



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ № 3

Переварова О.В.

«01» сентября 2023г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

«01» сентября 2023г.

**Примерное десятидневное меню для  
бесплатного питания детей  
1-4 классов (7-11) в осенне-зимний период  
2023 года**

Меню разработал технолог ИП Мурзина Д.Т. 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)			Энергетическая ценность,
				белки	жиры	углево-ды	
	<b>Завтрак</b>						
15	Сыр российский порционно	20	19,60	4,64	5,9	0	71,66
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с сахаром и маслом сливочным 200/10/10	220	34,75	5,72	8,98	40,43	265,32
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
389	Сок фруктовый	200	23,65	1	0	24,4	101,6
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>82,00</b>	<b>15,62</b>	<b>15,48</b>	<b>89,61</b>	<b>560,14</b>
	<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый	60	7,80	0,48	0,12	1,92	10,8
102	Суп гороховый	200	10,20	4,12	4	14,5	110,23
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	39,25	10,04	11,82	10,5	188,03
309	Макаронные изделия отварные	150	8,05	5,28	3,88	32,74	187,2
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
344	Компот из яблок	200	12,70	0,3	0	27,3	112,1
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>82,00</b>	<b>24,48</b>	<b>20,42</b>	<b>111,74</b>	<b>729,92</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1270</b>		<b>40,1</b>	<b>35,9</b>	<b>201,35</b>	<b>1290,06</b>

Неделя первая

День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	<b>Завтрак</b>						
223	Запеканка из творога с соусом яблочным 150/20	170	40,70	26,23	13,72	28,7	368,1
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
386	Йогурт в инд. упаковке	125	27,50	4,25	3,13	6,88	72,63
378	Чай с молоком 150/50/15	215	9,80	1,4	1,6	17,7	91
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>82,00</b>	<b>36,14</b>	<b>19,05</b>	<b>78,06</b>	<b>653,29</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	60	8,20	0,72	0,12	3,48	18
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,30	2,16	2,56	15,12	91,87
279/331	Тефтели из говядины 60/40	100	33,20	8,2	9,92	10,35	159,85
302	Гречка отварная	150	20,80	8,42	5,22	36,42	226,08
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
349	Компот из сухофруктов	200	6,50	0,38	0	30,74	124,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>82,00</b>	<b>24,14</b>	<b>18,42</b>	<b>120,89</b>	<b>741,82</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1340</b>		<b>60,28</b>	<b>37,47</b>	<b>198,95</b>	<b>1395,11</b>

Неделя первая

День: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	<b>Завтрак</b>						
291	Плов с курицей 80/180	260	66,05	24,28	24,42	38,02	520,8
70	Огурец соленый	60	7,80	0,48	0,12	1,92	10,8
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>82,00</b>	<b>29,12</b>	<b>25,14</b>	<b>79,72</b>	<b>713,16</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	60	5,30	1,01	0,73	6,3	35,81
82	Борщ с капустой и картофелем	200	10,20	1,59	3,67	9,9	79,96
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	36,05	9,95	12,45	17,32	186,95
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	16,80	7,72	3,96	43,28	239,59
344	Компот из яблок	200	9,65	0,3	0	27,3	112,1
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>82,00</b>	<b>24,83</b>	<b>21,41</b>	<b>128,88</b>	<b>775,97</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1365</b>		<b>53,95</b>	<b>46,55</b>	<b>208,6</b>	<b>1489,13</b>

Неделя первая

День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	<b>Завтрак</b>						
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	7,82	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный	159	44,28	15,55	16,94	2,78	240
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	100	19,50	0,4	0	12,6	52
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	6,40	0,2	0	16	65
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>551</b>	<b>82,00</b>	<b>20,49</b>	<b>24,79</b>	<b>56,29</b>	<b>544,66</b>
	<b>Обед</b>						
73	Кабачковая икра	60	10,60	0,00	4,2	4,2	54
101	Суп картофельный с пшеном	200	8,25	1,78	3,28	12,4	93,2
229/331	Рыба, припущенная с овощами 50/50	100	36,24	18,12	8,94	9,19	193,86
312	Пюре картофельное	150	18,76	3,26	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
	<b>Итого обед:</b>	<b>785</b>	<b>82,00</b>	<b>27,52</b>	<b>21,26</b>	<b>85,74</b>	<b>653,59</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1336</b>		<b>48,01</b>	<b>46,05</b>	<b>142,03</b>	<b>1198,25</b>

## Неделя первая

День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	<b>Завтрак</b>						
338	Фрукты свежие сезонные (апельсин) 1шт	100	21,20	0,8	0,2	7,5	35
204	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20/5	175	38,21	9,96	12,97	32,8	287,96
328	Какао с молоком	200	18,59	3,76	3,2	26,74	150,8
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>82,00</b>	<b>18,78</b>	<b>16,97</b>	<b>91,82</b>	<b>595,32</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	60	5,30	1,01	0,73	6,3	35,81
102	Суп гороховый	200	10,20	4,12	4	14,49	110,23
291	Плов с курицей 90/150	240	58,35	26,37	29,08	45,72	547,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого обед:</b>	<b>775</b>	<b>82,00</b>	<b>35,86</b>	<b>34,41</b>	<b>106,29</b>	<b>874,84</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1310</b>		<b>54,64</b>	<b>51,38</b>	<b>198,11</b>	<b>1470,16</b>

## Неделя вторая

День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	<b>Завтрак</b>						
	Кондитерское изделие 1 шт	55	17,30	3	17,5	26,5	275
224	Запеканка из творога с морковью с яблочным соусом 150/20	170	56,55	12,3	9,2	42,6	396,6
377	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>82,00</b>	<b>19,66</b>	<b>27,3</b>	<b>108,88</b>	<b>853,16</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	60	8,20	0,72	0,12	3,48	18
96	Рассольник ленинградский	200	11,30	1,74	3,83	12,3	90,27
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	43,20	10,04	11,82	10,5	188,03
309	Макаронные изделия отварные	150	8,20	5,28	3,88	32,74	187,2
349	Компот из сухофруктов	200	7,10	0,38	0	30,74	124,46
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого обед</b>	<b>770</b>	<b>82,00</b>	<b>22,42</b>	<b>20,25</b>	<b>114,54</b>	<b>729,52</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1270</b>		<b>42,08</b>	<b>47,55</b>	<b>223,42</b>	<b>1582,68</b>

## Неделя вторая

День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,
				белки	жиры	углево-ды	
	<b>Завтрак</b>						
73	Кабачковая икра	60	10,60	0,00	4,2	4,2	54
210	Омлет натуральный	159	43,75	15,55	16,94	2,78	240
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	100	19,50	0,4	0	12,6	52
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>594</b>	<b>82,00</b>	<b>20,31</b>	<b>21,74</b>	<b>59,36</b>	<b>527,56</b>
	<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый	60	7,80	0,48	0,12	1,92	10,8
101	Суп картофельный с пшеном	200	9,20	1,78	3,28	12,4	93,2
234/331	Котлеты из минтая с соусом томатным 60/40	100	32,20	9,48	8,28	9,24	225
312	Пюре картофельное	150	18,60	3,26	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
344	Компот из яблок	200	10,20	0,3	0	27,3	112,1
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>82,00</b>	<b>19,56</b>	<b>16,52</b>	<b>95,81</b>	<b>693,63</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1364</b>		<b>39,87</b>	<b>38,26</b>	<b>155,17</b>	<b>1221,19</b>



## Неделя вторая

День: среда.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность,
				белки	жиры	углево-ды	
	<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с сахаром маслом сливочным 200/10/10	220	35,70	5,72	8,98	40,43	265,32
15	Сыр российский порционно	20	18,65	4,64	5,9	0	71,66
389	Сок фруктовый	200	23,65	1	0	24,4	101,6
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>82,00</b>	<b>15,62</b>	<b>15,48</b>	<b>89,61</b>	<b>560,14</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	60	5,30	1,01	0,73	6,3	35,81
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,42	2,16	2,56	15,12	91,87
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	40,63	9,95	12,45	17,32	186,95
305	Рис припущенный	150	18,50	3,66	3,63	35,72	190
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
377	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
	<b>Итого обед</b>	<b>785</b>	<b>82,00</b>	<b>21,14</b>	<b>19,97</b>	<b>114,24</b>	<b>686,19</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1285</b>		<b>36,76</b>	<b>35,45</b>	<b>203,85</b>	<b>1246,33</b>

## Неделя вторая

День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
<b>Завтрак</b>							
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	32,95	6,1	11,3	33,5	260
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	25,40	5,9	8,5	14,2	157
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	100	19,50	0,4	0	12,6	52
377	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
<b>Итого завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>82,00</b>	<b>12,5</b>	<b>19,8</b>	<b>75,3</b>	<b>529</b>
<b>Обед</b>							
70	Огурец соленый	60	7,80	0,48	0,12	1,92	10,8
112	Суп гороховый	200	10,20	4,12	4	14,49	110,23
290	Курица, тушенная в соусе 50/50	100	37,40	13,5	17,1	3,8	223
309	Макаронные изделия отварные	150	12,20	5,28	3,88	32,74	187,2
344	Компот из яблок	200	10,40	0,3	0	27,3	112,1
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
<b>Итого обед:</b>		<b>770</b>	<b>82,00</b>	<b>27,94</b>	<b>25,7</b>	<b>105,03</b>	<b>764,89</b>
<b>Всего:</b>		<b>1345</b>		<b>40,44</b>	<b>45,5</b>	<b>180,33</b>	<b>1293,89</b>

## Неделя вторая

День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	<b>Завтрак</b>						
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	42,00	10,04	11,82	10,5	188,03
309	Макаронные изделия отварные	150	12,20	5,28	3,88	32,74	187,2
324	Свекла тушеная	60	5,40	1,01	0,73	6,3	35,81
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
382	Какао с молоком	200	18,40	3,76	3,2	26,74	150,8
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>82,00</b>	<b>24,35</b>	<b>20,23</b>	<b>101,06</b>	<b>683,4</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	60	8,20	0,72	0,12	3,48	18
88	Щи из свежей капусты	200	10,20	1,45	3,39	6,82	66,08
279/331	Тефтели из говядины 60/40	100	34,10	8,2	9,92	10,35	159,85
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	18,40	7,72	3,96	43,28	239,59
349	Компот из сухофруктов	200	7,10	0,38	0	30,74	124,46
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого обед</b>	<b>770</b>	<b>82,00</b>	<b>22,73</b>	<b>17,99</b>	<b>119,45</b>	<b>729,54</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1340</b>		<b>47,08</b>	<b>38,22</b>	<b>220,51</b>	<b>1412,94</b>