

Согласовано:

Директор МБОУ СШ №1

Коптева О.А.

2025 г.

Утверждено:

ИП Резаева Ольга Львовна

Резаева О.Л.

2025 г.

Меню

для организованного горячего питания детей, учащихся
в 1-4 классах МБОУ СШ №1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом)	215	9,14	9,68	50,85	319,4	173
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Чай с лимоном	230	0,16	0,00	15,75	62,38	377
	Печенье	15	1,08	1,02	11,28	57,67	451
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,98	11,22	95,24	525,73	
ОБЕД	Суп с крупой (рисовой, перловой, манной)	250	11,02	8,20	15,97	182,22	115
	Жаркое по-домашнему	180	18,61	11,81	17,60	251,37	259
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	230	0,07	0,07	44,41	175,1	358
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	31,70	20,66	94,87	689,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	44,68	31,88	190,11	1215,62	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Гуляш	90	14,10	9,22	1,98	147,56	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	22,72	14,03	67,88	494,12	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	9,70	6,28	15,70	159,52	102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Каша рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Тефтели 2-й вариант	90	7,64	9,12	9,02	149,45	279
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	230	0,51	0,18	32,43	128,52	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	28,18	27,11	111,15	798,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	50,90	41,14	179,03	1292,88	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Котлеты (биточки) рыбные	60	6,17	4,04	5,53	81,63	492
	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,85	16,44	330
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878

	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	12,68	9,79	59,79	382,71	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	7,52	6,12	5,72	108,82	87
	Каша рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Котлеты рубленые из бройлер- цыплят (с соусом)	90	9,78	14,33	11,26	211,79	295
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	230	0,51	0,18	32,43	128,52	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	28,14	32,16	103,41	810,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	40,82	41,95	163,20	1193,11	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	120	17,29	12,95	33,70	318,43	223
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Плоды или ягоды свежие	115	0,46	0,46	11,27	54,05	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	20,53	13,93	75,33	515,16	
ОБЕД	Борщ	200	7,20	6,08	7,66	114,3	81
	Сметана 20%	5	0,12	1,00	0,17	10,3	1
	Рагу из птицы	185	16,15	20,74	16,87	319,05	289
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Кукуруза консервированная	60	6,00	3,64	39,22	203,8	133
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	230	2,30	0,23	6,67	41,4	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	33,77	32,27	87,48	770,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	54,30	46,20	162,81	1285,21	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	215	6,06	9,89	42,85	282,38	175
	Булочка "К чаю" (масса 55 г)	55	17,91	2,34	28,83	166,53	442
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24,15	12,23	84,68	505,31	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	220	10,03	7,30	7,94	162,29	111
	Плов	190	23,45	13,19	33,10	344,95	265
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,16	0,02	0,34	2,6	70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	35,89	21,34	87,53	708,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	60,04	33,57	172,21	1213,79	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	215	9,14	9,68	50,85	319,4	173
	Чай с лимоном	230	0,16	0,00	15,75	62,38	377
	Печенье	15	1,08	1,02	11,28	57,67	451

	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	50	3,01	7,99	18,67	158,88	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	13,39	18,69	96,55	598,33	
ОБЕД	Суп с бобовыми	200	12,20	6,58	14,98	170,52	119
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	90	10,90	8,91	11,54	167,36	268
	Каша рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	33,68	27,27	109,78	816,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	47,07	45,96	206,33	1414,92	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из бройлер- цыплят (с соусом)	90	9,78	14,33	11,26	211,79	295
	Каша рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	20,89	25,80	78,73	634,54	
ОБЕД	Уха	200	7,32	4,14	16,12	131,34	97
	Гуляш	90	14,10	9,22	1,98	147,56	260
	Картофель отварной	140	2,87	3,57	22,90	135,53	310
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	230	0,18	0,18	32,06	126,22	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,47	17,69	89,95	621,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	47,36	43,49	168,68	1256,39	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Оладьи со сгущенным молоком	105	23,45	13,19	33,10	344,95	265
	Плоды или ягоды свежие	165	0,65	0,78	24,80	99,8	338
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	35,11	14,25	71,40	501,15	
ОБЕД	Суп из овощей	205	8,55	6,29	12,24	139,56	99
	Рагу из птицы	185	16,15	20,74	16,87	319,05	289
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Кукуруза консервированная	40	6,00	3,64	39,22	203,8	133
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	32,95	31,50	114,48	861,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	68,06	45,75	185,88	1362,2	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	190	14,00	13,85	38,23	333,07	204
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,86	18,97	68,87	538,55	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	7,52	6,12	5,72	108,82	87
	Плов	190	23,45	13,19	33,10	344,95	265
	Зеленый горошек консерв.	60	0,32	0,04	0,65	5,2	133
	Кисель из плодов или ягод свежих (слива или вишня или алыча)	230	0,00	0,00	31,05	119,58	350
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879

ИТОГО ЗА ОБЕД		720	22,23	18,81	103,90	659,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	44,09	37,78	172,77	1198,3	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	215	9,14	9,68	50,85	319,4	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	15
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,30	16,23	81,30	526,78	
ОБЕД	Борщ	200	7,20	6,08	7,66	114,3	81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	90	10,90	8,91	11,54	167,36	268
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	230	0,18	0,18	32,06	126,22	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	23,57	20,21	90,20	631,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	37,87	36,44	171,5	1157,82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12105	495,19	404,2	1772,52	12590,24	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1211	49,519	40,42	177,252	1259,024	