

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
В. М. Набева  
«     августа 2024 г.



**Примерное (единое) десятидневное меню горячего питания  
для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)  
общеобразовательных организаций  
Переволоцкого района**

с. Родничный Дол, 2024 г.

### Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов (7-11 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>Завтрак</b>           |                                 |            |             |              |             |                    |
| 54-1з-2020               | Сыр твердых сортов в нарезке    | 30         | 7           | 8,9          | 0           | 107,5              |
| 54-9к-2020               | Каша вязкая молочная овсяная    | 200        | 6,8         | 7,4          | 24,6        | 192,7              |
| Пром.                    | Фрукт (яблоко) *                | 120        | 0,5         | 0,5          | 11,8        | 53,3               |
| 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>630</b> | <b>25,1</b> | <b>20,9</b>  | <b>88,3</b> | <b>641,4</b>       |
| <b>Итого за день</b>     |                                 | <b>630</b> | <b>25,1</b> | <b>20,9</b>  | <b>88,3</b> | <b>641,4</b>       |
| <b>Вторник, 1 неделя</b> |                                 |            |             |              |             |                    |
| <b>Завтрак</b>           |                                 |            |             |              |             |                    |
| 54-3з-2020               | Овощи в нарезке (помидор) **    | 60         | 0,7         | 0,01         | 2,3         | 12,8               |
| 54-6г-2020               | Рис отварной                    | 150        | 3,6         | 4,8          | 36,4        | 203,5              |
| 54-11р-2020              | Рыба тушеная в томате с овощами | 70         | 9,7         | 5,2          | 4,4         | 103,1              |
| 54-2з3                   | Маринад овощной с томатом       | 60         | 0,9         | 5,3          | 5,8         | 74,7               |
| 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>620</b> | <b>22,6</b> | <b>17,01</b> | <b>96,9</b> | <b>632,5</b>       |
| <b>Итого за день</b>     |                                 | <b>620</b> | <b>22,6</b> | <b>17,01</b> | <b>96,9</b> | <b>632,5</b>       |



|  |              | Среда, 1 неделя                 |            |             |             |              |              |  |
|--|--------------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--|
|  |              | Завтрак                         |            |             |             |              |              |  |
|  | 54-1з-2020   | Сыр твердых сортов в нарезке    | 30         | 7           | 8,9         | 0            | 107,5        |  |
|  | 54-1к-2020   | Каша жидкая молочная кукурузная | 200        | 5,9         | 5,8         | 33           | 207,8        |  |
|  | Пром.        | Фрукт (банан) *                 | 100        | 1,5         | 0,5         | 21           | 94,5         |  |
|  | 54-2зхн      | Кисель                          | 200        | 0,2         | 0           | 12,9         | 52,9         |  |
|  | Пром.        | Хлеб пшеничный йодированный     | 80         | 6,1         | 0,6         | 39,4         | 187,5        |  |
|  |              | <b>Итого за завтрак</b>         | <b>610</b> | <b>20,7</b> | <b>15,8</b> | <b>106,3</b> | <b>650,2</b> |  |
|  |              | <b>Итого за день</b>            | <b>610</b> | <b>20,7</b> | <b>15,8</b> | <b>106,3</b> | <b>650,2</b> |  |
|  |              | Четверг, 1 неделя               |            |             |             |              |              |  |
|  |              | Завтрак                         |            |             |             |              |              |  |
|  | 54-10з       | Салат из капусты с овощами***   | 60         | 1,7         | 4           | 1,7          | 50           |  |
|  | 54-4г        | Каша гречневая рассыпчатая      | 140        | 7,7         | 5,9         | 33,5         | 218,1        |  |
|  | 54-5м        | Коллета из курицы               | 75         | 14,3        | 3,2         | 10           | 126,5        |  |
|  | 54-3оуе      | Соус красный основной           | 70         | 2,3         | 1,7         | 6,2          | 49,4         |  |
|  | 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком      | 200        | 3,9         | 2,9         | 11,2         | 86           |  |
|  | Пром.        | Хлеб пшеничный йодированный     | 60         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6        |  |
|  |              | <b>Итого за завтрак</b>         | <b>605</b> | <b>34,5</b> | <b>18,2</b> | <b>92,1</b>  | <b>670,6</b> |  |
|  |              | <b>Итого за день</b>            | <b>605</b> | <b>34,5</b> | <b>18,2</b> | <b>92,1</b>  | <b>670,6</b> |  |
| *** - в период с 1 марта заменяется на 54-1зз-2020 "Кукуруза сахарная" |              |                                 |            |             |             |              |              |  |
|  |              | Пятница, 1 неделя               |            |             |             |              |              |  |
|  |              | Завтрак                         |            |             |             |              |              |  |
|  | 54-2з        | Огурец в нарезке                | 60         | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,5          |  |
|  | 54-1г-2020   | Картофельное пюре               | 200        | 4,1         | 7,1         | 26,4         | 185,8        |  |
|  | 54-25м-2020  | Курица тушеная с морковью       | 150        | 21,2        | 8,7         | 6,7          | 189,5        |  |
|  | 54-1хн-2020  | Компот из смеси сухофруктов     | 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>690</b> | <b>32,4</b> | <b>16,5</b> | <b>93,8</b>  | <b>652,3</b> |  |
|  |              | <b>Итого за день</b>            | <b>690</b> | <b>32,4</b> | <b>16,5</b> | <b>93,8</b>  | <b>652,3</b> |  |
|  |              | Суббота, 1 неделя               |            |             |             |              |              |  |
|  |              | Завтрак                         |            |             |             |              |              |  |
|  | 54-6к-2020   | Каша вязкая молочная пшеничная  | 200        | 8,3         | 10,1        | 37,6         | 274,9        |  |
|  |              | Понедельник, 2 неделя           |            |             |             |              |              |  |
|  |              | Завтрак                         |            |             |             |              |              |  |
|  | 54-6к-2020   | Каша вязкая молочная пшеничная  | 200        | 8,3         | 10,1        | 37,6         | 274,9        |  |



|  |              | Пятница, 2 недели            |            |           |             |             |  |  |  |  |              |  |
|--|--------------|------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--|--|--|--|--------------|--|
|  |              | Завтрак                      |            |           |             |             |  |  |  |  |              |  |
|  | 54-1з-2020   | Сыр твердых сортов в нарезке | 30         | 7         | 8,9         | 0           |  |  |  |  | 107,5        |  |
|  | 54-26к       | Каша жидкая молочная рисовая | 200        | 4,6       | 5,8         | 24,3        |  |  |  |  | 167,2        |  |
|  | Пром.        | Фрукт (яблоко) *             | 100        | 0,4       | 0,4         | 9,8         |  |  |  |  | 44,4         |  |
|  | 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>610</b> | <b>22</b> | <b>18,6</b> | <b>84,7</b> |  |  |  |  | <b>592,6</b> |  |
|  |              | <b>Итого за день</b>         | <b>610</b> | <b>22</b> | <b>18,6</b> | <b>84,7</b> |  |  |  |  | <b>592,6</b> |  |

\* Фрукт - допускается выдача иных фруктов.

\*\* Овощи в нарезке - допускается использование иных овощей.