



Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания на завтрак и обед (осенне-зимний период) для обучающихся 5-11 классов, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше с ограниченными возможностями здоровья на 2025 год.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная манная	230	16,09	11	49,39	365,6	220,64	33,82
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	911,02	14
	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	97,17	7,5
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
	Яблоко	140	0,6	0,6	14,7	70,5	896,02	18,5
Итого за Завтрак		630	22,5	23	95,75	680		78,78

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Рассольник Ленинградский	250	2,46	4,28	17,89	119,36	132,02	15,45
	Плов по-узбекски	135	11,83	18	26,64	318,74	888,08	49,43
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	9,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за обед		615	17,05	22,61	80,11	588,75		76,22

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Угледо- ды			
Завтрак								
	Котлета Московская с соусом томатным основным	100/30	13,66	28,44	19,52	375,89	889,01	56,82
	Макароны отварные	180	6,89	7,22	41,8	259,85	825,04	15,6
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Завтрак		550	24,23	36,05	95,75	781,92		78,78

Неделя: 1

День: вторник

Прим.	Всего	Пищевые вещества	Энерге-	№
-------	-------	------------------	---------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
Обед								
	ПЦи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250	2,8	5,3	12,3	104	100,95	13,1
	Рагу из птицы	185	11,73	12,16	18,48	230,95	220,21	55,76
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	4,33	23,61	97,68	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		675	18,87	21,99	75,99	525,43		76,22
Неделя: 1 День: среда								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод	ы	ы	
Завтрак								
	Рыба тушеная с овощами	120	13,29	11,34	19,84	266,74	309,11	40,78
	Картофельное пюре	190	5,76	11,46	44,33	280,25	831,04	33,04
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Завтрак		550	22,49	23	95,75	691,24		78,78
Неделя: 1 День: среда								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод	ы	ы	
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250	4,51	6,65	10,18	117,2	100,93	12,13
	Биточки рубленые куриные с соусом	60/30	5,94	5,48	6,73	100,76	1006,28	40,62
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	13,63
	Компот из плодов свежих	200	0,15	0,08	22,14	90,68	300,77	7,7
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		720	18,58	17,26	88,05	575,04		76,22
Неделя: 1 День: четверг								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод	ы	ы	
Завтрак								
	Винегрет овощной с горошком	100	1,56	10,16	8,01	129,52	848,16	17,5
	Голубцы ленивые с соусом	100/30	12,47	18,93	27,38	262,15	898,01	41,82
	Каша пшенная вязкая	180	4,99	6,1	28,66	192,18	194,05	12,7
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,9
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Завтрак		650	22,5	35,39	95,75	717,91		78,78
Неделя: 1 День: четверг								
Прием		Вес	Пищевые вещества			Энерге-	№	
			Белки	Жиры	Углевод	ическая	рецептур	Цена
					ы	ценность	ы	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,16	2,88	17,38	104,87	100,97	14,1
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	80	8,8	4,56	3,52	101,12	1010,06	42,9
	Каша пшеничная вязкая	175	4,67	5,24	28,83	181,2	807,09	9,78
	Компот из плодов свежих (лимоны)	200	0,13	0,01	22,38	92,54	300,75	7,3
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		735	18,34	12,84	88,31	549,33		76,22
Неделя: 1 День: пятница								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Свекла отварная	110	1,65	0,11	9,68	46,2	913,08	11,73
	Плов из отварной птицы	200	17,41	22,69	54,49	501,1	331,23	62,09
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Завтрак		550	22,5	23	95,75	680		78,78
Неделя: 1 День: пятница								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ с картофелем, со сметаной	200	1,7	4,24	9,68	90,24	100,81	17,99
	Тефтели из мяса птицы с соусом	70/30	9,67	14,74	12,15	220,89	220,1	39,3
	Каша гречневая вязкая	170	7,11	5,85	31,44	208,59	838,09	12,29
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	4,33	23,61	97,68	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		700	21,96	29,31	93,08	687		76,22
Неделя: 2 День: понедельник								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	180	10	9,34	29,39	210,21	202,11	29,9
	Бутерброд с сыром и с маслом	40	5,37	9,03	8,34	140,57	832,03	24,74
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5

	Яблоко	140	0,6	0,6	14,7	70,5	896,02	18,5
Итого за Завтрак		590	18,79	19,31	81,46	544,26		78,78
		Неделя: 2						

	Биточки рубленные куриные с соусом	80/30	13,88	10,04	33,55	294,31	1006,2	48,9
	Каша ячневая вязкая	180	4,1	4,64	28,69	158,26	908,06	8,32
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,9
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Завтрак		610	22	23,97	95,75	680		78,78
		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,93	2,99	20,65	121,67	100,83	13,98
	Плов из отварной птицы	160	13,08	16,71	27,96	317,55	331,27	53,12
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	180	0,14	0,07	19,93	81,61	300,85	6,98
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		620	18,73	19,92	84,74	590,43		76,22
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	80/80	18,46	22,2	49,47	476,8	465,1	54,41
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	896	19,41
Итого за Завтрак		550	22,5	23	95,75	680		78,78
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Борщ Сибирский	200	2,88	3,32	13,45	95,02	111,01	14,08
	Рыба тушеная с овощами	90	7,74	4,76	3,81	118,31	309,14	32,74
	Картофельное пюре	140	2,99	4,85	18,48	135,89	831,1	24,44
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		670	19,24	13,13	78,24	538,02		76,22
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								

	Икра кабачковая консервированная	70	1,17	1,49	7,47	43,38	823,11	14,88
	Макароны отварные с сыром	200	8,65	8,78	41,09	290,96	220,18	24,94
	Яйцо вареное	40	5,37	9,03	8,34	140,57	832,03	18,5
	Какао-напиток на молоке	200	3,58	3,48	11,62	105,46	300,78	17,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Завтрак		550	22,21	22,98	90,12	673,17		78,78
		Неделя: 2						

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г