

Утверждаю

Директор ГБОУ «ОЦ № 12 Г.О. СНЕЖНОЕ

Т.Ф. Киселева

Примерное десятидневное меню (завтрак 1-4 классы) для организации питания детей осенний период 2024 учебного года

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	Т	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>																	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
54-6г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2		15	181		22	120	4,04
54-25м	Коглета рыбная (минтай)	150	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	0,2	19,6		36	189		138	41	189
	Свежие фрукты (яблоки)	91	0,4	0,4	9,8	47											
	Хлеб в/с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	7	0		7	7		1	0,02	1,4
ИТОГО	X	642	31,11	15,85	93,65	568											
<b>ВТОРНИК</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
54-9к	Каша вязкая молочная рисовая	200	3,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,17	0,5	40,2		139	233		51	14,6	62
54-6г	Сырники со сметаной	65\7	11,4	19,82	11,1	290,9	0,06	0,25	0,2	0,06		146	208		0	0	0
54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107		9	1,76	20
ИТОГО	X	490	18,8	34,02	56,7	649,8											
<b>СРЕДА</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
54-1т	Вареники ленивые отварные со сметаной	150\15	23,65	11,56	23,17	291,5	0,075	0,36	0,6	0,08		193	0		0	20,8	0
-	Фрукты свежие(яблоно)	51	0,4	0,4	9,8	47											
54-1 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	X	316	25,68	13,53	64,67	486,2											
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	

	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	42	0
	Биточек из курицы	150	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		32	108		13	48	1,03
-	Фрукты свежие(яблоко)	61	0,4	0,4	9,8	47											
-	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0,	0,02	0,7
ИТОГО	Х	628	<b>21,51</b>	<b>10,15</b>	<b>59,45</b>	<b>414,8</b>											
<b>ПЯТНИЦА</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-3м	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,2		22	108		13	48	1,03
-	Фрукты свежие(яблоко)	52	0,2	0,2	4,9	23,5											
-	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
54-2 гн	Кисель из яблок	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96		6,7	6,8		0	0	0
ИТОГО	Х	535	<b>24,74</b>	<b>11,32</b>	<b>87,15</b>	<b>547,2</b>											
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>																	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	1,46	17
54-11р	Рыба(минтай) тушеная в томате с овощами	150	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,9	221		31	146		101	39	0,74
	Свежие фрукты (яблоки)	55	0,4	0,4	9,8	47											
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
-	Печенье сахарное	15	1,13	1,57	11,9	66,7	0,5	0,3	0	0,23		0,3	0	0	0	0,5	0,1
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	Х	627	<b>21,24</b>	<b>15,02</b>	<b>94,45</b>	<b>627,6</b>											
<b>ВТОРНИК</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
54-1о	Омлет натуральный	200	12,7	18	3,3	225	0,06	0,4	0,3	183		110	203		42	17	63
	Свежие фрукты (яблоки)	42	0,2	0,2	4,9	23,5											
	Печенье	19	1,13	1,57	11,9	66,7	0,5	0,3	0	0,23		0,3	0	0	0	0,5	0,1
54-2 гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107		9	1,76	20
ИТОГО	Х	434	<b>17,83</b>	<b>22,67</b>	<b>31,4</b>	<b>401,2</b>											
<b>СРЕДА</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
54-12м	Плов из курицы	250	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	2,4	147		20	234		40	108	2,02
	Икра кабачковая	23	0,6	3,5	3,7	48,5	0,02	0,05	7	0,92		41	37		0	15	0,7
	Свежие фрукты (яблоки)	42	0,2	0,2	4,9	23,5											
-	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0,	0,02	0,7

ИТОГО	Х	563	31,61	13,15	61,55	488,6											
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																	
ЗАВТРАК																	
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	42	1,39
	Биточек из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		32	108		13	48	1,03
	Свежие фрукты (яблоки)	61	0,4	0,4	9,8	47											
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0,	0,02	0,7
ИТОГО	Х	541	21,51	10,15	59,45	414,8											
<b>ПЯТНИЦА</b>																	
ЗАВТРАК																	
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-5м	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,4	4,72		22	108		13	13,8	77
-	Фрукты свежие(яблоки)	42	0,2	0,2	4,9	23,5											
-	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
ИТОГО	Х	522	21	8,5	68	438,7											
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>233,9</b>	<b>152,8</b>	<b>664,6</b>	<b>4970,</b>											
<b>За 1 день</b>			<b>23,39</b>	<b>15,28</b>	<b>66,46</b>	<b>497</b>											
<b>Примечание</b> Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022																	
Примерное десятидневное меню (обед ГПД, завтрак 5-11 классы) для организации питания детей на весенний период 2024 учебного года																	
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>																	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																	
ОБЕД																	
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	67,4		11	18		9,3	10	0,47
54-20с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3	0,08	0,65	6,9	130		58	64		20,75	0,9	35,25
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	1,46	17
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	150	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,9	221		31	146		101	8,62	442
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		11	107		9	1,76	20

	сгущеном											1				
ИТОГО	Х	880	26,4	24,5	93,8	732,2										
<b>ВТОРНИК</b>																
ОБЕД																
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	0,18	0,07	5,9	121		34	100	20	2,5	36
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41	21	0,06	12
54-21м	Курица отварная	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,05	0,07	2,8	24,5		17	176	23	23,1	158
54-8г	Капуста тушеная	70	2,9	3,5	11,6	90,8	0,03	0,06	31	125		82	63	25	0,7	29
	Печенье сахарное	25	1,13	1,57	11,9	66,7	0,5	0,3	0	0,23		0,3	0	0	0,5	0,1
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7	1	0,02	1,4
ИТОГО	Х	845	33,43	21,29	125,1	835,2										
<b>СРЕДА</b>																
ОБЕД																
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18	9,3	0,22	14
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	2,7	22,65	127,5	0,1	0,07	8,6	122		17	68	21	0,29	41
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-3г	Рис отварной	150	3,7	4,8	16,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4		6,9	73	21	7,24	27
	Биточек из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		32	108	13	48	1,03
	Фрукты свежие, апельсины	78	0,6	0,1	5,6	25,2	0,08	0,4	53	11		40	14	0	10	0,1
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3	0	0	0
ИТОГО	Х	888	26,9	14,3	100,7	717,7										
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																
ОБЕД																
	Икра кабачковая	47	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6		14	25	1,8	8,4	0,36
54-2с	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,63	4,55	10,95	91,23	0,4	0,5	8,5	168		42	53	21,5	0,5	28,25
	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-11г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3		17	121	23	1,46	17
	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,4	4,72		22	108	13	13,8	77
	Фрукты свежие(яблоки)	68	0,2	0,2	4,9	23,5										
54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		11	107	9	1,76	20
ИТОГО	Х	865	30,53	17,85	98,55	707,9										
<b>ПЯТНИЦА</b>																
ОБЕД																
54-16з	Винигрет с растительным маслом	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18	9,3	0,22	14
54-20с	Суп картофельный с рыбой	250	10,4	3,2	18,2	144,2	0,15	0,12	11	145		40	182	102,2	7,88	4,23



<b>ЧЕТВЕРГ</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
54-16з	Винигрет с растительным маслом	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,4	3,2	18,2	144,2	0,15	0,12	11	145		40	182		102,2	7,88	4,23
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	42	1,39
	Биточек из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		32	108		13	48	1,03
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
<b>ИТОГО</b>	<b>Х</b>	<b>810</b>	<b>32,7</b>	<b>15,1</b>	<b>94</b>	<b>645,1</b>											
<b>ПЯТНИЦА</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	2,7	22,65	127,5	0,1	0,07	8,6	122		17	68		21	0,29	41
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-22м	Рагу из птицы	250	20,9	7	17,6	217,4	0,13	0,11	11	260		32	193		43	17	156
-	Фрукты свежие, апельсины	58	0,2	0,2	4,9	23,5											
54-2 гн	Кисель из яблок	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96		6,7	6,8		0	0	0
<b>ИТОГО</b>	<b>Х</b>	<b>868</b>	<b>29,2</b>	<b>13,5</b>	<b>85,65</b>	<b>582,2</b>											
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>303,8</b>	<b>173</b>	<b>936</b>	<b>7125</b>											
			<b>30,38</b>	<b>17,3</b>	<b>93,6</b>	<b>712,5</b>											

**Примечание** СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)

Новосибирск 2022