



Тереварова О.В.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Сикетина Н.А.

«31» марта 2025г

Примерное десятидневное меню для бесплатного питания детей 5-11 классов (12-18) в весенний период 2025 года

Меню разработал технолог Сикетина Н.А.

Меню разработано на основе «Сборника рецептур 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)			Энергетическа я ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
15	Сыр российский порционно	20	14,50	4,64	5,9	0	71,66
173	Каша вязкая молочная из пшена с сахаром маслом сливочным 200/10/10	220	24,30	8,6	12,4	56	370
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
389	Сок фруктовый	200	19,00	1	0	24,4	101,6
	Итого завтрак:	500	61,00	18,5	18,9	105,18	664,82
	Обед						
70	Огурец соленый	100	3,00	0,8	0,2	3,2	18
102	Суп гороховый	250	9,02	5,15	5	18,13	137,79
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом 80/40	120	31,36	13,2	15,16	13,25	241,59
309	Макаронные изделия отварные	180	5,42	6,34	4,66	39,29	224,64
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
344	Компот из яблок	200	9,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	910	61,00	30,05	25,62	125,95	855,68
	Всего:	1410		48,55	44,52	231,13	1520,5

Неделя первая
День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
223	Запеканка из творога с соусом яблочным 200/20	220	30,70	34,9	18,3	38,27	490,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	100	19,30	0,4	0	12,6	52
378	Чай с молоком 150/50/15	215	7,80	1,4	1,6	17,7	91
	Итого завтрак:	595	61,00	40,96	20,5	93,35	755,36
	Обед						
70	Помидор соленый	100	3,00	1,2	0,2	5,8	30
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,10	2,7	3,2	18,9	114,84
279/332	Тефтели из говядины 80/40	120	32,88	10,75	12,63	13,05	204,01
302	Гречка отварная	180	11,02	9,84	6,26	47,7	271,3
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,38	0	30,74	124,46
	Итого обед:	910	61,00	29,13	22,89	140,97	866,17
	Всего:	1505		70,09	43,39	234,32	1621,53

Неделя первая

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
291	Плов с курицей 80/180	260	49,80	24,28	24,42	38,02	520,8
70	Огурец соленый	100	5,00	0,8	0,2	3,2	18
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром	222	3,00	0,1	0	15	60
	Итого завтрак:	642,00	61,00	29,44	25,22	81,00	720,36
	Обед						
324	Свекла тушеная	100	3,00	1,68	1,22	10,5	59,68
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,02	1,99	4,59	12,38	99,95
31	Котлеты из говядины 80/40	120	31,57	13,08	16	22,35	240,15
302	Пшеничная каша рассыпчатая	180	8,20	9,26	4,75	51,94	287,51
344	Компот из яблок	200	9,01	0,3	0	27,3	112,1
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед:	910	61,00	30,57	27,16	149,25	920,95
	Всего:	1552,00		60,01	52,38	230,25	1641,31

Неделя первая

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	4,56	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный 159	159	32,24	15,55	16,94	2,78	240
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	100	17,00	0,4	0	12,6	52
091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	4,00	0,2	0	16	65
	Итого завтрак:	551	61,00	20,49	24,79	56,29	544,66
	Обед						
70	Огурец соленый	100	6,15	0,8	0,2	3,2	18
101	Суп картофельный с пшеном	250	6,02	2,23	4,1	15,5	116,5
31	Рыба, припущенная с овощами 50/50	100	32,43	18,12	8,94	9,19	193,86
312	Пюре картофельное	180	10,20	3,91	5,1	24,2	157,16
091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	Итого обед:	905	61,00	29,42	18,94	91,87	667,08
	Всего:	1456		49,91	43,73	148,16	1211,74

Неделя первая
День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	18,00	0,8	0,2	7,5	35
304	Макаронные изделия отварные с сыром 180/20/5	205	23,79	11,02	13,75	39,35	325,4
328	Какао с молоком	200	16,01	3,76	3,2	26,74	150,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого завтрак:	565	61,00	19,84	17,75	98,37	632,76
	Обед						
324	Свекла тушеная	100	2,91	1,68	1,22	10,5	59,68
102	Суп гороховый	250	5,11	5,15	5	18,13	137,79
291	Плов с курицей 100/180	280	46,78	29,2	33,8	47,8	612
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед:	905	61,00	40,39	40,62	116,21	991,03
	Всего:	1470		60,23	58,37	214,58	1623,79

Неделя вторая
День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
	Кондитерское изделие 1 шт	55	12,30	3	17,5	26,5	275
224	Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным 200/20	220	42,50	16,39	12,26	55,63	524,05
1091	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого завтрак:	550	61,00	23,75	30,36	121,91	980,61
	Обед						
70	Помидор соленый	100	3,00	1,2	0,2	5,8	30
82	Борщ с капустой и картофелем	250	9,80	1,99	4,59	12,38	99,95
343	Котлеты рубленные из курицы	120	29,60	13,2	15,16	13,25	241,59
349	Макаронные изделия отварные	180	10,20	6,34	4,66	39,29	224,64
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед:	910	61,00	27,37	25,21	126,24	842,2
	Всего:	1460		51,12	55,57	248,15	1822,81

Неделя вторая
День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
73	Кабачковая икра	60	10,60	0	4,2	4,2	54
210	Омлет натуральный 159	159	36,70	15,55	16,94	2,78	240
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
14	Масло сливочное "крестьянское" порциями	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66,1
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	Итого завтрак:	504	61,00	19,99	28,99	46,89	541,66
	Обед						
70	Огурец соленый	100	4,00	0,8	0,2	3,2	18
101	Суп картофельный с пшеном	250	5,50	2,23	4,1	15,5	116,5
1/331	Котлеты из минтая с соусом 80/40	120	28,30	12,45	10,44	11,57	290,88
312	Пюре картофельное	180	12,00	3,91	5,1	24,2	157,16
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
344	Компот из яблок	200	8,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	910	61,00	23,95	20,44	106,55	816,2
	Всего:	1414		43,94	49,43	153,44	1357,86

Неделя вторая
День: среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с сахаром и маслом сливочным 200/10/10	220	22,60	5,72	8,98	40,43	265,32
15	Сыр российский порционно	20	16,20	4,64	5,9	0	71,66
9	Сок фруктовый	200	19,00	1	0	24,4	101,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	24,4	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого:	500	61,00	15,62	15,48	99,25	560,14
	Обед						
324	Свекла тушеная	100	3,50	1,68	1,22	10,5	59,68
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,20	2,7	3,2	18,9	114,84
331	Котлеты из говядины с соусом томатным 80/40	120	31,90	13,08	16	22,35	240,15
305	Рис припущенный	180	14,20	4,39	4,36	42,86	228
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
377	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	Итого обед	925	61,00	26,21	25,38	134,39	824,23
	Всего:	1425		41,83	40,86	233,64	1384,37

Наименование блюда		Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
Завтрак							
Молочная жидкая из манной крупы с маслом сливочным		210	22,75	6,1	11,3	33,5	260
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5		50	19,25	5,9	8,5	14,2	157
Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт		100	16,00	0,4	0	12,6	52
Чай с сахаром		215	3,00	0,1	0	15	60
Итого завтрак:		575	61,00	12,5	19,8	75,3	529
Обед							
Огурец соленый		100	4,00	0,8	0,2	3,2	18
Суп гороховый		250	5,20	5,15	5	18,13	137,79
Курица, тушенная в соусе 80/80		160	32,60	21,6	27,36	6,08	356,8
Макаронные изделия отварные		180	9,80	6,34	4,66	39,29	224,64
Компот из яблок		200	6,20	0,3	0	27,3	112,1
Хлеб пшеничный		30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
Итого обед:		950	61,00	38,45	37,82	118,78	970,89
Всего:		1525		50,95	57,62	194,08	1499,89

Неделя вторая
День: пятница

Наименование блюда		Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
Завтрак							
Котлеты куриные с соусом 80/40		120	31,00	13,2	15,16	13,25	241,59
Макаронные изделия отварные		180	9,80	6,34	4,66	39,29	224,64
Свекла тушенная		100	3,50	1,68	1,22	10,5	59,68
Хлеб пшеничный		30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
Какао с молоком		200	13,50	3,76	3,2	26,74	150,8
Итого завтрак:		660	61,00	29,24	24,84	114,56	798,27
Обед							
Омлет соленый		100	3,20	1,2	0,2	5,8	30
Пюре из свежей капусты		250	8,20	1,81	4,24	8,53	82,6
Пюре из говядины 80/40		120	30,06	10,75	12,63	13,05	204,01
Пшеничная каша рассыпчатая		180	10,32	9,26	4,75	51,94	287,51
Компот из сухофруктов		200	6,02	0,38	0	30,74	124,46
Хлеб пшеничный		30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
Итого обед:		910	61,00	27,66	22,42	134,84	850,14
Всего:		1570		56,90	47,26	249,40	1648,41