

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 1  
с. Исаевский, Исаевский  
Юрий Петрович Исаев

Утверждаю:

Директор МУП ВМО "Комбинат школьного питания"

Е. В. Мыльникова

2024 год

Двухнедельное меню одноразового горячего питания (завтраки)  
для учащихся начальных классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рецеп
	каша пшенная с маслом	200	8,18	10,3	40,76	284,83	17,51	173
	багон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	чай с сахаром	200	0,2		15,2	63	4,82	377
	с лимоном	15						
	фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	35,8	32,48	349
итого за день		567	11,57	15,1	79,56	493,68	63,64	
	2 день							
	омлет натуральный с маслом	200	12,7	18	3,3	225,5	91,63	279
	зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	12,88	
	багон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
	хлеб цельнозерновой	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гп
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	гп
		15						
итого за день		542,5	19,31	19,39	56,79	456,87	112,95	
	3 день							
	котлета рубленая из грудки	90	16,38	9,03	13,32	201,6	58,99	444
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	
	рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,63	304
	хлеб цельнозерновой	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гп
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	гп
		15						
итого за день		517,5	23,91	14,68	90,97	557,14	80,44	



раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ реп
	4 день							
	жаркое по-домашнему(говядина)	200	12,24	14,18	22,68	262,03	69,72	294
	огурец свежий	60	0,4	0,06	1,6	8	18,4	
	хлеб пшеничный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гп
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	382
итого за день		522,5	20,32	19	82,81	552,33	111,63	
	5 день							
	котлета рыбная	90	12,42	10,33	14,34	197,84	44,23	268
	картофельное пюре с маслом	150	3,2	5,1	26,3	159	13,82	
	огурец свежий	30	0,2	0,03	0,8	4	9,07	гп
	хлеб пшеничный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гп
	сок	200			22,4	90	11,56	348
итого за день		507,5	18,12	15,86	83,04	521,84	81,32	
	6 день							
	тёртая мясная 2 вариант	90	12,51	19,98	12,24	256,5	69,42	260
	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	
	помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	9,12	309
	хлеб пшеничный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гп
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,59	гп
итого за день		517,5	20,65	25,21	85,41	597,57	93,24	
	7 день							
	запеканка из творога	150	31,15	11,31	31,46	351,81	60,55	268
	молоко ступенное	30	2,16	2,55	16,95	96	14,73	
	батон	30	2,25				3,41	
	сок	200			22,4	90	11,56	гп
	плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10	42	14,39	
итого за день		519	35,96	14,26	80,81	579,83	104,64	



наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
8 день							
плов из грудки куриной	200	16,28	17,06	40,74	376,1	70,55	230
помидор свежий	30	0,24	0,14	1,2	8,4	9,12	309
свекла туш-я в сметанном соусе	30	1,09	2,08	2,67	31,1	2,99	г п
хлеб цельный I шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
с сахаром	15						
итого за день	507,5	20,11	19,68	78,78	543,7	87,69	
9 день							
фрикадельса куриная	90	15,84	6,12	7,92	151,2	57,41	259
соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	70
рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,63	г п
помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	9,12	309
чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
с сахаром	15						
итого за день	515	20,31	11,4	66,92	439,91	85,34	
10 день							
котлета домашняя	90	11	13,95	9,74	214,24	63,6	223
соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	
макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	379
хлеб цельный	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	г п
чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
с сахаром	15						
итого за день	517,5	19,14	19,62	79,79	584,28	79,09	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех  
общеобразовательных учреждениях 2017 год

Расчет выполнен по справочнику "Химический состав пищевых продуктов"  
под редакцией проф. И.М. Скурихина, проф. М.Н. Волгарева  
Москва АО "Агропромиздат", 1987 год

Сборник рецептов и кулинарных изделий для ПОО Москва 1982г