



УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

Е.В. Одежная

от «31» августа 2023

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Грушевской СОШ

О.В. Коротикова

от «31» августа 2023

Перспективное двухнедельное меню для обучающихся 1 – 4 классов в общеобразовательных учреждениях

сезон осень-зима

Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания. ГОСТа Р50763 – 95. Составители: Ананина А.В., Ахиба С.А., Лапшина В.Т., Мальгина Р.М., Соколов В.Л., Рубан П.А., Ясючена З.И. Под редакцией Ф.Л.Марчука.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	

I НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

175	Каша вязкая молочная из риса	200	7,52	10,16	29,5	270,72	0,16	2,53	46,10	0,88	121,5	142,48	33,82	0,76	15,42
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	-	-	0	2,4	3	0	0,02	9,6
П	Фрукты свежие	100	3,16	0,4	13,32	54,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	12,5
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,96	55,82	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	7,2
П	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,74	0,6	29	141	0,096	0,04	-	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	5,6
Итого		560	15,56	18,43	82,91	588,06	0,096	2,87	46,10	2,19	161,1	236,88	91,28	2,78	50,32

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

223	Запеканка из творога с повидлом/сметаной	200	13,5	10,28	41,44	204,06	0,21	1,34	10,2	2,53	178,8	243,69	34,49	1,19	18,03
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	-	-	0	2,4	3	0	0,02	9,6

62	Овощная закуска (овощи натуральные соленые)	60	0,54	0,09	1,71	10,2	0,01	0,15	0	0,2	0,25	8,9	6,8	0,4	8,39
349	Компот из сухофруктов/свежих яблок/свежеморожены х ягод	200	0,66	0,08	12,02	132,8	0,32	0,72	0,7 3	-	32,4 8	11,0 1	17,4 6	0,7	8,7
П	Хлеб пшеничный йодированный	55	3,63	0,44	26,1	120	1,76	-	-	-	-	60,5 6	96,0 3	3,85	5,6
Итого		515	18,4 1	18,14	81,4	533,06	0,4	15,6 2	59, 4	7,0 9	129, 8	321, 64	113	5,94	50,32

**СРЕДА
ЗАВТРАК**

173	Каша вязкая молочная (Геркулес)	200	5,06	11,72	8,44	262,18	0,14	0,67	11, 8	1,5	62,1 9	60,6 7	12,7 1	3,71	18,6
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,06	-	0	0,8 1	88	50	3,5	0,1	6,42
П	Фрукты свежие	100	0,68	0,06	19,32	140,46	0,02	6,3	-	0,5 2	9,2	34,8	13,2 3	0,44	12,5
376	Чай с сахаром	200	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,5 2	9,2	34,8	13,2	0,44	7,2
П	Хлеб пшеничный йодированный	30	0,07	0,02	0,4	14	-	1	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	5,6
Итого		530	14,4 3	17,99	77,94	510,16	0,26	7,97	40, 4	3,3 5	103, 8	170, 6	48,7	5,68	50,32

**ЧЕТВЕРГ
ЗАВТРАК**

291	Плов из мяса птицы	230	10,4 8	13,3	50,1	201,14	0,12	6,92	0,1 2	-	53,5 9	201, 64	62,1 5	2,28	26,52
П	Икра кабачковая промышленного производства	100	3,1	3,16	3,09	205,86	0,15	17,8	50	0,2 5	41,4 6	87,0 3	27,4	1,43	10,3
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,42	1,26	14,8	75,34	0,01	11,8 9	-	0,1 1	117, 8	86,3 2	14,3 2	0,38	7,9
П	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0,02	-	0,3 9	6,9	26,1	9,9	0,6	5,6
Итого		560	17,3 7	18,02	82,49	552,84	0,25	32,3 9	81, 9	3,6 5	141, 3	255, 62	79,2 6	3,66	50,32

**ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК**

309	Макароньы отварные	150	5,52	5,52	26,45	128,45	0,03	6,56	-	1,4 5	4,86	26,4 2	12,2 1	1,11	11
268	Котлеты, биточки, шницели	80	9,01	13,1	13,02	282,73	0,07	0,13	0,0 7	0	39,2 2	171, 64	50,7 1	2,55	15,22
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	10,72	40,18	0,09	3,4	-	0,2	35,5 3	13,9 3	0,15	1,02	11,3

375	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	7,2
П	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,33	54	0,06	0,03	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	5,6
Итого		530	19,17	19,1	83,48	561,18	8,1	10,7	24,1	2,68	68,68	199,56	65,02	3,9	50,32

II НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК
ЗАВТРАК

173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы	200	7,86	8,06	40,36	310	0,09	1,33	65,9	0,59	133,7	201,18	40,3	2,16	9
П	Фрукты свежие	100	3,16	0,4	9,32	43,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	12,5
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,06	-	0	0,81	88	50	3,5	0,1	6,42
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	-	-	0	2,4	3	0	0,02	9,6
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	7,2
П	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0,02	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	5,6
Итого		560	15,85	18,98	78,27	581,84	0,23	3,07	24,2	1,46	512,6	470,3	69,41	2,69	50,32

ВТОРНИК
ЗАВТРАК

208	Лапшевник с творогом	220	12,9	10,54	29,22	281,61	0,08	1,34	20,1	2,53	99,09	153,08	19,28	0,92	19,53
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	-	-	0	2,4	3	0	0,02	9,6
62	Овощная закуска	60	0,54	0,09	1,71	10,2	0,01	0,15	0	0,2	0,25	8,9	6,8	0,4	8,39
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	7,2
П	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,32	0,8	36	108	0,13	0,05	-	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6	5,6
Итого		500	19,9	18,7	81,02	521,63	0,4	15,62	59,4	7,09	129,8	321,64	113	5,94	50,32

СРЕДА
ЗАВТРАК

279	Тефтели 2-й вариант	100	5,42	12,03	6,86	123,27	0,4	0,3	0,04	0	17,2	60,46	12	0,5	15,27
303	Каша гречневая с пассированными овощами	170	8,22	1,99	23,77	193,13	0,2	0	0,2	-	22,77	194,39	131,7	4,44	10,35

245	Кукуруза сладкая после тепловой обработки	60	1,34	0,98	12,74	41,59	0,01	2,88	0,0 1	-	25,5 5	24,6	7,8	0,01	11,9
375	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	-	2,83	-	0,0 1	14,2	4,4	2,4	0,36	7,2
П	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,33	94	0,06	0,03	-	0,5 2	9,2	34,8	13,2	0,8	5,6
Итого		570	16,2 3	25,55	79,17	613,56	0,32	11,9 3	38, 7	4,6 1	64,1 2	187, 6	52,1	3,12	50,32

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	6,86	10,06	49,36	320	0,09	1,33	65, 9	0,5 9	133, 7	201, 18	40,3	2,16	9
209	Яйцо варенное	40	2,7	1,8	0,7	17,5	0,03	-	-	0,2 6	5,31	33,8 9	10,4 6	0,52	13,2
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	-	-	0,5 2	9,2	124, 56	21,3 4	0,48	16,1
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,06	-	0	0,8 1	88	50	3,5	0,1	6,42
П	Хлеб пшеничный йодированный	55	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0,02	-	0,3 9	6,9	26,1	9,9	0,6	5,6
Итого		500	18,3 3	18,65	82,14	562,6	0,27	32,5 1	81, 7	3,7 7	158, 8	257, 59	72,7 9	3,25	50,32

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,52	8,16	35,5	222,72	0,16	2,53	46, 1	0,8 8	121, 5	142, 48	33,8 2	0,76	9
П	Фрукты свежие	100	5,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,5 2	9,2	34,8	13,2	0,44	12,5
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,06	-	0	0,8 1	88	50	3,5	0,1	6,42
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	-	-	0	2,4	3	0	0,2	9,6
377	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	-	2,83	-	0,0 1	14,2	4,4	2,4	0,36	7,2
П	Хлеб пшеничный йодированный	60	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0,02	-	0,3 9	6,9	26,1	9,9	0,6	5,6
Итого		570	15,5 1	19,08	83,41	544,56	10,09	10,7	46, 1	3,1 6	102, 3	282, 44	72,9 3	5,04	50,32