



Утверждено:
 Инспектор учебной деятельности
 Н.И. Бартош

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 (двухнедельное)

для питания учащихся 1-4 классов с 7 до 11 лет
 завтраки

на 2023 – 2024 учебный год

(Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для школ, Пермь, 2013 год)



Согласовано:
 Директор МОУ СОШ №49
 С.Т. Желтецова

Дата	Наименование блюд	№ рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
ПН.	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	260	200/10	5,3	11,7	25,1	226	0,40	6,6	0,40	1,0	6,3	12,6	1,53
	Сырники творожные с молоком густым	320	75/10	11,8	10,9	15,0	205	0,08	0,3	0,14	0,8	20,2	30,5	3,1
	Какао напиток с молоком натуральным	496	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	12,4	11,0	2,7
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4
	Итого за день:			28,3	26,7	114,3	635							
ВТ.	Салат винегрет с маслом растительным	76	60	1,3	10,8	6,8	78	0,04	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	1,8
	Голень куриная тушеная	405	80	9,0	9,0	4,1	128	0,05	2,3	0,03	0,5	34,0	9,0	1,6
	Макаронные отварные	291	150	6,3	4,5	32,3	161	0,18	0,1	0,0	5,3	38,0	23,8	5,4
	Компот из фруктов свежих	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,00	2,2	4,3	1,6	0,0	14	0,2
	Итого за день:	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4
СР.	Салат из огурцов, помидоров свежих с маслом растительным	19	60	0,6	3,0	3,3	38	0,04	14,1	0,0	4,8	13,0	1,8	1,4
	Фрикадельки из говядины	392	80/50	11	10,2	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	10,0	10,1	1,3
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,09	3,4	0,03	0,1	26,0	57	1,9
	Сок яблочный натуральный	518	200	0,5	0,1	0,1	46	0,01	2,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0
	Итого за день:	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4
ЧТ.	Салат из капусты свежей, с редисом и маслом растительным	1	60	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	0,0	4,5	5,6	43,0	21,0
	Вифитекс рубленый	371	80/50	20,4	12,7	2,1	163	0,05	0,0	0,1	0,6	9,0	16,9	2,4
	Итого за день:	414	150	6,3	10,1	56,4	341	0,18	0,0	0,27	1,9	34,0	47,2	15,2

	Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный	503 108	200 35	1,4 7,6	0,0 0,8	29,0 49,2	122 60	0,00 0,11	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 1,1	1,0 20,0	0,0 6,5	0,0 1,4
	Итого за день:			37,8	33,7	146,0	822							
ПТ.	Салат овощной (капуст, перец свежее, горошек зеленый) с маслом растительным Шницель печеночный Каша пшеница рассыпчатая Компот из яблок свежих Хлеб пшеничный	25 398 241 507 108	60 80 150 200 35	0,7 18,0 6,6 0,5 7,6	3,6 13,8 8,0 0,0 0,8	2,2 4,3 36,6 27,0 49,2	65 213 246 110 60	0,02 0,29 1,1 0,01 0,11	18 23 16,5 28 0,0	7,8 8,5 0,0 0,5 0,0	20,4 316 134 16 1,1	0,00 8,04 0,45 0,0 20,0	11,4 18 51 14 6,5	1,8 5,4 0,1 0,2 1,4
	Итого за день:			33,4	26,2	119,3	694							
ПН.	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым Какое напиток с молоком натуральным	265 91 496	200/10 30/20/30/20 200	6,2 5,0 3,6	7,5 8,1 3,3	37,0 7,4 25,0	240 123 144	0,41 0,02 0,04	6,5 0,1 1,3	0,25 0,06 0,02	1,6 0,3 0,0	63,7 13,7 12,4	66,6 9,9 11,0	12,5 1,0 2,7
	Итого за день:			14,8	18,9	69,4	507							
ВТ.	Оурец свежий крупным куском Чахохбили из курицы Пюре картофельное Компот из фруктов свежих Хлеб пшеничный	17 405 429 507 108	60 80/25 150 200 35	0,7 26 2,1 0,5 7,6	10,1 23,2 4,4 0,2 0,8	2,0 16,6 10,9 23,1 49,2	102 379 192 96 60	0,03 0,16 0,09 0,02 0,11	5,0 7,6 3,4 4,3 0,0	0,0 0,04 0,03 4,3 0,0	4,5 0,8 0,1 1,6 1,1	18,0 3,5 2,6 0,0 20,0	3,3 26,6 57,0 14 6,5	1,3 5,6 1,9 0,2 1,4
	Итого за день:			36,9	38,7	101,8	829							
СР.	Помидор свежий крупным куском Плов из свинины не жирной Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный	22 370 503 108	60 80/100 200 35	1,0 18,9 1,4 7,6	10,2 18,6 0,0 0,8	3,5 49,2 29,0 49,2	110 317 122 60	0,04 0,07 0,00 0,11	16,5 0,4 0,0 0,0	0,0 0,06 0,0 0,0	5,0 0,8 0,0 1,1	13,0 23,0 1,0 20,0	2,4 22,7 0,0 6,5	1,8 5,3 0,0 1,4
	Итого за день:			28,9	29,6	130,9	609							
ЧТ.	Салат из огурцов свежих с маслом растительным Рыба «Треска» тушеная с овощами Картофель отварной с маслом сливочным Компот «Ассорти» из фруктов свежих Хлеб пшеничный	17 343 426 507 108	60 80 150 200 35	0,7 13,3 2,9 0,5 7,6	10,1 7,2 7,4 0,0 0,8	2,0 6,3 19,0 27,0 49,2	102 143 153 110 60	0,03 0,06 0,15 0,02 0,11	5,0 18 16,5 28 0,0	0,0 2,5 2,1 0,5 0,0	4,5 102 78 16 1,1	18,0 0,01 0,03 0,0 20,0	3,3 19,5 30,0 14 6,5	1,3 3,1 0,1 0,2 1,4
	Итого за день:			25,0	25,5	103,5	568							
ПТ.	Салат из помидор свежих с маслом растительным Вифитеке Рубленый из говядины	22 371	60 80	1,0 16,0	10,2 10,0	3,5 20,0	110 163	0,04 0,05	16,5 9	0,0 0,0	5,0 135	13,0 0,1	24,0 19,2	1,8 0,6

	Макаронны отварные	291	150	37,7	4,5	29,4	161	0,38	0,1	0,0	5,3	38,0	23,8	5,4
	Кисель плодово-ягодный	503	200	1,4	0,0	2,9	60	0,00	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	43	0,11	4,3	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4
	Итого за день:			63,7	25,5	105,0	537							
ПН.	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	260	200/10	5,3	11,7	25,0	226	0,4	6,6	0,4	1,0	6,3	12,6	1,53
	Сырники творожные с молоком стуженным	320	75/10	11,8	10,9	15,0	205	0,08	0,3	0,14	0,8	20,2	30,5	3,1
	Чай с сахаром	493	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,2	20,0	6,5	1,4
	Итого за день:			24,8	23,4	104,2	551							
ВТ.	Салат из огурцов, помидоров свежих с маслом растительным	19	60	0,6	3,0	3,3	38	0,04	14,1	0,0	4,8	13,0	1,8	1,4
	Тертая с соусом красным основным	389	60/50	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	0,02	10,8	1,6
	Пюре картофельное	429	150	3,1	6,6	10,9	138	0,9	3,9	0,1	0,1	26,0	57,0	19,0
	Сок натуральный в ассортименте	518	200	0,5	0,1	0,1	192	0,01	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4
	Итого за день:			21,3	25,8	74,9	649							
СР.	Ябло вареное	300	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,1	0,2	22,0	7,7	0,5
	Запеканка творожная с джемом яблочным	313	150/20	24,0	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	29,7	34,7	3,8
	Чай с сахаром	493	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4
	Итого за день:			36,8	30,6	88,4	605							
ЧТ.	Салат из капусты свежей с редисом и маслом растительным	1	60	0,3	6,0	5,6	82	0,04	16,8	15,0	26	0,0	12,0	2,7
	Котлета «Московская»	381	81	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,3	148	0,04	26,0	0,5
	Каша гречневая рассыпчатая	237	150	8,7	7,8	37,7	253	0,38	15,0	0,0	21,0	0,03	13,5	0,6
	Чай с сахаром и лимоном	494	0,1	0,1	0,0	15,2	61	0,0	14,2	2,8	4,0	0,0	2,0	0,0
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4
	Итого за день:			34,5	32,1	122,0	742							
	Итого за 14 дней:			432,7	380,5	1466,5	8787							