

Утверждено

ИП Долганов Т.А.



Т.А. Долганов

Согласовано

Директор МОУ "Школа №1 г. Черемхово"



Меню по обеспечению горячим питанием обучающихся всех категорий 7-11 лет
на учебный период (2024-2025 г.г.)

Весна-Лето, Осень-Зима

с.ч. ч. 2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
253	Каша рисовая вязкая	200	6	10,7	34,7	259,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Батон простой	60	4,8	0,6	29,5	142,4
	Итого за Завтрак	570	13,7	14,8	80,6	509,8
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,6	13,5	73,9	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-12м	Плов с курицей	150	20,4	6,1	24,9	236
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	700	34,6	19,5	109,9	752,6
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,1	11,8	67	
	Полдник					
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	Итого за Полдник	400	8,4	2,9	70,4	341,3
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		10,3	3,5	86,2	
	Итого за день	1670	56,7	37,2	260,9	1603,7

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г		г		г		г		
	Вторник, 1 неделя									
	Завтрак									
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15		0,1		10,9		0,2		99,1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200		5,5		4,5		17,9		134,2
54-2гн	Чай с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,8
Пром.	Пряник	25		1,5		1,2		18,8		91,5
Пром.	Батон простой	60		4,8		0,6		29,5		142,4
	Итого за Завтрак	500		12,1		17,2		72,8		494
	Рекомендуемая величина			15,4		15,8		67		470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ			11,8		16,9		71,3		
	Обед									
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60		1,7		4,3		6,2		70,3
54-34з										
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200		5,9		6,8		12,5		134,6
54-11г	Картофельное пюре	150		3,1		5,3		19,8		139,4
54-3м	Голубцы ленивые	90		7,6		6,9		5,8		115,5
54-7хн	Компот из смородины	200		0,3		0,1		8,4		35,5
Пром.	Хлеб ржаной	30		2		0,4		10		51,2
Пром.	Пряник	20		1,2		0,9		15		73,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40		3		0,3		19,7		93,8
	Итого за Обед	790		24,8		25		97,4		713,5
	Рекомендуемая величина			23,1		23,7		100,5		705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ			16,8		17		66,2		
	Полдник									
54-4о	Омлет с сыром	150		19		25,3		3		315,8
Пром.	Сок яблочный	200		1		0,2		20,2		86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20		1,5		0,2		9,8		46,9
	Итого за Полдник	370		21,5		25,7		33		449,3
	Рекомендуемая величина			7,7		7,9		33,5		235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ			26,8		32		41,2		
	Итого за день	1660		58,4		67,9		203,2		1656,8

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	50	0,4	0,1	3,8	17,5
Пром.	Батон простой	60	4,8	0,6	29,5	142,4
	Итого за Завтрак	520	15	17,4	69,9	495,3
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6
	Процент от общей массы пищевых веществ		14,6	17	68,4	
	Обед					
20	Салат "Здоровье"	60	0,9	3,1	4,5	49
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,9	6,7	236,5
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	770	29,3	28,9	92,1	745,3
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,6	19,2	61,2	
	Полдник					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
П/Ф	Вареники	150	16,9	8,4	22,1	232,2
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
	Итого за Полдник	360	17,2	15,7	22,3	299,7
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458,3
	Процент от общей массы пищевых веществ		31,1	28,5	40,4	
	Итого за День	1650	61,5	62	184,3	1540,3

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
253	Каша рисовая вязкая	200	6	10,7	34,7	259,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
Пром.	Батон простой	60	4,8	0,6	29,5	142,4
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0,8	6,1	12,5	108,2
	Итого за Завтрак	500	13,3	18,5	98,1	612,2
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		10,2	14,3	75,5	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
590	Печенье	20	1,4	1,7	13,5	75,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	740	31,6	28,7	86,8	732
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,5	19,5	59	
	Полдник					
316	Запеканка рисовая с творогом	150	9,3	5	36,7	229,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6	25,1
Пром.	молоко стуженное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
	Итого за Полдник	350	10,9	6,7	53,8	319,7
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,3	9,4	75,3	
	Итого за день	1590	55,8	53,9	238,7	1663,9

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон простой	60	4,8	0,6	29,5	142,4
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Завтрак	500	23,1	21,5	93,2	658,2
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,8	15,6	67,6	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	20	0,5	5,2	10,9	92,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	780	25,1	26	99,4	732,2
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,8	17,2	66	
	Полдник					
П/Ф	Вареники	150	16,9	8,4	22,1	232,2
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	180	0,2	0,1	6,5	27,1
Пром.	Сметана диетическая 10.0%	10	0,3	1	0,4	11,6
	Итого за Полдник	340	17,4	9,5	29	270,9
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		31,1	17	51,9	
	Итого за День	1620	65,6	57	221,6	1661,3

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	7,7	45,8
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Батон простой	60	4,8	0,6	29,5	142,4
	Итого за Завтрак	570	11,3	7,8	90,5	477
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		10,3	7,1	82,6	
	Обед					
7	Салат из моркови	60	0,7	6	5,4	78,9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	770	32,5	25,4	90,8	722,9
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,9	17,1	61	
	Полдник					
564	Булочка домашняя	80	6	9,5	45,9	293,1
Пром.	Йогурт 2.5%	220	7,5	5,5	12,1	127,8
	Итого за Полдник	300	13,5	15	58	420,9
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,6	17,4	67,1	
	Итого за день	1640	57,3	48,2	239,3	1620,8

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон простой	70	5,6	0,7	34,4	166,2
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0,8	6,1	12,5	108,2
	Итого за Завтрак	500	13,9	15,7	77,3	505,9
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		13	14,7	72,3	
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	60	0,8	6,1	3,6	72,5
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0,8	6,1	12,5	108,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	760	39,5	22,1	97,3	746,2
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		24,9	13,9	61,2	
	Полдник					
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	300	13,5	7,4	61,8	367,8
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,3	8,9	74,7	
	Итого за день	1560	66,9	45,2	236,4	1619,9

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3г	Макаронные отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	80	0,6	0,2	6	28
Пром.	Батон простой	60	4,8	0,6	29,5	142,4
	Итого за Завтрак	500	17,3	17,8	75,5	530,2
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,7	16	68,3	
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	770	30	28,8	92	747
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,9	19,1	61	
	Полдник					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Полдник	390	16,7	18,5	43,1	405,9
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,3	23,6	55	
	Итого за день	1660	64	65,1	210,6	1683,1

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Четверг, 2 недели					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,1	11,1	41,4	302,4
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Батон простой	60	4,8	0,6	29,5	142,4
Пром.	Пряник	20	1,2	0,9	15	73,2
	Итого за Завтрак	500	15,3	12,6	86	519,4
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,4	11,2	75,4	
	Обед					
20	Салат "Здоровье"	80	1,2	4,1	6	65,4
35	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200	4,7	3,6	12,8	102,3
54-11г	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	120	10,1	4,9	6,2	109,8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0,8	6,1	12,5	108,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	800	24	23,4	100,8	710,9
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,1	15,9	68	
	Полдник					
П/Ф	Вареники	150	16,9	8,4	22,1	232,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Итого за Полдник	350	17,1	8,5	28,7	260,1
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		31,6	15,6	52,8	
	Итого за День	1650	56,4	44,5	215,5	1490,4

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
253	Каша рисовая вязкая	200	6	10,7	34,7	259,3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Батон простой	60	4,8	0,6	29,5	142,4
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Завтрак	540	14,7	22,3	93,5	632,3
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		11,2	17,1	71,7	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	760	35,4	18,5	106	733,1
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,2	11,6	66,3	
	Полдник					
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Полдник	380	21,6	25,6	25	417
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		29,9	35,5	34,6	
	Итого за день	1680	71,7	66,4	224,5	1782,4