

«СТВЕРЖАЮ»
Инициальный предприниматель
А.М. Лебедев
2023 г.



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «Астрахани «ООШ № 31»
Леонтьева Е.В.
2023 г.

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю
на организацию бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным
программам начального общего образования

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»
Могильный М.П. 2015 г.в.
* «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»
Могильный М.П. 2011 г.в.

День: День 1

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества							
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg					
		ЗАВТРАК																	
181	2-1	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,12	10,72	42,35	391,00	0,09	1,17	0,07	0,53	134,07	118,18	20,31					
378	7-3	Чай с молоком.	210	1,52	1,35	15,90	96,00	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,70	18,39					
15	2-18	Сыр порциями (Российский)	30	6,96	5,14	0	108,00	0,01	0,14	0,05	0,1	170,00	100,00	7,00					
ПР	1-4	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	77,14	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	0,60					
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	16,97	17,51	72,74	672,14	0,16	2,64	0,12	0,89	434,66	328,28	46,30					
		ОБЕД																	
71/70	6-2; 6-3	Овощи натуральные свежие или соленные (огурец)	60	0,55	0,1	1,9	11,00	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40					
82	3-1	Борщ с капустой и картофелем	200	4,4	4,92	13,22	118,6	0,18	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46					
291	4-6	Плов из пшеницы	200	9,54	13,24	20,01	357,58	0,08	5,4	0,02	0,20	30,02	89,96	20,68					
ПР	1-4	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	77,14	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	6,60					
349	7-4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	19,13	132,80	0	0,44	0	0,28	20,32	12,40	17,18					
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	720	17,52	18,65	68,75	697,12	0,30	13,44	0,02	2,74	98,68	208,24	81,32					
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,49	36,16	141,49	1369,26	0,46	16,08	0,14	3,63	533,34	536,52	127,62					

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg				
		ЗАВТРАК																
210	2-8	Омлет натуральный	180	10,00	15,33	19,47	436,63	0,08	0,52	0,27	0,60	105,80	102,00	12,00				
14	2-12	Масло порциями	20	0,08	7,25	0,13	86,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00				
ПР	1-4	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	77,14	0,08	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20				
376	7-1	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	15,00	60,00	0,00	0,26	0,00	0,02	12,01	3,89	2,31				
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	440	12,58	22,95	49,09	659,77	0,16	0,78	0,31	1,25	129,41	143,69	27,51				
		ОБЕД																
45/47	6-19; 6-5	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (или квашенная капуста)	60	1,71	3,01	8,46	85,70	0,04	3,00	0,00	0,00	16,29	0,00	0,00				
102	3-4	Суп картофельный с бобовыми	200	1,64	1,07	2,54	148,25	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90				
118	4-28	Фарш мясной с овощами	90	9,98	14,70	18,59	489,33	0,12	0,32	0,00	0,44	61,22	18,18	3,64				
202	5-2	Макаронные изделия отварные	150	2,8	0,6	24,58	233,37	0,09	0	0	0,00	36,38	1,98	3,72				
ПР	1-4	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	77,14	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	6,60				
376	7-1	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	15,00	60,00	0,00	0,26	0,00	0,02	12,01	3,89	2,31				
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	740	18,63	19,75	83,66	1093,79	0,31	12,12	0,00	2,64	169,68	85,13	37,17				
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,21	42,70	132,75	1753,56	0,47	12,90	0,31	3,89	299,09	228,82	64,68				

День: День 3

Возрастна

я Школьники 7-11 лет

категория:

№ рец.	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg				
		ЗАВТРАК																
174	2-17	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	9,01	8,86	38,95	394	0,06	0,97	0,06	0,23	130,55	157,44	30,48				
ПР	1-4	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	77,14	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	6,60				
14	2-12	Масло порциями	20	0,08	7,25	0,13	86,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00				
ПР	ПР	Кондитерское изделие промышленного производства - Печенье	20	4,20	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00				
377	7-2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	0,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40				
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	15,79	18,69	82,72	702,04	0,10	1,79	13,10	0,86	159,36	199,64	42,48				
		ОБЕД																
52	6-7	Салат из свеклы отварной	60	1,41	2,01	8,26	92,80	0,01	5,70	0,00	0,06	21,09	24,51	12,54				
96	3-3	Рассольник Ленинградский	200	2,00	5,09	9,98	107,25	0,08	6,70	0,00	1,88	23,32	46,38	19,34				
302	5-6	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,38	4,28	19,73	325,00	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	138,85				
268	4-1	Котлеты мясная с соусом	90	4,97	7,15	8,14	172,00	0,03	0,34	0,02	0,00	21,57	40,16	8,40				
ПР	1-4	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	77,14	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	6,60				
388	7-10	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,02	100,00	0,00	0,78	21,34	3,44	3,44				
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	740	18,81	19,11	81,36	862,39	0,37	112,74	0,02	3,58	106,14	335,82	189,17				
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,60	37,80	164,08	1564,43	0,47	114,53	13,12	4,44	265,50	535,46	231,65				

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества										
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg									
ЗАВТРАК																							
204	2-6	Макаронные изделия отварные с сыром	180	14,18	18,33	32,70	396,00	0,07	0,20	0,11	0,97	265,68	181,87	18,29									
ПР	ПР	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00									
ПР	1-4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	77,14	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	6,60									
376	7-1	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	15,00	60,00	0,00	0,26	0,00	0,02	12,01	3,89	2,31									
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	510	17,08	19,10	71,99	580,14	0,09	10,46	0,11	1,45	297,69	214,16	36,20									
ОБЕД																							
71/70	6-2; 6-3	Овощи натуральные свежие или соленые (огурец)	60	0,55	0,1	1,9	11,00	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40									
88	3-11	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,80	3,16	7,93	93,60	0,04	12,62	0,00	1,88	39,40	39,20	17,70									
304	5-5	Рис отварной	150	4,38	6,01	24,02	251,64	0,05	0,00	0,00	0,21	32,78	83,45	30,96									
292	4-3	Курица тушеная в соусе с овощами	90	7,95	8,34	9,9	389,52	0,04	1,15	0,00	0,77	31,12	72,40	10,51									
ПР	1-4	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	77,14	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	6,60									
389	7-17	Сок овощной или фруктовый, ягодный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	6,00	0,00	0,12	21,20	11,20	11,22									
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	760	18,05	17,91	78,44	907,7	0,17	22,71	0,00	3,30	138,70	241,65	85,39									
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,13	37,01	150,43	1487,84	0,26	33,17	0,11	4,75	436,39	455,81	121,59									

День: День 5

Возрастная категория: Школьники 7-11лет

№ рец.	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg			
		ЗАВТРАК															
173	2-4	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом и сахаром	220	6,48	7,03	51,15	379,00	0,15	1,10	0,04	0,79	147,86	222,00	44,84			
15	2-18	Сыр порциями (Российский)	30	6,96	8,85	0	108,00	0,01	0,14	0,05	0,1	170,00	100,00	7,00			
ПР	1-4	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	0,42	77,14	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	6,60			
379	7-7	Кофейный напиток с молоком	210	4,08	3,54	17,60	118,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	92,00	14,00			
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	19,10	19,62	69,17	682,74	0,22	2,54	0,11	1,15	447,64	431,40	72,44			
		ОБЕД															
71/70	6-2; 6-3	Овощи натуральные свежие или соленые (помидор)	60	0,55	0,1	1,9	11,00	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40			
112	3-9	Суп с макаронными изделиями и картофелем.	200	2,56	2,80	15,70	109,00	0,04	12,62	0	1,88	39,4	39,2	17,7			
278	4-10	Тефтели мясная	90	8,19	11,05	5,59	189,33	0,12	0,32	0,00	0,44	61,22	18,18	3,64			
321	5-1	Капуста тушеная	150	6,60	5,09	21,64	243,75	0,03	0,34	0,02	0,00	21,57	40,16	8,40			
ПР	1-4	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	0,42	77,14	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	6,60			
332	7-8	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактах	200	0,31	0	39,4	160	0,02	100,00	0,00	0,78	21,34	3,44	3,44			
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	740	19,24	19,14	82,75	779,22	0,25	116,22	0,02	3,42	157,73	136,38	48,18			
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,34	38,76	151,92	1461,96	0,47	118,76	0,13	4,57	605,37	567,78	120,62			

День: День 6

Возрастная категория:

Школьники 7-11 лет

№ рец.	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества						
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg					
		ЗАВТРАК																	
302	5-6	Каша гречневая рассыпчатая.	150	2,8	0,6	24,58	233,37	0,09	0	0	0,00	0,00	36,38	1,98	3,72				
268	4-1	котлета мясная с соусом	90	9,98	14,70	18,59	489,33	0,12	0,32	0,00	0,44	61,22	18,18	3,64					
71/70	6-2; 6-3	Овощи натуральные свежие или соленные (огурец)	60	0,55	0,1	1,9	11,00	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40					
ПР	1-4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	77,14	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	6,60					
377	7-2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,56	0,00	0,02	13,42	1,40	2,60					
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	530	15,83	15,72	74,77	872,84	0,25	5,82	0,00	0,78	125,22	56,96	24,96					
		ОБЕД																	
45/47	6-19; 6-5	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (или квашенная капуста)	60	1,71	3,01	8,46	85,70	0,01	11,31	0,00	5,06	17,30	16,66	16,99					
102	3-4	Суп картофельный с бобовыми	200	1,64	1,07	2,54	148,25	0,16	1,60	0,00	0,02	52,30	7,86	1,94					
289	4-21	Рагу из курицы	200	10,05	11,58	16,07	300,32	27,02	0,04	0,18	52,06	65,46	26,28	2,54					
ПР	1-4	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	77,14	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	6,60					
349	7-4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,02	132,80	0	0,44	0	0,28	20,32	12,40	17,18					
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	720	16,43	16,05	73,58	744,21	27,21	13,39	0,18	57,68	159,38	80,60	45,25					
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,26	31,77	148,35	1617,05	27,46	19,21	0,18	58,46	284,60	137,56	70,21					

День: День 7

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg				
		ЗАВТРАК																
ПР	2-14	Вареники с картофелем промышленного производства	180	6,12	10,72	42,35	391,00	1,17	0,07	0,53	134,07	118,18	20,31	0,51				
14	2-12	Масло (порциями)	30	0,08	7,25	0,13	86,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00				
ПР	1-4	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	77,14	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	0,60				
376	7-1	Чай с сахаром	210	0,13	0,07	15,00	60,00	0,00	0,26	0,00	0,02	12,01	3,89	2,31				
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	460	8,70	18,34	71,97	614,14	0,06	2,05	0,10	0,36	159,17	168,73	35,19				
		ОБЕД																
52	6-7	Салат из свеклы отварной	60	1,41	2,01	8,26	92,80	0,01	3,42	0,00	0,03	12,65	14,71	7,52				
101	3-5	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,97	2,7	12,1	185,8	0,80	6,60	0,00	0,00	14,17	54,20	21,71				
255	4-17	Печень по - строгановски	90	11,03	8,56	7,64	328	0,13	7,88	21,45	0,60	12,01	136,51	9,22				
128	5-4	Пюре картофельное	150	3,72	5,31	11,95	207,40	0,20	28,00	0,00	0,28	19,52	10,31	39,11				
ПР	1-4	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	77,14	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	6,60				
342	7-5	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,016	27,88	114,6	0,00	6,00	0,00	0,12	21,20	11,20	11,22				
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	740	19,25	18,90	82,32	1005,74	1,16	51,90	21,45	1,29	83,55	244,33	95,38				
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,95	37,24	154,29	1619,88	0,47	114,79	0,12	4,30	274,51	546,95	234,36				

День: День 8

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				ЦЕНА		
				белки	жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
		ЗАВТРАК																		
223	2-21	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	170	16,01	12,03	42,00	435,00	0,06	0,23	130,55	157,44	30,48	0,51	40,21	2,88	43,53				
	1-4	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	77,14	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	3,45	0,20	9,36				
	ПР	Кондитерское изделие промышленного производства - Печенье	40	4,20	2,26	13,94	82,90	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	7,6	0,22	3,45				
389	7-17	Сок овощной или фруктовый, ягодный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	6,00	0,00	0,12	21,20	11,20	11,22	0,80	13,00				
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	450	23,58	14,59	90,63	679,84	13,06	7,01	147,95	209,76	67,88	12,35	62,48	4,10	69,34				
		ОБЕД																		
71/70	6-2; 6-3	Овощи натуральные свежие или соленые (огурец)	60	0,55	0,1	1,9	11,00	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,20	9,36				
101	3-5	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,97	2,7	12,1	185,8	0,04	7,90	0,00	1,84	28,70	26,86	11,34	0,46	18,00				
297	4-27	Ленивые голубцы	250	12,77	14,74	24,06	389,06	0,07	2,10	0,02	1,26	22,24	40,16	8,40	2,37	26,53				
	1-4	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	77,14	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	6,60	0,22	3,45				
388	7-10	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64	12,00				
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	750	18,34	18,12	73,31	751,20	0,17	112,94	0,02	4,18	86,48	105,86	38,18	3,89	69,34				
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,92	32,71	163,94	1431,04	13,23	119,95	147,97	213,94	154,36	118,21	100,66	7,99	138,68				

День: День 9

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg			
		ЗАВТРАК															
182	2-3	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	220	14,22	10,5	42,2	397	0,07	0,57	0,04	0,00	118,47	128,36	27,21			
14	2-12	Масло порциями	30	0,08	7,25	0,13	86,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00			
ПР	1-4	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	77,14	0,08	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20			
378	7-3	Чай с молоком.	210	1,52	1,35	15,9	96,00	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39			
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	18,19	19,40	72,72	656,14	0,19	1,90	0,08	0,63	256,66	258,95	55,80			
		ОБЕД															
52	6-7	Салат из свеклы отварной	60	1,41	2,01	8,26	92,80	0,01	3,42	0,00	0,03	12,65	14,71	7,52			
88	3-11	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,80	3,16	7,93	93,60	0,04	12,62	0,00	1,88	39,40	39,20	17,70			
291	4-6	Плов из птицы	200	9,54	13,24	20,01	357,58	0,18	10,80	0,04	0,38	61,82	119,90	41,24			
ПР	1-4	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	77,14	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	6,60			
349	7-4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,02	132,80	0	0,44	0	0,28	20,32	12,40	17,18			
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	720	15,78	18,80	82,71	753,92	0,25	27,28	0,04	2,83	138,19	203,61	90,24			
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,97	38,20	155,43	1410,06	0,44	29,18	0,12	3,46	394,85	462,56	146,04			

