



Согласовано для
Директор МОУ «Школа № 38»
Евгений В. В.



Утверждаю
Генеральный директор АО «Социальный сервис»
Федосин Р.А.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся (1-4 классы) в муниципальных образовательных организациях по программам СВО, ОВЗ, дети-инвалиды
возрастная категория 7-11 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	1 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник Обед					
54-11с	Суп крестьянский	200	1,8	5,7	10,7	99,4
54-5м	Котлета из курицы с соусом	90	12,0	9,3	9,5	167,0
54-4г	Греча отварная	150	8,0	7,3	35,9	238,9
54-32хн	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	8,9	36,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	85	4,0	1,4	40,8	200,0
	Итого:	705	25,9	23,8	105,8	742,2
	Вторник Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,3	10,3	86,3
54-6м	Биточек мясной с соусом	90	12,1	13,2	11,4	212,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	17,8	72,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	3,8	1,3	38,4	188,0
	Итого:	700	23,1	24,1	112,9	768,0
	Среда Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,6	4,0	51,6
54-25с	Суп картофельный с горохом	200	4,1	4,0	14,5	110,8
54-11р	Рыба тушеная с овощами	90	13,1	9,4	5,9	156,1
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,5	209,0
54-4хн	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16,6	68,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	3,8	1,3	38,4	188,0
	Итого:	760	25,8	23,8	115,9	783,7
	Четверг Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изд	200	2,3	2,7	16,8	105,3
54-16м	Тефтели мясные с соусом	90	10,3	12,3	8,9	183,7
54-4г	Греча отварная	150	8,0	7,3	35,9	238,9
54-32хн	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	8,9	36,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	85	4,0	1,4	40,8	200,0
	Итого:	705	24,7	23,8	111,3	764,8
	Пятница Обед					
54-8з	Салат из капусты с морковью	60	1,0	6,0	6,0	82,0
54-18к	Суп молочный	200	4,8	5,7	18,0	142,3
54-25м	Курица тушеная	90	12,9	5,6	4,0	118,0
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	17,8	72,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	85	4,0	1,4	40,8	200,0
	Итого:	765	26,4	23,9	106,4	754,6

	2 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник Обед					
54-11с	Суп крестьянский	200	1,8	5,7	10,7	99,4
54-5м	Котлета из курицы с соусом	90	12,0	9,3	9,5	167,0
54-4г	Греча отварная	150	8,0	7,3	35,9	238,9
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	17,8	72,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	85	4,0	1,4	40,8	200,0
	Итого:	705	26,3	23,7	114,7	778,2
	Вторник Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,3	10,3	86,3
54-6м	Биточек мясной с соусом	90	12,1	13,2	11,4	212,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0
54-4хн	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16,6	68,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	85	4,0	1,4	40,8	200,0
	Итого:	705	23,2	24,3	114,1	775,3
	Среда Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,6	4,0	51,6
54-25с	Суп картофельный с горохом	200	4,1	4,0	14,5	110,8
54-12р	Тефтели рыбные с соусом	90	11,4	9,8	11,6	163,2
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,0	26,5	169,0
54-32хн	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	8,9	36,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	3,8	1,3	38,4	188,0
	Итого:	760	24,7	23,8	103,9	719,5
	Четверг Обед					
54-18к	Суп молочный	200	4,8	5,7	18,0	142,3
439*	Печень говяжья тушеная	90	11,2	11,4	6,2	172,2
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,5	209,0
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	17,8	72,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	3,8	1,3	38,4	188,0
	Итого:	700	23,9	23,8	116,9	784,4
	Пятница Обед					
54-8з	Салат из капусты с морковью	60	1,0	6,0	6,0	82,0
54-7с	Суп картофельный с макаронными изд	200	2,3	2,7	16,8	105,3
54-23м	Биточек из курицы с соусом	90	12,0	9,2	9,5	167,0
54-4г	Греча отварная	150	8,0	7,3	35,9	238,9
54-4хн	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16,6	68,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	65	3,2	1,1	30,5	144,0
	Итого:	745	26,9	26,4	115,3	805,4
	Всего за 10 дней		250,9	241,4	1117,2	7676,1
	Средние показатели за обед		25,09	24,14	111,72	767,61

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 *