



Согласовано:

Директор МБОУ СШ №36

Свицкая О.Д.

2023 г.

Утверждено:

ИП Родина Светлана Владимировна

Родина О.Л.

2023 г.



**Меню  
для организованного горячего питания детей, учащихся  
в 1-4 классах МБОУ СШ №36**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
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
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	55	7,04	3,78	23,58	155,92	410
	Какао с молоком	230	4,46	4,37	28,82	169,48	362
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>20,64</b>	<b>17,83</b>	<b>103,25</b>	<b>644,78</b>	
ОБЕД	Суп с крупой (рисовой, перловой, манной)	250	11,02	8,20	15,97	182,22	116
	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	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>32,20</b>	<b>20,80</b>	<b>99,09</b>	<b>710,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1210</b>	<b>52,84</b>	<b>38,63</b>	<b>202,34</b>	<b>1354,97</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
ЗАВТРАК	Гуляш	90	14,10	9,22	1,98	147,56	260
	Каша рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>25,21</b>	<b>20,69</b>	<b>69,45</b>	<b>570,31</b>	
ОБЕД	Рассольник	250	8,82	7,87	13,62	159,6	94
	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом)	145	18,59	17,92	20,74	318,43	284
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	230	0,51	0,18	32,43	128,52	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
	Соус томатный	30	0,75	0,00	6,36	29,7	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>705</b>	<b>31,17</b>	<b>26,49</b>	<b>94,26</b>	<b>737,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1215</b>	<b>56,38</b>	<b>47,18</b>	<b>163,71</b>	<b>1308,06</b>	
<b>День 3 (среда)</b>							
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
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,16	0,02	0,50	2,8	71
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>12,84</b>	<b>9,81</b>	<b>60,29</b>	<b>386,51</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	9,40	7,65	7,15	136,02	87
	Бефстроганов	90	14,45	19,82	5,06	257,44	250
	Каша рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	230	0,51	0,18	32,43	128,52	342
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>35,19</b>	<b>39,32</b>	<b>102,86</b>	<b>903,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1300</b>	<b>48,03</b>	<b>49,13</b>	<b>163,15</b>	<b>1289,06</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	120	17,29	12,95	33,70	318,43	223
	Чай витаминизированный	230	0,46	0,00	0,09	4,39	379
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Бутерброды с джемом или повидлом (джем абрикосовый)	50	2,30	3,08	22,61	122,09	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>20,45</b>	<b>16,43</b>	<b>66,20</b>	<b>491,91</b>	
ОБЕД	Борщ	250	9,00	7,60	9,57	142,88	81
	Сметана 20%	15	0,38	3,00	0,51	30,9	1

	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	90	9,76	14,33	11,26	211,79	295
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,29	8,22	21,69	174,36	128
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>26,95</b>	<b>34,07</b>	<b>69,94</b>	<b>697,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1255</b>	<b>47,40</b>	<b>50,50</b>	<b>136,14</b>	<b>1189,34</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	215	5,98	9,57	52,20	318,5	174
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	879
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	15
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,14</b>	<b>16,12</b>	<b>82,65</b>	<b>523,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями	250	11,40	8,30	9,02	184,42	111
	Плов	180	22,21	12,49	31,36	326,79	265
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2,6	70
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>36,52</b>	<b>21,78</b>	<b>91,09</b>	<b>732,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1230</b>	<b>47,66</b>	<b>37,90</b>	<b>173,74</b>	<b>1256,63</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	215	9,14	9,68	50,85	319,4	173
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>545</b>	<b>9,72</b>	<b>10,08</b>	<b>73,65</b>	<b>422,8</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми	250	15,25	8,22	18,72	213,15	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 черной смородины	230	0,69	0,28	32,59	134,96	345
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>37,67</b>	<b>29,08</b>	<b>121,07</b>	<b>897,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1315</b>	<b>47,39</b>	<b>39,16</b>	<b>194,72</b>	<b>1319,84</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Тефтели 2-й вариант	90	7,64	9,12	9,02	149,45	279
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,29	8,22	21,69	174,36	128
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2,6	70
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	879
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>13,87</b>	<b>17,88</b>	<b>61,41</b>	<b>469,09</b>	
<b>ОБЕД</b>	Уха	250	9,15	5,17	20,15	164,17	97
	Каша рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Печень по-строгановски	100	14,07	10,56	7,59	182,89	255
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	230	0,51	0,18	32,43	128,52	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>34,56</b>	<b>27,58</b>	<b>118,39</b>	<b>857,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1310</b>	<b>48,43</b>	<b>45,46</b>	<b>179,80</b>	<b>1326,24</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Жаркое по-домашнему	180	18,81	11,81	17,60	251,37	259
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Горошек зеленый (консервированный)	40	9,20	0,48	21,32	121,08	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>30,49</b>	<b>13,01</b>	<b>73,03</b>	<b>530,35</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей	250	10,43	7,67	14,82	170,2	99
	Рагу из птицы	185	16,15	20,74	16,87	319,05	289
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>715</b>	<b>29,33</b>	<b>29,38</b>	<b>82,16</b>	<b>708,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1215</b>	<b>59,82</b>	<b>42,39</b>	<b>155,19</b>	<b>1238,54</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с сыром	175	12,90	12,78	35,21	306,78	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

	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	55	3,31	8,79	20,53	174,78	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>21,47</b>	<b>28,15</b>	<b>69,02</b>	<b>600,74</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты	250	9,40	7,85	7,15	136,02	87
	Тефтели рыбные	90	8,84	7,41	10,16	142,08	239
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	304
	Кисель из плодов или ягод свежих (слива или вишня или альча)	230	0,00	0,00	31,05	119,58	350
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>24,61</b>	<b>20,48</b>	<b>109,55</b>	<b>717,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>46,08</b>	<b>48,63</b>	<b>178,57</b>	<b>1317,95</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	215	9,14	9,68	50,85	319,4	173
	Корж молочный	55	4,66	6,22	38,33	227,7	Н
	Какао с молоком	230	4,46	4,37	26,82	169,48	382
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>18,28</b>	<b>20,27</b>	<b>118,00</b>	<b>716,56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ	250	9,00	7,60	9,57	142,88	81
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
	Тефтели 2-й вариант	90	7,64	9,12	9,02	149,45	279
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>22,68</b>	<b>22,15</b>	<b>91,01</b>	<b>653,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>40,96</b>	<b>42,42</b>	<b>209,01</b>	<b>1369,79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12690</b>	<b>494,99</b>	<b>439,40</b>	<b>1758,37</b>	<b>12970,42</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1269</b>	<b>49,50</b>	<b>43,94</b>	<b>175,64</b>	<b>1297,042</b>	