



**Примерное  
Десятидневное меню  
для организации горячено обеда  
учащихся 1-4 классов за счет бюджетных средств  
на 2023-2024 год.**

Наименование блюда	Масса порции гр	Желевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный мг.							№ рецептур	№ сборника рец.	
		Белки,г.	Жиры,	Углевод		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP			C
<b>День: понедельник</b>															
<b>Неделя: первая</b>															
<b>Сезон: осень - зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
Суп картофельный с горохом	1/250	5,5	5,5	23,75	163,75	38,07	35,5	87,13	2,03	0,23	0,08	1,14	5,8	81	2011
Котлета рубленая из филе цыпленка бройлера	1/90	16	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,67	0,07	0,14	5,35	0,54	306	2011
Макаронные изделия отварные	1/150	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Чай с сахаром	1/200/15	0,45	0,1	33,65	137	23,53	6,5	11,5	0,24	0,02	0,02	0,1	21	1077	2016
Огурцы свежие/соленые	1/60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
<b>Итого</b>		<b>28,99</b>	<b>21,61</b>	<b>95,14</b>	<b>659,3</b>	<b>161,65</b>	<b>133,22</b>	<b>405,87</b>	<b>8,83</b>	<b>0,58</b>	<b>0,33</b>	<b>16,14</b>	<b>34,12</b>		
<b>День: вторник</b>															
<b>Неделя: первая</b>															
<b>Сезон: осень - зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
Щи из свежей капусты и картофеля	1/250	1,6	4,93	8,85	96,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	19,79	67	2011
Котлета из филе горбуши	1/90	12,68	5,7	16,5	168	61,9	31,99	174,5	1,06	0,09	0,09	1,81	0,39	234	2013
Икра кабачковая	1/60	0,4	2	2,5	29,4	7,6	5,5	0,95	0,25	1	0,01	0,01	2,32	53	2011
Картофель отварной	1/50	3,86	6,41	30,67	195,8	18,69	39,16	104,84	1,76	0,2	0,12	2,08	28	318	2011
Компот из плодов шиповника	200	0,67	0,28	29,33	122,6	21,6	3,4	3,4	0,6	0,014	0,06	0,24	140	1210	2016
Яблоко калиброванное	1/150	0,6	0,6	13,5	66	24	13,5	16,5	3,3	0,05	0,03	0,045	1,5	368	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
<b>Итого</b>		<b>25,74</b>	<b>20,82</b>	<b>125,86</b>	<b>847,35</b>	<b>199,11</b>	<b>146,4</b>	<b>438,71</b>	<b>9,93</b>	<b>1,534</b>	<b>0,4</b>	<b>13,205</b>	<b>205,5</b>		
<b>День: среда</b>															
<b>Неделя: первая</b>															
<b>Сезон: осень - зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
Икра свекольная	1/60	1,9	4,8	9,6	86,4	30,93	12,82	41,2	1,19	0,02	0,01	0,01	4,59	75	2011
Суп картофельный с вермишелью	1/250	2,65	2,8	24,2	132,5	33,4	33,71	88,46	1,36	0,14	0,09	1,46	10,31	82	2011
Цыпленок-бройлер запеченный	1/90	13,67	21,17	11,9	292,92	41,78	37,97	157,64	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	849	2016
Каша гречневая вязкая	150	5,6	6,5	29,7	198	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2011
Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
<b>Итого</b>		<b>30,01</b>	<b>36,23</b>	<b>115,11</b>	<b>940,62</b>	<b>156,53</b>	<b>208,54</b>	<b>521,28</b>	<b>10,59</b>	<b>0,57</b>	<b>0,4</b>	<b>17,41</b>	<b>26,41</b>		

<b>День: четверг</b>															
<b>Неделя: первая</b>															
<b>Сезон: осень - зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
Капуста тушеная	1/60	1,09	2,23	5,14	47,4	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
Рассольник "Ленинградский"	1/250	4,07	5,77	16,56	134,5	40,98	26,39	79,58	1,04	0,1	0,07	1,03	9,4	311	2016
Плов из цыпленка - бройлера	90/290	44,95	54,78	49,61	601,82	7,35	240,05	0,16	1,04	1,77	0	0	0	265	2011
Компот из свежих фруктов витаминизированный	1/200	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
Конфета вафельная тортмилка	1/30	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
<b>Итого</b>		<b>56,48</b>	<b>63,68</b>	<b>122,90</b>	<b>1065,52</b>	<b>135,61</b>	<b>314,86</b>	<b>210,10</b>	<b>5,94</b>	<b>2,02</b>	<b>0,15</b>	<b>9,79</b>	<b>19,60</b>		
<b>День: пятница</b>															
<b>Неделя: первая</b>															
<b>Сезон: осень - зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
Свекла тушеная в сметане	1/60	0,58	3,12	3,12	42,24	27,78	67,27	30,59	0,65	0,04	0,03	0,12	4,59		
Борщ с капустой и картофелем	1/250	3,68	5,30	5,83	122,9	52,26	35,88	101,66	1,77	0,09	0,05	0,72	6,53	63	2011
Голубцы ленивые в соусе томатном	90/50														
Каша пшеничная	1/150	4,02	4,59	29,68	180,58	31,49	26,51	123,24	4,36	0,13	0,05	0,62	0	520	2016
чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,05	15,01	61	14,58	4,4	8,24	0,87	0,001	0,001	0,08	0,1	11,67	2016
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
<b>Итого</b>		<b>14,41</b>	<b>13,96</b>	<b>78,15</b>	<b>575,52</b>	<b>148,11</b>	<b>164,66</b>	<b>354,63</b>	<b>9,82</b>	<b>0,391</b>	<b>0,181</b>	<b>9,75</b>	<b>11,22</b>		
<b>День: понедельник</b>															
<b>Неделя: вторая</b>															
<b>Сезон: осень - зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
Овощи свежие/соленые(огурцы) в нарезке	60	0,5	0,1	2,04	9,6	26,16	16,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2011
Суп картофельный с горохом	1/250	5,5	5,5	23,75	163,75	38,07	35,5	87,13	2,03	0,23	0,08	1,14	5,8	81	2011
Котлета рубленая из филе цыпленка-бройлера	1/90	16	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,67	0,07	0,14	5,35	0,54	306	2011
Каша гречневая вязкая	150	5,6	5,83	29,7	175,2	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2011
чай с сахаром	200/15	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2005
Сыр российский порционно	20	4,64	5,9	0	72	17,6	7	100	0,2	0	0,06	0,04	0,14	7	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
<b>Итого :</b>		<b>39,07</b>	<b>34,89</b>	<b>99,36</b>	<b>940,75</b>	<b>332,31</b>	<b>209,58</b>	<b>589,65</b>	<b>12,28</b>	<b>0,58</b>	<b>0,42</b>	<b>16,76</b>	<b>21,48</b>		
<b>День: вторник</b>															

<b>Неделя: вторая</b>															
<b>Сезон: осень - зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	5	11,5	11,6	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011
Фиде горбуши тушеное в томате с овощами	90/90	16,28	8,26	7,49	169	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58	4	668	2011
картофельное пюре (принадлежит условию) или картофельное пюре запеченое	1/150	3,67	5,76	23,64	164,64	44,32	33,3	103,9	1,2	0,16	0,13	1,62	22,33	321	2011
Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,08	0,08	21,7	88	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011
Огурцы свежие/соленые	1/60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
<b>Итого :</b>		<b>28,04</b>	<b>20</b>	<b>90,05</b>	<b>607,82</b>	<b>180,99</b>	<b>125,74</b>	<b>447,27</b>	<b>6,71</b>	<b>0,405</b>	<b>0,303</b>	<b>12,44</b>	<b>52,97</b>		
<b>День: среда</b>															
<b>Неделя: вторая</b>															
<b>Сезон: осень - зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
Икра свекольная	1/60	1,9	4,8	9,6	86,4	30,93	12,82	41,2	1,19	0,02	0,01	0,01	4,59	75	2011
Борщ с капустой и картофелем	1/250	3,68	5,3	5,83	122,9	52,26	35,88	101,66	1,77	0,09	0,05	0,75	6,53	63	2011
Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом и луком	90/80	13,5	23,5	20,5	348,3	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608	2011
Макаронные изделия отварные	1/150	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Сок яблочный	1/200	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
<b>Итого :</b>		<b>32,52</b>	<b>39,91</b>	<b>106,06</b>	<b>1018,4</b>	<b>167,4</b>	<b>138,88</b>	<b>451,34</b>	<b>10,34</b>	<b>0,45</b>	<b>0,27</b>	<b>13,11</b>	<b>15,62</b>		
<b>День: четверг</b>															
<b>Неделя: вторая</b>															
<b>Сезон: осень - зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
Капуста тушеная	1/60	1,09	2,23	5,14	47,4	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
Суп картофельный с лапшой домашней	1/250														
Цыпленок-бройлер тушеный с соусом красном основном	90/80	13,67	21,17	11,9	292,92	41,78	37,97	157,64	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	849	2016
Рис припущенный	1/150	4,34	5,7	42,97	250,56	11,45	30,93	93,04	0,62	0,04	0,02	0,86	0	892	2016
Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
Банан	1/200	1,6	1,6	29,2	184	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
<b>Итого :</b>		<b>27,07</b>	<b>31,6</b>	<b>140,8</b>	<b>1056,68</b>	<b>156,51</b>	<b>201,32</b>	<b>437,04</b>	<b>7,67</b>	<b>0,422</b>	<b>0,38</b>	<b>16,92</b>	<b>38,88</b>		

День: пятница															
Неделя: вторая															
Сезон: осень-зима															
ОБЕД															
Суп картофельный с пшеном	1/250	4,50	3,70	16,80	118,0	44,07	37,15	109,46	1,33	0,14	0,07	1,16	9,6	316	2016
Рагу из цыпленка-бройлера	90/290	18,84	11,59	31,29	304,5	42,48	68,62	274,85	3,66	0,27	0,28	5,43	13,09	764	2016
Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Помидоры свежие/соленые	1/60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
<b>Итого :</b>		<b>29,81</b>	<b>16,25</b>	<b>89,01</b>	<b>659,08</b>	<b>141,5</b>	<b>151,11</b>	<b>513,56</b>	<b>9,3</b>	<b>0,54</b>	<b>0,4</b>	<b>14,99</b>	<b>32,3</b>		
<b>Среднее значение за весь период:</b>		<b>32,60</b>	<b>30,70</b>	<b>102,48</b>	<b>821,16</b>	<b>177,97</b>	<b>179,43</b>	<b>436,95</b>	<b>9,14</b>	<b>0,75</b>	<b>0,32</b>	<b>14,05</b>	<b>45,81</b>		

Средняя стоимость дня: 73,65

Химический состав:

Белки -32,6гр.

Жиры-30,7 гр.

Углеводы - 102,48 гр.

Энергетическая ценность - 821,16 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Меню подготовил:

Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"

Н. В. Белых

