



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор АО "Соцпитсервис"
Федулин Р.А.



для организации горячего питания обучающихся (5-11 классы) в муниципальных образовательных организациях по программам АСП, СВО, ОВЗ, дети-инвалиды
возрастная категория 12 лет и старше

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	1 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник Завтрак					
54-1з	Сыр в нарезке	17	4,0	5,0	0,0	61,0
302**	Каша молочная геркулесовая	250	7,8	9,5	33,1	248,7
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:	557	18,9	18,5	84,9	589,7
	Вторник Завтрак					
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12,2	15,0	7,7	214,0
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	100	4,9	1,7	48	236,0
	Итого:	550	19,5	20,4	91,0	634,1
	Среда Завтрак					
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-5м	Котлета из курицы	50	9,5	2,5	6,8	87,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб ржаной, пшеничный	90	4,3	1,5	43,2	212,0
	Итого:	550	18,4	19,1	83,0	587,0
	Четверг Завтрак					
54-1з	Сыр в нарезке	20	4,6	6,0	0,0	71,6
302**	Каша молочная рисовая	250	7,5	8,8	38,1	262,4
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:	560	19,2	18,8	89,9	614,0
	Пятница Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	14,4	17,1	37,4	360,7
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:	550	20,8	21,5	84,9	616,4

	2 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник Завтрак					
54-1з	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8
54-25к	Каша молочная пшенная	250	7,7	9,9	34,6	258,2
54-23гн	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	2,5	8,6	68,0
	Хлеб ржаной, пшеничный	95	4,5	1,6	45,6	224,0
	Итого:	560	18,5	18,4	88,8	604,0
	Вторник Завтрак					
54-16м	Тефтели мясные	70	10,5	10,9	5,6	156,7
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	166,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб ржаной, пшеничный	100	4,9	1,7	48	236,0
	Итого:	550	19,4	18,8	83,9	585,7
	Среда Завтрак					
54-19з	Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,4
54-7т	Запеканка творожная рис,соусом	200	13,2	10,8	32,2	275,2
54-23гн	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	2,5	8,6	68,0
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,0	1,0	30,5	144,0
	Фрукты (апельсин)*	100	0,1	0,0	9,8	39,6
	Итого:	565	19,1	18,4	81,1	564,2
	Четверг Завтрак					
54-19з	Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,4
54-1з	Сыр в нарезке	20	4,6	6,0	0,0	71,6
54-20к	Каша молочная гречневая	250	8,9	10,0	29,8	246,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	6,5	26,8
	Хлеб ржаной, пшеничный	95	4,5	1,6	45,6	224,0
	Итого:	570	18,0	21,7	81,9	606,0
	Пятница Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	14,4	17,1	37,4	360,7
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:	550	20,8	21,5	84,9	616,4
	Всего за 10 дней		192,6	197,1	854,2	6017,5
	Средние показатели за завтрак		19,26	19,71	85,42	601,75

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 **