



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
В. М. Набеева  
8 августа 2024 г.

**Примерное (единое) десятидневное меню горячего питания  
для обучающихся 5-11 классов (11-17 лет)  
общеобразовательных организаций  
Переволоцкого района**

с. Родничный Дол, 2024 г.

### Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов (11-17 лет)

Наименование сборника: "Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста", Новосибирск, 2021

| № рецептуры                                                 | Название блюда                              | Масса, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Эн. Ценность, ккал |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|
| <b>Понедельник, 1 неделя</b>                                |                                             |             |             |             |             |                    |
| <b>Завтрак</b>                                              |                                             |             |             |             |             |                    |
| 54-9к-2020                                                  | Каша вязкая молочная овсяная                | 200         | 8,6         | 11,3        | 34,3        | 272,8              |
| 54-21гн-2020                                                | Какао с молоком                             | 200         | 4,7         | 3,5         | 12,5        | 100,4              |
| Пром.                                                       | Хлеб пшеничный йодированный                 | 80          | 6,1         | 0,6         | 39,4        | 187,5              |
|                                                             | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>480</b>  | <b>19,4</b> | <b>15,4</b> | <b>86,2</b> | <b>560,7</b>       |
| <b>Обед</b>                                                 |                                             |             |             |             |             |                    |
| 54-23-2020                                                  | Овощи в нарезке (огурец) **                 | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,5         | 8,5                |
| 54-10с-2020                                                 | Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)   | 200         | 5,1         | 5,8         | 10,8        | 115,6              |
| 54-22м-2020                                                 | Рагу из курицы                              | 200         | 21          | 7           | 17,5        | 217,4              |
| 54-2н-2020                                                  | Чай с сахаром                               | 200         | 0,2         | 0,1         | 6,6         | 27,9               |
| Пром.                                                       | Хлеб пшеничный йодированный                 | 80          | 6,1         | 0,6         | 39,4        | 187,5              |
|                                                             | <b>Итого за обед</b>                        | <b>740</b>  | <b>32,9</b> | <b>13,6</b> | <b>75,8</b> | <b>556,9</b>       |
|                                                             | <b>Итого за день</b>                        | <b>1220</b> | <b>52,3</b> | <b>29</b>   | <b>162</b>  | <b>1117,6</b>      |
| ** Овощи в нарезке - допускается использование иных овощей. |                                             |             |             |             |             |                    |
| <b>Вторник, 1 неделя</b>                                    |                                             |             |             |             |             |                    |
| <b>Завтрак</b>                                              |                                             |             |             |             |             |                    |
| 54-27к-2020                                                 | Каша манная молочная жидкая                 | 200         | 5,3         | 5,7         | 25,3        | 174,3              |
| 54-4гн-2020                                                 | Чай с молоком и сахаром                     | 200         | 1,6         | 1,1         | 8,6         | 50,9               |
| Пром.                                                       | Хлеб пшеничный йодированный                 | 80          | 6,1         | 0,6         | 39,4        | 187,5              |
|                                                             | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>480</b>  | <b>13</b>   | <b>7,4</b>  | <b>73,3</b> | <b>412,7</b>       |
| <b>Обед</b>                                                 |                                             |             |             |             |             |                    |
| 54-3з-2020                                                  | Овощи в нарезке (помидор) **                | 60          | 0,7         | 0,1         | 2,3         | 12,8               |
| 54-2с-2020                                                  | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский | 200         | 4,7         | 5,7         | 10,1        | 110,4              |



|              |                                                             |             |             |             |              |               |
|--------------|-------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-6г-2020   | Рис отварной                                                | 150         | 3,6         | 4,8         | 36,4         | 203,5         |
| 54-11р-2020  | Рыба тушеная в томате с овощами                             | 75          | 9,6         | 5,2         | 4,4          | 103           |
| 54-4гн-2020  | Чай с молоком и сахаром                                     | 200         | 1,6         | 1,1         | 8,6          | 50,9          |
| Пром.        | Хлеб пшеничный йодированный                                 | 80          | 6,1         | 0,6         | 39,4         | 187,5         |
|              | <b>Итого за обед</b>                                        | <b>765</b>  | <b>26,3</b> | <b>17,5</b> | <b>101,2</b> | <b>668,1</b>  |
|              | <b>Итого за день</b>                                        | <b>1245</b> | <b>39,3</b> | <b>24,9</b> | <b>174,5</b> | <b>1080,8</b> |
|              | ** Овоши в нарезке - допускается использование иных овошей. |             |             |             |              |               |
|              | <b>Среда, 1 неделя</b>                                      |             |             |             |              |               |
|              | <b>Завтрак</b>                                              |             |             |             |              |               |
| 54-1к-2020   | Каша жидкая молочная кукурузная                             | 200         | 5,9         | 5,8         | 33           | 207,8         |
| 54-22хн-2020 | Кисель                                                      | 200         | 0,5         | 0           | 19,8         | 81            |
| Пром.        | Хлеб пшеничный йодированный                                 | 80          | 6,1         | 0,6         | 39,4         | 187,5         |
|              | <b>Итого за завтрак</b>                                     | <b>480</b>  | <b>12,5</b> | <b>6,4</b>  | <b>92,2</b>  | <b>476,3</b>  |
|              | <b>Обед</b>                                                 |             |             |             |              |               |
| 54-2з-2020   | Овоши в нарезке (огурец) **                                 | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,5           |
| 54-8с-2020   | Суп гороховый                                               | 200         | 6,7         | 4,6         | 16,3         | 133,1         |
| 54-12м-2020  | Плов с курицей                                              | 200         | 27,3        | 8,1         | 33,2         | 314,6         |
| 54-22хн-2020 | Кисель                                                      | 200         | 0,5         | 0           | 19,8         | 81            |
| Пром.        | Хлеб пшеничный йодированный                                 | 80          | 6,1         | 0,6         | 39,4         | 187,5         |
|              | <b>Итого за обед</b>                                        | <b>740</b>  | <b>41,1</b> | <b>13,4</b> | <b>110,2</b> | <b>724,7</b>  |
|              | <b>Итого за день</b>                                        | <b>1220</b> | <b>53,6</b> | <b>19,8</b> | <b>202,4</b> | <b>1201</b>   |
|              | ** Овоши в нарезке - допускается использование иных овошей. |             |             |             |              |               |
|              | <b>Четверг, 1 неделя</b>                                    |             |             |             |              |               |
|              | <b>Завтрак</b>                                              |             |             |             |              |               |
| 54-21к-2020  | Каша вязкая молочная ячневая                                | 100         | 3,6         | 4,7         | 17           | 124,5         |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком                                  | 200         | 3,9         | 2,9         | 11,2         | 86            |
| Пром.        | Хлеб пшеничный йодированный                                 | 80          | 6,1         | 0,6         | 39,4         | 187,5         |
|              | <b>Итого за завтрак</b>                                     | <b>380</b>  | <b>13,6</b> | <b>8,2</b>  | <b>67,6</b>  | <b>398</b>    |
|              | <b>Обед</b>                                                 |             |             |             |              |               |
| 54-10з-2020  | Салат из белокачанной капусты ***                           | 60          | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 12,8          |
| 54-3с-2020   | Рассольник Ленинградский                                    | 200         | 4,8         | 5,8         | 13,6         | 125,5         |
| 54-4г-2020   | Каша гречневая рассыпчатая                                  | 150         | 8,2         | 6,3         | 35,9         | 233,7         |
| 54-5м-2020   | Котлета из курицы                                           | 75          | 14,4        | 3,2         | 10,1         | 126,4         |
| 54-3ооус     | Соус красный основной                                       | 60          | 2           | 1,5         | 5,3          | 42,4          |
| 54-2гн-2020  | Чай с сахаром                                               | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8          |

|                                                                        |                                          |             |             |             |              |               |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|--|--|
| Пром.                                                                  | Хлеб пшеничный йодированный              | 80          | 6,1         | 0,6         | 39,4         | 187,5         |  |  |  |
|                                                                        | <b>Итого за обед</b>                     | <b>825</b>  | <b>36,4</b> | <b>17,5</b> | <b>113</b>   | <b>755,1</b>  |  |  |  |
|                                                                        | <b>Итого за день</b>                     | <b>1205</b> | <b>50</b>   | <b>25,7</b> | <b>180,6</b> | <b>1153,1</b> |  |  |  |
| *** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 "Кукуруза сахарная" |                                          |             |             |             |              |               |  |  |  |
| <b>Пятница, 1 неделя</b>                                               |                                          |             |             |             |              |               |  |  |  |
|                                                                        | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |  |  |  |
| 54-25.1к-2020                                                          | Каша жидкая молочная рисовая             | 200         | 5,3         | 5,4         | 28,7         | 184,5         |  |  |  |
| 54-1хн-2020                                                            | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 1           | 0,1         | 15,6         | 66,9          |  |  |  |
| Пром.                                                                  | Хлеб пшеничный йодированный              | 80          | 6,1         | 0,6         | 39,4         | 187,5         |  |  |  |
|                                                                        | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>480</b>  | <b>12,4</b> | <b>6,1</b>  | <b>83,7</b>  | <b>438,9</b>  |  |  |  |
|                                                                        | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |  |  |  |
| 54-2з-2020                                                             | Овощи в нарезке (огурец) **              | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,5           |  |  |  |
| 54-1с-2020                                                             | Ши из свежей капусты                     | 200         | 4,7         | 5,6         | 5,7          | 92,2          |  |  |  |
| 54-11г-2020                                                            | Картофельное пюре                        | 150         | 3,1         | 5,3         | 19,8         | 139,4         |  |  |  |
| 54-25м-2020                                                            | Курица тушеная с морковью                | 100         | 14,1        | 5,8         | 4,4          | 126,4         |  |  |  |
| 54-1хн-2020                                                            | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 1           | 0,1         | 15,6         | 66,9          |  |  |  |
| Пром.                                                                  | Хлеб пшеничный йодированный              | 80          | 6,1         | 0,6         | 39,4         | 187,5         |  |  |  |
|                                                                        | <b>Итого за обед</b>                     | <b>790</b>  | <b>29,5</b> | <b>17,5</b> | <b>86,4</b>  | <b>620,9</b>  |  |  |  |
|                                                                        | <b>Итого за день</b>                     | <b>1270</b> | <b>41,9</b> | <b>23,6</b> | <b>170,1</b> | <b>1059,8</b> |  |  |  |
| <b>Понедельник, 2 неделя</b>                                           |                                          |             |             |             |              |               |  |  |  |
|                                                                        | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |  |  |  |
| 54-6к-2020                                                             | Каша вязкая молочная пшеничная           | 200         | 8,3         | 10,1        | 37,6         | 274,9         |  |  |  |
| 54-2гн-2020                                                            | Чай с сахаром                            | 200         | 0,2         | 0,1         | 6,6          | 27,9          |  |  |  |
| Пром.                                                                  | Хлеб пшеничный йодированный              | 80          | 6,1         | 0,6         | 39,4         | 187,5         |  |  |  |
|                                                                        | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>480</b>  | <b>14,6</b> | <b>10,8</b> | <b>83,6</b>  | <b>490,3</b>  |  |  |  |
|                                                                        | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |  |  |  |
| 54-2з-2020                                                             | Овощи в нарезке (огурец) **              | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,5           |  |  |  |
| 54-7с-2020                                                             | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 5,2         | 2,8         | 18,5         | 119,6         |  |  |  |
| 54-9г-2020                                                             | Рагу из овощей                           | 150         | 2,8         | 7,4         | 13,6         | 133,4         |  |  |  |
| 54-16м-2020                                                            | Терфегли из говядины с рисом             | 60          | 8,7         | 8,8         | 4,9          | 133,1         |  |  |  |
| 54-2гн-2020                                                            | Чай с сахаром                            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8          |  |  |  |
| Пром.                                                                  | Хлеб пшеничный йодированный              | 80          | 6,1         | 0,6         | 39,4         | 187,5         |  |  |  |
|                                                                        | <b>Итого за обед</b>                     | <b>750</b>  | <b>23,5</b> | <b>19,7</b> | <b>84,3</b>  | <b>608,9</b>  |  |  |  |
|                                                                        | <b>Итого за день</b>                     | <b>1230</b> | <b>23,5</b> | <b>19,7</b> | <b>84,3</b>  | <b>608,9</b>  |  |  |  |





