



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных образовательных организациях
возрастная категория 7-11 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	1 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник Завтрак					
54-1з	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8
302**	Каша молочная геркулесовая	200	6,2	7,6	26,5	199,0
54-23гн	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	2,5	8,6	68,0
	Хлеб ржаной, пшеничный	90	4,3	1,5	43,2	212,0
	Итого:	505	16,8	16,0	78,3	532,8
	Вторник Завтрак					
54-2о	Омлет с зеленым горошком	160	10,5	11,5	5,1	163,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,2	3,7	28,8	157,3
	Хлеб ржаной, пшеничный	90	4,3	1,5	43,2	212,0
	Итого:	500	17,2	16,7	83,6	559,8
	Среда Завтрак					
54-19з	Масло сливочное	8	0,0	6,7	0,0	59,4
54-5м	Котлета из курицы	50	9,5	2,5	6,8	87,7
54-11г	Картофель отварной	150	2,6	5,0	23,6	157,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб ржаной, пшеничный	95	4,5	1,6	45,6	224,0
	Итого:	503	16,8	15,8	82,5	555,7
	Четверг Завтрак					
54-1з	Сыр в нарезке	17	4,0	5,0	0,0	61,0
302**	Каша молочная рисовая	200	6,0	7,1	30,5	209,9
54-23гн	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	2,5	8,6	68,0
	Хлеб ржаной, пшеничный	90	4,3	1,5	43,2	212,0
	Итого:	507	17,1	16,1	82,3	550,9
	Пятница Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	160	9,8	11,5	28,0	254,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,5	0,8	25,5	120,0
	Фрукты (яблоко)*	100	0,1	0,1	10,8	44,5
	Итого:	510	16,2	15,9	75,5	510,4

2 НЕДЕЛЯ						
Понедельник Завтрак						
54-1з	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8
54-25к	Каша молочная пшенная	200	6,1	7,8	27,7	206,0
54-23гн	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	2,5	8,6	68,0
	Хлеб ржаной, пшеничный	90	4,3	1,5	43,2	212,0
	Итого:	505	16,7	16,2	79,5	539,8
Вторник Завтрак						
54-19з	Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,4
54-16м	Тефтели мясные	50	7,5	7,8	4,0	111,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб ржаной, пшеничный	95	4,5	1,6	45,6	224,0
	Итого:	500	15,4	18,7	75,9	539,5
Среда Завтрак						
54-19з	Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,4
54-7т	Запеканка творожная с рисом	150	11,1	8,5	28,1	233,3
54-23гн	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	2,5	8,6	68,0
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,5	0,8	25,5	120,0
	Фрукты (апельсин)*	100	0,1	0,0	9,8	39,6
	Итого:	505	16,5	15,9	72,0	498,3
Четверг Завтрак						
54-1з	Сыр в нарезке	20	4,6	6,0	0,0	71,6
54-20к	Каша молочная гречневая	200	7,1	8,2	23,8	197,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб ржаной, пшеничный	95	4,5	1,6	45,6	224,0
	Итого:	515	16,4	15,8	75,9	519,8
Пятница Завтрак						
54-3г	Макароны отварные с сыром	160	9,8	11,5	28,0	254,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,5	0,8	25,5	120,0
	Фрукты (яблоко)*	100	0,1	0,1	10,8	44,5
	Итого:	510	16,2	15,9	75,5	510,4
	Всего за 10 дней		165,3	163,0	781,0	5317,4
	Средние показатели за завтрак		16,53	16,30	78,10	531,74

Фрукты* - допускается выдача иных фруктов

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва- 2004 **