



Примерное меню для бесплатного питания детей 1-4 классов (7-11 лет) в зимний- весенний период 2022 года

Меню разработано ИП Мурзин Д.Т.

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) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 15 | Сыр российский порционно | 20 | 12,80 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 7,10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным 150/10 | 160 | 21,31 | 4,31 | 8,33 | 30,35 | 213,54 |
| 338 | Яблоки свежие сезонные калиброванное 1 шт | 150 | 17,00 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 2,28 | 0,28 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 378 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 3,00 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого завтрак: | 615 | 63,61 | 13,98 | 22,74 | 84,99 | 600,16 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Огурец соленый | 60 | 5,8 | 0,48 | 0,06 | 0,9 | 6 |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 6,02 | 4,12 | 4 | 14,5 | 110,23 |
| 294 | Котлеты из мяса кур 90/9 | 99 | 31,38 | 18,88 | 22,88 | 25,86 | 432,82 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 7,01 | 5,82 | 3,88 | 32,74 | 187,2 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,2 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 344 | Компот из яблок | 200 | 11 | 0,3 | 0 | 27,3 | 112,1 |
| | Итого обед: | 769 | 63,61 | 31,67 | 31,2 | 126,35 | 960,29 |
| | Всего: | 1384 | | 45,65 | 53,94 | 211,34 | 1560,45 |

Неделя первая

День: вторник

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 185 | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком 150/20 | 170 | 34,61 | 23,43 | 13,71 | 47,85 | 407,59 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 386 | Йогурт в инд. упаковке | 125 | 16,00 | 4,25 | 3,13 | 6,88 | 72,63 |
| 389 | Сок фруктовый тетрапак | 200 | 10,60 | 0,2 | 0,26 | 22,6 | 76 |
| | Итого завтрак: | 555 | 63,61 | 29,95 | 17,48 | 102,38 | 668,16 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Помидор соленый | 60 | 5,20 | 0,6 | 0,06 | 1,92 | 10,62 |
| 101 | Суп картофельный с рисом | 200 | 6,10 | 1,47 | 3,18 | 11,33 | 79,58 |
| 279 | Тефтели из говядины 90/90 | 180 | 34,09 | 13 | 16,86 | 18,13 | 265 |
| 302 | Гречка отварная | 150 | 11,02 | 8,42 | 5,22 | 36,42 | 226,08 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 4,80 | 0,38 | 0 | 30,74 | 124,46 |
| | Итого обед: | 850 | 63,61 | 25,94 | 25,7 | 123,59 | 817,68 |
| | Всего: | 1405 | | 55,89 | 43,18 | 225,97 | 1485,84 |

Неделя первая

День: среда

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|--------------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево- ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 291 | Плов с курицей | 175 | 38,19 | 17,45 | 19,25 | 30,25 | 362 |
| 338 | Мандарины свежие сезонные калиброванное | 100 | 17,00 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 378 | Чай с молоком 150/50/15 | 215 | 6,02 | 1,44 | 1,12 | 17,23 | 84,8 |
| | Итого завтрак: | 550 | 63,61 | 21,76 | 20,95 | 80,03 | 593,74 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Огурец соленый | 60 | 5,80 | 0,48 | 0,06 | 0,9 | 6 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 6,02 | 1,59 | 3,67 | 9,9 | 79,96 |
| 268 | Котлеты из говядины 90/9 | 99 | 30,18 | 18,74 | 22,75 | 37,06 | 431,3 |
| 302 | Пшеничная каша рассыпчатая | 150 | 10,20 | 7,72 | 3,96 | 43,28 | 239,59 |
| 346 | Компот из апельсинов | 200 | 9,01 | 0,21 | 0,05 | 31,63 | 138,05 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого обед: | 769 | 63,61 | 30,81 | 30,87 | 147,82 | 1006,84 |
| | Всего: | 1319 | | 52,57 | 51,82 | 227,85 | 1600,58 |

Неделя первая

День: четверг

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное «крестьянское» порциями | 10 | 3,64 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| 210 | Омлет натуральный 159/15 | 174 | 36,57 | 16,56 | 26,51 | 2,96 | 313,58 |
| 338 | Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт | 150 | 17,00 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 377 | Чай с лимоном 200/15/7 | 222 | 4,00 | 1,44 | 1,12 | 17,23 | 84,8 |
| | Итого завтрак: | 616 | 63,61 | 16,56 | 35,86 | 60,07 | 643,02 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Помидор соленый | 60 | 5,00 | 0,6 | 0,06 | 1,92 | 10,62 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном | 200 | 6,02 | 1,78 | 3,28 | 12,4 | 85,97 |
| 229 | Рыба, припущенная с овощами 90/90 | 180 | 29,99 | 18,12 | 8,94 | 9,19 | 193,86 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 10,20 | 3,56 | 4,24 | 20,17 | 130,97 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 344 | Компот из яблок | 200 | 10,00 | 0,3 | 0 | 27,3 | 112,1 |
| | Итого обед: | 850 | 63,61 | 26,43 | 16,9 | 96,03 | 645,46 |
| | Всего: | 1466 | | 42,99 | 52,76 | 156,1 | 1288,48 |

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 | 15,70 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 15 | Сыр российский порционно | 20 | 12,80 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 |
| 181 | Каша жидкая молочная с манной крупой 150/10 | 160 | 22,71 | 4,34 | 8,24 | 21,19 | 188,12 |
| 14 | Масло сливочное «крестьянское» порциями | 10 | 7,00 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| 378 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 3,00 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого завтрак: | 565 | 63,61 | 12,02 | 21,99 | 68,9 | 533,52 |
| | Обед | | | | | | |
| 324 | Свекла тушеная | 60 | 5,00 | 1,01 | 0,73 | 6,3 | 35,81 |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 5,11 | 4,12 | 4 | 14,49 | 110,23 |
| 291 | Плов с курицей 90/180 | 270 | 46,60 | 26,37 | 29,08 | 45,72 | 547,24 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 4,50 | 0,68 | 0 | 29,66 | 136,8 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого обед: | 790 | 63,61 | 34,25 | 34,19 | 121,22 | 942,02 |
| | Всего: | 1355 | | 46,27 | 56,18 | 190,12 | 1475,54 |

Неделя вторая

День: понедельник

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 131 | Зеленый горошек | 30 | 5,75 | 5,79 | 0,54 | 13,5 | 81,93 |
| 210 | Омлет натуральный 159/15 | 174 | 36,76 | 16,56 | 26,51 | 2,96 | 313,58 |
| 338 | Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт | 100 | 15,70 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 378 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 3,00 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого завтрак: | 579 | 63,61 | 19,52 | 27,65 | 64,04 | 603,15 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Помидор соленый | 60 | 5,50 | 0,6 | 0,06 | 1,92 | 10,62 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном | 200 | 5,50 | 1,78 | 3,28 | 12,4 | 85,97 |
| 234 | Котлеты из минтая 90/9 | 99 | 32,21 | 15,93 | 17,01 | 35,59 | 368,51 |
| 305 | Рис припущенный | 150 | 10,00 | 3,66 | 3,67 | 35,72 | 190 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 344 | Компот из яблок | 200 | 8,00 | 0,3 | 0 | 27,3 | 112,1 |
| | Итого обед: | 769 | 63,61 | 24,34 | 24,40 | 137,98 | 879,14 |
| | Всего: | 1348 | | 43,86 | 52,05 | 202,02 | 1482,29 |

Неделя вторая

День: вторник

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|--------------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево- ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 6,50 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| 223 | Пудинг из творога со сгущенным молоком 150/20 | 170 | 32,71 | 23,43 | 13,71 | 47,45 | 407,59 |
| 389 | Сок фруктовый тетрапак | 200 | 19,00 | 0,2 | 0,26 | 22,6 | 76 |
| 377 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 3,00 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого завтрак: | 655 | 63,61 | 25,87 | 21,62 | 110,26 | 722,33 |
| | Обед | | | | | | |
| 73 | Кабачковая икра | 60 | 7,50 | 0 | 4,2 | 4,2 | 54 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 200 | 9,80 | 1,74 | 3,83 | 12,3 | 90,27 |
| 294 | Котлеты рубленые из курицы 90/9 | 99 | 28,51 | 18,88 | 22,88 | 25,86 | 432,82 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 10,20 | 5,82 | 3,88 | 32,74 | 187,2 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 5,20 | 0,68 | 0 | 29,66 | 136,8 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого обед | 769 | 63,61 | 29,19 | 35,17 | 129,81 | 1013,03 |
| | Всего: | 1424 | | 55,06 | 56,79 | 240,07 | 1735,36 |

Неделя вторая

День: среда

| № 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 | 15,70 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 181 | Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес» 150/10 | 160 | 20,50 | 5,96 | 9,86 | 26,65 | 219,1 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 8,51 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| 15 | Сыр российский порционно | 20 | 12,50 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 |
| 377 | Чай с лимоном 200/15/7 | 222 | 4,00 | 1,44 | 1,12 | 17,23 | 84,8 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого: | 572 | 63,61 | 14,99 | 24,71 | 76,56 | 588,6 |
| | Обед | | | | | | |
| 324 | Свекла тушеная | 60 | 6,50 | 1,01 | 0,73 | 6,3 | 35,81 |
| 102 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 8,20 | 2,16 | 2,56 | 15,12 | 91,87 |
| 268 | Котлеты из говядины 90/9 | 99 | 27,80 | 18,74 | 22,75 | 37,06 | 431,3 |
| 305 | Рис припущенный | 150 | 10,31 | 3,66 | 3,637 | 35,72 | 190 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 344 | Компот из яблок | 200 | 8,40 | 0,3 | 0 | 27,3 | 112,1 |
| | Итого обед | 769 | 63,61 | 27,94 | 30,057 | 146,55 | 973,02 |
| | Всего: | 1341 | | 42,93 | 54,767 | 223,11 | 1561,62 |

Неделя вторая

День: четверг

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с вермишелью 150/10 | 160 | 24,41 | 2,72 | 3,06 | 13,25 | 91,36 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 8,80 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| 338 | Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт | 150 | 19,00 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |
| 428 | Какао с молоком | 200 | 9,00 | 3,61 | 2,73 | 24,77 | 138,09 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого завтрак: | 580 | 63,61 | 9,08 | 14,02 | 77,9 | 474,09 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Огурец соленый порционно | 60 | 6,50 | 0,48 | 0,06 | 0,9 | 6 |
| 112 | Суп гороховый | 200 | 7,80 | 4,12 | 4 | 14,49 | 110,23 |
| 290 | Курица, тушенная в соусе 90/90 | 180 | 32,71 | 24,04 | 25,97 | 6,49 | 347,54 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 10,20 | 3,26 | 4,24 | 20,17 | 130,97 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 4,00 | 0,38 | 0 | 30,74 | 124,46 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого обед: | 850 | 63,61 | 34,35 | 34,65 | 97,84 | 831,14 |
| | Всего: | 1430 | | 43,43 | 48,67 | 175,74 | 1305,23 |