Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №1
им. М. Ю. Лермонтова

_____ Васюткин Д.В.

Утверждаю:
Директор ООО «Дружба»

_____ Марьева Т.П.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

комплексных завтраков и обедов для 1-4 классов

на 2025г

в работе использованы:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П. Могильного; 2007г

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1982г»

«Химический состав и калорийность российских продуктов питания» В.А. Тутельян 2012г

1день 1неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы 180/10/10	200	303	8,2	11,6	41,6	183
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
		Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	итого		**575**	**502,8**	**12,31**	**13,52**	**79,84**	
	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	200	86,1	1,3	3,9	11,4	82
	2 блюдо	Биточки из птицы с соусом 70/30	100	182	11,7	9,8	11,5	ТТК 294
	гарнир	Каша пшеничная	150	192	6,9	4,9	30	302
	сладкое	Напиток из шиповника	200	112	0,66	0,25	26,8	388
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
	итого		**700**	**700,70**	**24,89**	**20,47**	**102,68**	

2день 1неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с яблочным соусом 120/30	150	306,4	10,5	4,68	55,5	ТТК225
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
		Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	итого		**525**	**506,2**	**14,61**	**6,6**	**93,74**	
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	133	4,2	4,2	18,5	102
	2 блюдо	Котлета рыбная с соусом 70/30	100	153	11,1	6,9	11,8	234
	гарнир	Пюре картофельное	150	138	3,13	4,5	21,2	312
	сладкое	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	135	0,48	0,1	33	348
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	109,6	4,3	1,8	17,4	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
	итого		**710**	**715**	**24,53**	**17,72**	**111,78**	

школа 3день 1неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (Геркулес)	200	296	7,5	10	43,6	173
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,32	0	13,7	379
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
		Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
		Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14	14
	итого		**585**	**562**	**11,65**	**19,17**	**81,98**	
	1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	89,5	1,8	2,2	15,6	101
	2 блюдо	Рагу из птицы 80/150	230	329	21,2	19,5	17,1	ТТК 290
	гарнир							
	сладкое	Компот из плодов сушеных (курага)	200	126	0,77	0,04	27,3	348
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	109,6	4,3	1,8	17,4	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
	итого		**690**	**700,5**	**29,39**	**23,76**	**87,28**	

4день 1неделя

школа

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный со свежими овощами или горошком консервированным	151	252	15,8	20,1	2,13	ТТК210
	гор.напиток	Чай с лимоном	222	58,6	0,44	0	13,9	377
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
		Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	итого		**553**	**500,3**	**21,29**	**22,24**	**50,45**	
Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	200	114	2,4	4,7	15,6	103
	2 блюдо	Фрикадельки из птицы	100	194	8,5	13,6	9,41	ТТК 297
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	242	8,6	5,9	38,7	302
	сладкое	Напиток яблочный	200	106	0,12	0,1	33	1010*
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
	итого		**700**	**784,6**	**24,15**	**25,92**	**119,69**	

5день 1неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Птица тушенная в соусе с овощами	150	282	14,5	18,8	13,6	ТТК 292
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
		Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
		Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	итого		**545**	**528,2**	**19,93**	**20,94**	**61,72**	
Обед	1 блюдо	Рассольник по-Петербургски	200	107	1,7	4,1	15,7	96
	2 блюдо	Котлета рубленная из птицы с соусом 70/30	100	198	13,08	10,6	12,6	ТТК294
	гарнир	Макароны отварные	150	191	5,5	3,8	33,8	309
	сладкое	Компот из смеси плодов сушеных(кураги)	200	117	0,45	0	28,9	349
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
	итого		**700**	**741,6**	**25,26**	**20,12**	**113,98**	

1день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	279,00	5,3	8,7	45	174
	гор.напиток	Чай с сахаром 200/15	215	56,50	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,20	3,21	1,4	13,1	
		Фрукты свежие(яблоко)	130	61,10	0,52	0,52	11,44	338
		Масло сливочное	10	66,20	0,1	7,25	1	14
	итого		**585**	**545,00**	**9,51**	**17,87**	**84,24**	
	1 блюдо	Суп крестьянский из пшеничной крупы	200	81,1	1,3	4,2	0,4	88
	2 блюдо	Тефтели из говядины 60/50	110	168,00	8,64	10	10,7	279
	гарнир	Макароны отварные	150	191,00	5,2	3,7	34,2	309
	сладкое	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	135	0,48	0,1	33	349
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,20	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,40	1,12	0,22	9,88	
	итого		**710**	**703,70**	**19,95**	**19,62**	**101,28**	

2день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с яблочным соусом 120/30	150	306,4	10,5	4,68	55,5	ТТК225
	гор.напиток	Чай с сахаром 200/15	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
		Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	итого		**525**	**506,2**	**14,61**	**6,6**	**93,74**	
	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	114,00	2,4	4,7	15,6	103
	2 блюдо	Рагу из птицы 80/150	230	329	21,2	19,5	17,1	ТТК 290
	гарнир							
	сладкое	Компот из свежих яблок	200	113	0,18	0,16	27,7	342
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	109,6	4,3	1,8	17,4	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
	итого		**690**	**712**	**29,2**	**26,38**	**87,68**	

3день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	150	245	9,8	11,9	24,7	ТТК 204
	гор.напиток	Чай с лимоном	222	57,5	0,44	0	13,9	377
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
		Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
		Масло сливочное	10	66,20	0,1	7,25	1	14
	итого		**542**	**512**	**14,07**	**21,07**	**64,14**	
обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	200	86,1	1,3	3,9	11,4	82
	2 блюдо	Котлеты из птицы с соусом 70/30	100	198	13,08	10,6	12,6	ТТК294
	гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	192	6,9	4,9	30	173
	сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	117	0,5	0	28,9	349
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
	итого		**700**	**721,7**	**26,11**	**21,02**	**105,88**	

4 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	150	326	15,4	17,8	26	291
	гор.напиток	Чай с сахаром 200/15	215	56,5	0,3	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
		Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
		Овощи натуральные свежие (помидор)	60	14,4	0,66	0,1	2,28	71
	итого		**585**	**540,2**	**20,09**	**19,82**	**66,52**	
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	133	4,2	4,2	18,5	102
	2 блюдо	Котлета рыбная с соусом 70/30	100	153	11,1	6,9	11,8	234
	гарнир	Пюре картофельное	150	138	3,13	4,5	21,2	312
	сладкое	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	135	0,48	0,1	33	348
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	109,6	4,3	1,8	17,4	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
	итого		**710**	**715**	**24,33**	**17,72**	**111,78**	

5день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	263	5,5	9,6	38,6	181
	гор.напиток	Чай с лимоном	222	57,5	0,44	0	13,9	377
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
		Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
		Масло сливочное	10	66,2	0,1	7,25	1	15
	итого		**592**	**530**	**9,77**	**18,77**	**78,04**	
Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	103	2,2	2,03	18,5	101
	2 блюдо	Птица запеченная	100	198	13,08	10,6	12,6	293
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	242	8,6	5,9	38,7	302
	сладкое	Напиток яблочный	200	106	0,12	0,21	25,2	1010*
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
	итого		**700**	**777,6**	**28,33**	**20,36**	**117,98**	