

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 3
Переварова О.В.
«31» марта 2025г.

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Сикетина Н.А.
«31» марта 2025г.

**Примерное десятидневное меню для
бесплатного питания детей
1-4 классов (7-11) в весенний период 2025
года**

Меню разработал технолог Сикетина Н.А.

Меню разработано на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Могильный М.П., 2007г.

Неделя первая

День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод-ы	
	Завтрак						
15,00	Сыр российский порционно	20,00	19,60	4,64	5,90	0,00	71,66
173,00	Каша вязкая молочная из пшена с сахаром и маслом сливочным 200/10/10	220,00	32,93	8,60	12,40	56,00	370,00
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржаной	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
389,00	Сок фруктовый	200,00	23,65	1,00	0,00	24,40	101,60
	Итого завтрак:	500,00	80,18	18,50	18,90	105,18	664,82
	Обед						
70,00	Огурец соленый	60,00	7,80	0,48	0,12	1,92	10,80
102,00	Суп гороховый	200,00	9,62	4,12	4,00	14,50	110,23
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100,00	42,71	10,04	11,82	10,50	188,03
309,00	Макаронные изделия отварные	150,00	8,05	5,28	3,88	32,74	187,20
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржаной	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
344,00	Компот из яблок	200,00	8,00	0,30	0,00	27,30	112,10
	Итого обед:	770,00	80,18	24,48	20,42	111,74	729,92
	Всего:	1 270,00		42,98	39,32	216,92	1 394,74

Неделя первая

День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод-ы	
	Завтрак						
223,00	Запеканка из творога с соусом яблочным 150/20	170,00	44,16	26,23	13,72	28,70	368,10
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржаной	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
338,00	Яблоки свежие сезонные 1шт	100,00	23,70	0,40	0,00	12,60	52,00
378,00	Чай с молоком 150/50/15	215,00	8,32	1,40	1,60	17,70	91,00
	Итого завтрак:	545,00	80,18	32,29	15,92	83,78	632,66
	Обед						
70,00	Помидор соленый	60,00	8,20	0,72	0,12	3,48	18,00
103,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	9,30	2,16	2,56	15,12	91,87
279/331	Тефтели из говядины 60/40	100,00	36,66	8,20	9,92	10,35	159,85
302,00	Гречка отварная	150,00	15,52	8,42	5,22	36,42	226,08
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржаной	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
349,00	Компот из сухофруктов	200,00	6,50	0,38	0,00	30,74	124,46
	Итого обед:	770,00	80,18	24,14	18,42	120,89	741,82
	Всего:	1 315,00		56,43	34,34	204,67	1 374,48

Неделя первая

День: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод- ы	
	Завтрак						
291,00	Плов с курицей 80/180	260,00	64,23	24,28	24,42	38,02	520,80
70,00	Огурец соленый	60,00	7,80	0,48	0,12	1,92	10,80
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржаной	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
378,00	Чай с сахаром 200/15	215,00	4,15	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого завтрак:	595,00	80,18	29,12	25,14	79,72	713,16
	Обед						
324,00	Свекла тушеная	60,00	5,30	1,01	0,73	6,30	35,81
82,00	Борщ с капустой и картофелем	200,00	9,17	1,59	3,67	9,90	79,96
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100,00	39,51	9,95	12,45	17,32	186,95
302,00	Пшеничная каша рассыпчатая	150,00	14,20	7,72	3,96	43,28	239,59
344,00	Компот из яблок	200,00	8,00	0,30	0,00	27,30	112,10
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржаной	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед:	770,00	80,18	24,83	21,41	128,88	775,97
	Всего:	1 365,00		53,95	46,55	208,60	1 489,13

Неделя первая

День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод- ы	
	Завтрак						
14,00	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10,00	7,82	0,08	7,25	0,13	66,10
210,00	Омлет натуральный	159,00	47,74	15,55	16,94	2,78	240,00
338,00	Яблоки свежие сезонные 1шт	100,00	15,42	0,40	0,00	12,60	52,00
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржаной	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
377,00	Чай с лимоном 200/15/7	222,00	5,20	0,20	0,00	16,00	65,00
	Итого завтрак:	551,00	80,18	20,49	24,79	56,29	544,66
	Обед						
70,00	Огурец соленый	60,00	7,80	0,48	0,12	1,92	10,80
101,00	Суп картофельный с пшеном	200,00	8,25	1,78	3,28	12,40	93,20
229,00	Рыба, припущенная с овощами 60/50	110,00	39,28	232,63	21,70	10,70	11,03
312,00	Пюре картофельное	150,00	16,70	3,26	4,24	20,17	130,97
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржаной	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
378,00	Чай с сахаром 200/15	215,00	4,15	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого обед:	795,00	80,18	242,51	29,94	84,97	427,56
	Всего:	1 346,00		263,00	54,73	141,26	972,22

Неделя первая

День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод-ы	
	Завтрак						
338,00	Фрукты свежие сезонные 1шт	100,00	23,66	0,80	0,20	7,50	35,00
204,00	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20/5	175,00	34,02	9,96	12,97	32,80	287,96
328,00	Какао с молоком	200,00	18,50	3,76	3,20	26,74	150,80
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржаной	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого завтрак:	535,00	80,18	18,78	16,97	91,82	595,32
	Обед						
324,00	Свекла тушеная	60,00	5,30	1,01	0,73	6,30	35,81
102,00	Суп гороховый	200,00	8,20	4,12	4,00	14,49	110,23
291,00	Плов с курицей 90/150	240,00	58,53	26,37	29,08	45,72	547,24
378,00	Чай с сахаром 200/15	215,00	4,15	0,10	0,00	15,00	60,00
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржаной	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед:	775,00	80,18	35,86	34,41	106,29	874,84
	Всего:	1 310,00		54,64	51,38	198,11	1 470,16

Неделя вторая

День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод-ы	
	Завтрак						
	Кондитерское изделие 1 шт	55,00	16,00	3,00	17,50	26,50	275,00
224,00	Запеканка из творога с морковью с яблочным соусом 150/20	170,00	56,03	12,30	9,20	42,60	396,60
377,00	Чай с сахаром 200/15	215,00	4,15	0,10	0,00	15,00	60,00
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржаной	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого завтрак:	500,00	80,18	19,66	27,30	108,88	853,16
	Обед						
70,00	Помидор соленый	60,00	8,20	0,72	0,12	3,48	18,00
82,00	Борщ с капустой и картофелем	200,00	9,80	1,59	3,67	9,90	79,96
294/331	Котлеты рубленные из курицы с соусом сметанным 60/40	100,00	42,88	10,04	11,82	10,50	188,03
309,00	Макаронные изделия отварные	150,00	8,20	5,28	3,88	32,74	187,20
349,00	Компот из сухофруктов	200,00	7,10	0,38	0,00	30,74	124,46
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржаной	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед	770,00	80,18	22,27	20,09	112,14	719,21
	Всего:	1 270,00		41,93	47,39	221,02	1 572,37

Неделя вторая

День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод- ы	
	Завтрак						
73,00	Кабачковая икра	60,00	10,60	0,00	4,20	4,20	54,00
210,00	Омлет натуральный	159,00	53,61	15,55	16,94	2,78	240,00
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржаной	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
14,00	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10,00	7,82	0,08	7,25	0,13	66,10
378,00	Чай с сахаром 200/15	215,00	4,15	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого завтрак:	504,00	80,18	19,99	28,99	46,89	541,66
	Обед						
70,00	Огурец соленый	60,00	7,80	0,48	0,12	1,92	10,80
101,00	Суп картофельный с пшеном	200,00	8,20	1,78	3,28	12,40	93,20
234/331	Котлеты из минтая с соусом томатным 60/40	100,00	33,28	9,48	8,28	9,24	225,00
312,00	Пюре картофельное	150,00	16,70	3,26	4,24	20,17	130,97
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржаной	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
344,00	Компот из яблок	200,00	10,20	0,30	0,00	27,30	112,10
	Итого обед:	770,00	80,18	19,56	16,52	95,81	693,63
	Всего:	1 274,00		39,55	45,51	142,70	1 235,29

Неделя вторая

День: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод- ы	
	Завтрак						
173,00	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с сахаром маслом сливочным 200/10/10	220,00	32,88	5,72	8,98	40,43	265,32
15,00	Сыр российский порционно	20,00	19,65	4,64	5,90	0,00	71,66
389,00	Сок фруктовый	200,00	23,65	1,00	0,00	24,40	101,60
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого:	500,00	80,18	15,62	15,48	89,61	560,14
	Обед						
324,00	Свекла тушеная	60,00	5,30	1,01	0,73	6,30	35,81
103,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	8,20	2,16	2,56	15,12	91,87
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100,00	43,23	9,95	12,45	17,32	186,95
305,00	Рис припущенный	150,00	15,30	3,66	3,63	35,72	190,00
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
377,00	Чай с сахаром 200/15	215,00	4,15	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого обед	785,00	80,18	21,14	19,97	114,24	686,19
	Всего:	1 285,00		36,76	35,45	203,85	1 246,33

Неделя вторая

День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод-ы	
	Завтрак						
181,00	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210,00	30,67	6,10	11,30	33,50	260,00
3,00	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50,00	25,40	5,90	8,50	14,20	157,00
338,00	Яблоки свежие сезонные 1шт	100,00	19,96	0,40	0,00	12,60	52,00
377,00	Чай с сахаром 200/15	215,00	4,15	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого завтрак:	575,00	80,18	12,50	19,80	75,30	529,00
	Обед						
70,00	Огурец соленый	60,00	7,80	0,48	0,12	1,92	10,80
112,00	Суп гороховый	200,00	10,20	4,12	4,00	14,49	110,23
290,00	Курица, тушенная в соусе 50/50	100,00	40,86	13,50	17,10	3,80	223,00
309,00	Макаронные изделия отварные	150,00	8,60	5,28	3,88	32,74	187,20
344,00	Компот из яблок	200,00	8,72	0,30	0,00	27,30	112,10
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед:	770,00	80,18	27,94	25,70	105,03	764,89
	Всего:	1 345,00		40,44	45,50	180,33	1 293,89

Неделя вторая

День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод-ы	
	Завтрак						
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100,00	45,46	10,04	11,82	10,50	188,03
309,00	Макаронные изделия отварные	150,00	8,60	5,28	3,88	32,74	187,20
324,00	Свекла тушенная	60,00	5,40	1,01	0,73	6,30	35,81
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
382,00	Какао с молоком	200,00	16,72	3,76	3,20	26,74	150,80
	Итого завтрак:	570,00	80,18	24,35	20,23	101,06	683,40
	Обед						
70,00	Помидор соленый	60,00	8,20	0,72	0,12	3,48	18,00
88,00	Щи из свежей капусты	200,00	9,12	1,45	3,39	6,82	66,08
279/331	Тефтели из говядины 60/40	100,00	37,56	8,20	9,92	10,35	159,85
302,00	Пшеничная каша рассыпчатая	150,00	14,20	7,72	3,96	43,28	239,59
349,00	Компот из сухофруктов	200,00	7,10	0,38	0,00	30,74	124,46
1 091,00	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1 091,00	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед	770,00	80,18	22,73	17,99	119,45	729,54
	Всего:	1 340,00		47,08	38,22	220,51	1 412,94