

Согласовано
Директор МОУ



Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Федулин Р.А.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

№ рецеп-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 **

Согласовано
Директор МОУ



Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Федулин 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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

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

Согласовано
Директор МОУ



Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Федулин Р.А.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

№ рецеп-ты	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 **

Согласовано
Директор МОУ



Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Федулин Р.А.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

№ рецеп-ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	1 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник Обед					
54-11с	Суп крестьянский	250	2,4	7,0	13,4	126,2
54-5м	Котлета из курицы с соусом	100	13,3	10,2	10,6	187,4
54-4г	Греча отварная	180	9,5	8,8	40,8	280,4
54-32хн	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	8,9	36,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	95	4,5	1,6	45,6	224,0
	Итого:	805	29,8	27,7	119,3	854,9
	Вторник Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,6	12,9	110,0
54-6м	Биточек мясной с соусом	100	13,6	14,7	12,3	236,4
54-1г	Макароны отварные	180	5,9	6,4	41,8	248,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	17,8	72,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	100	4,9	1,7	48,0	236,0
	Итого:	810	27,1	28,4	132,8	903,7
	Среда Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6,0	6,7	87,0
54-25с	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,3	18,3	139,0
54-11р	Рыба тушеная с овощами	100	14,7	8,4	6,5	160,4
54-6г	Рис отварной	180	4,3	6,5	43,8	250,9
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:	890	29,9	27,6	130,3	893,5
	Четверг Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изд.	250	3,1	3,4	21,2	131,6
54-16м	Тефтели мясные с соусом	100	11,4	13,7	9,9	208,5
54-4г	Греча отварная	180	9,5	8,8	40,8	280,4
54-32хн	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	8,9	36,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	95	4,5	1,6	45,6	224,0
	Итого:	805	28,6	27,6	126,4	881,4
	Пятница Обед					
54-8з	Салат из капусты с морковью	100	1,6	7,2	9,6	109,6
54-18к	Суп молочный	250	6,0	7,1	22,8	179,6
54-25м	Курица тушеная	100	14,2	6,3	4,5	131,9
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	166,2
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:	890	29,9	28,1	116,9	848,2

	2 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник Обед					
54-11с	Суп крестьянский	250	2,4	7,0	13,4	126,2
54-5м	Котлета из курицы с соусом	100	13,3	10,2	10,6	187,4
54-4г	Греча отварная	180	9,5	8,8	40,8	280,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	17,8	72,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	95	4,5	1,6	45,6	224,0
	Итого:	805	30,2	27,6	128,2	890,9
	Вторник Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,6	12,9	110,0
54-6м	Биточек мясной с соусом	100	13,6	14,7	12,3	236,4
54-1г	Макароны отварные	180	5,9	6,4	41,8	248,4
54-4хн	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16,6	68,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	100	4,9	1,7	48,0	236,0
	Итого:	810	27,0	28,5	131,6	899,0
	Среда Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6,0	6,7	87,0
54-25с	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,3	18,3	139,0
54-12р	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	10,9	12,9	181,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,2	6,0	32,1	203,2
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:	890	28,5	29,6	117,3	835,4
	Четверг Обед					
54-18к	Суп молочный	250	6,0	7,1	22,8	179,6
439*	Печень говяжья тушеная	100	12,4	12,7	6,4	191,5
54-6г	Рис отварной	180	4,3	6,5	43,8	250,9
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	17,8	72,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	90	4,3	1,5	43,2	212,0
	Итого:	800	27,5	27,8	134,0	906,9
	Пятница Обед					
54-8з	Салат из капусты с морковью	100	1,6	7,2	9,6	109,6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изд.	250	3,1	3,4	21,2	131,6
54-23м	Би точек из курицы с соусом	100	13,3	10,2	10,6	187,4
54-4г	Греча отварная	180	9,5	8,8	40,8	280,4
54-4хн	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16,6	68,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	70	3,2	1,1	33,0	168,0
	Итого:	880	31,1	30,8	131,8	945,2
	Всего за 10 дней		289,6	283,7	1268,6	8859,1
	Средние показатели за обед		28,96	28,37	126,86	885,91

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

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