

Директор МБОУ «Весьегонская СОШ»:  
Ковалец Ю.А.

Примерное меню  
для обучающихся 1-4 классов по категории 7-11 лет МБОУ «Весьегонская СОШ», корпус №1, получателей  
дополнительной меры социальной поддержки в виде бесплатного питания,  
работанное на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного  
питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004

| Сб.<br>реп. №<br>реп. | Наименование блюд            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>цен.<br>Ккал |
|-----------------------|------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|
|                       |                              |                 | Б                | Ж            | У             |                        |
| <b>День 1</b>         |                              |                 |                  |              |               |                        |
| <b>Завтрак</b>        |                              |                 |                  |              |               |                        |
| 1                     | Бутерброд с маслом           | 40              | 1,76             | 14,4         | 10,9          | 184                    |
| 437                   | Гуляш                        | 50              | 13,9             | 6,5          | 4,0           | 132                    |
| 516                   | Макароны отварные            | 150             | 5,25             | 6,15         | 35,25         | 220,5                  |
| 587                   | Соус томатный                | 50              | 1,3              | 2,4          | 4,2           | 44                     |
| 707                   | Сок яблочный                 | 200             | 1,0              | 0,0          | 21,2          | 88                     |
|                       | Хлеб ржаной                  | 30              | 1,68             | 0,33         | 13,0          | 59,7                   |
|                       | <b>Итого</b>                 |                 | <b>24,9</b>      | <b>29,8</b>  | <b>88,55</b>  | <b>728,2</b>           |
| <b>Обед</b>           |                              |                 |                  |              |               |                        |
| 110                   | Борщ с капустой и картофелем | 250             | 2,0              | 5,2          | 13,1          | 106                    |
| 337                   | Яйцо отварное                | 1шт/40          | 5,1              | 4,6          | 0,3           | 63                     |
| 685                   | Чай с сахаром                | 200/15          | 0,2              | 0,0          | 15,0          | 58                     |
|                       | Хлеб ржаной                  | 30              | 1,68             | 0,33         | 13,0          | 59,7                   |
|                       | <b>Итого</b>                 |                 | <b>8,98</b>      | <b>10,13</b> | <b>41,4</b>   | <b>216,7</b>           |
|                       | <b>Итого за день</b>         |                 | <b>33,88</b>     | <b>39,93</b> | <b>129,95</b> | <b>944,9</b>           |
| <b>День 2</b>         |                              |                 |                  |              |               |                        |
| <b>Завтрак</b>        |                              |                 |                  |              |               |                        |
| 3                     | Бутерброд с сыром            | 50              | 6,7              | 11,3         | 10,4          | 175,7                  |
| 451                   | Котлета мясная               | 90              | 14,3             | 13,0         | 14,4          | 235,0                  |
| 511                   | Рис отварной                 | 150             | 3,75             | 6,15         | 38,55         | 228                    |
| 707                   | Сок виноградный              | 200             | 0,6              | 0,0          | 36,4          | 144                    |
|                       | Хлеб ржаной                  | 30              | 1,68             | 0,33         | 13,0          | 59,7                   |
|                       | <b>Итого</b>                 |                 | <b>27,03</b>     | <b>30,78</b> | <b>112,8</b>  | <b>842,4</b>           |
| <b>Обед</b>           |                              |                 |                  |              |               |                        |
| 134                   | Суп крестьянский с крупой    | 250             | 2,6              | 5,3          | 14,3          | 116                    |
| 3                     | Бутерброд с сыром            | 50              | 6,7              | 11,3         | 10,4          | 175,7                  |
| 685                   | Чай с сахаром                | 200/15          | 0,2              | 0,0          | 15,0          | 58                     |
|                       | Хлеб ржаной                  | 30              | 1,68             | 0,33         | 13,0          | 59,7                   |
|                       | <b>Итого</b>                 |                 | <b>11,8</b>      | <b>16,73</b> | <b>52,7</b>   | <b>409,4</b>           |
|                       | <b>Итого за день</b>         |                 | <b>38,83</b>     | <b>47,51</b> | <b>165,5</b>  | <b>1251,8</b>          |
| <b>День 3</b>         |                              |                 |                  |              |               |                        |
| <b>Завтрак</b>        |                              |                 |                  |              |               |                        |
| 366                   | Запеканка из творога         | 75/15           | 11,9             | 10,55        | 10,88         | 189,7                  |
| 302                   | Каша рисовая                 | 200             | 3,0              | 8,0          | 31,6          | 218                    |
| 685                   | Чай с сахаром                | 200/15          | 0,2              | 0,0          | 15,0          | 58                     |
|                       | Хлеб пшеничный               | 30              | 2,28             | 0,27         | 14,9          | 67,8                   |
|                       | <b>Итого</b>                 |                 | <b>17,78</b>     | <b>18,82</b> | <b>86,37</b>  | <b>533,5</b>           |
| <b>Обед</b>           |                              |                 |                  |              |               |                        |
| 139                   | Суп гороховый                | 250             | 6,2              | 5,6          | 22,3          | 167                    |
| 732                   | Оладьи с повидлом            | 150/10          | 10,95            | 10,5         | 69,15         | 417                    |
| 685                   | Чай с сахаром                | 200/15          | 0,2              | 0,0          | 15,0          | 58                     |
|                       | Хлеб ржаной                  | 30              | 1,68             | 0,33         | 13,0          | 59,7                   |
|                       | <b>Итого</b>                 |                 | <b>19,03</b>     | <b>16,43</b> | <b>119,5</b>  | <b>701,7</b>           |
|                       | <b>Итого за день</b>         |                 | <b>36,81</b>     | <b>35,25</b> | <b>205,87</b> | <b>1235,2</b>          |
| <b>День 4</b>         |                              |                 |                  |              |               |                        |

**Примерное меню**  
 для обучающихся 1-4 классов по категории 7-11 лет МБОУ «Весьегонская СОШ», корпус №1, получателей  
 дополнительной меры социальной поддержки в виде бесплатного питания,  
 разработанное на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного  
 питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004

| Сб.<br>рец., №<br>рец. | Наименование блюд            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>цен.<br>Ккал |
|------------------------|------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|
|                        |                              |                 | Б                | Ж            | У             |                        |
| <b>День 1</b>          |                              |                 |                  |              |               |                        |
| <b>Завтрак</b>         |                              |                 |                  |              |               |                        |
| 1                      | Бутерброд с маслом           | 40              | 1,76             | 14,4         | 10,9          | 184                    |
| 437                    | Гуляш                        | 50              | 13,9             | 6,5          | 4,0           | 132                    |
| 516                    | Макаронны отварные           | 150             | 5,25             | 6,15         | 35,25         | 220,5                  |
| 587                    | Соус томатный                | 50              | 1,3              | 2,4          | 4,2           | 44                     |
| 707                    | Сок яблочный                 | 200             | 1,0              | 0,0          | 21,2          | 88                     |
|                        | Хлеб ржаной                  | 30              | 1,68             | 0,33         | 13,0          | 59,7                   |
|                        | <b>Итого</b>                 |                 | <b>24,9</b>      | <b>29,8</b>  | <b>88,55</b>  | <b>728,2</b>           |
| <b>Обед</b>            |                              |                 |                  |              |               |                        |
| 110                    | Борщ с капустой и картофелем | 250             | 2,0              | 5,2          | 13,1          | 106                    |
| 337                    | Яйцо отварное                | 1шт/40          | 5,1              | 4,6          | 0,3           | 63                     |
| 685                    | Чай с сахаром                | 200/15          | 0,2              | 0,0          | 15,0          | 58                     |
|                        | Хлеб ржаной                  | 30              | 1,68             | 0,33         | 13,0          | 59,7                   |
|                        | <b>Итого</b>                 |                 | <b>8,98</b>      | <b>10,13</b> | <b>41,4</b>   | <b>216,7</b>           |
|                        | <b>Итого за день</b>         |                 | <b>33,88</b>     | <b>39,93</b> | <b>129,95</b> | <b>944,9</b>           |
| <b>День 2</b>          |                              |                 |                  |              |               |                        |
| <b>Завтрак</b>         |                              |                 |                  |              |               |                        |
| 3                      | Бутерброд с сыром            | 50              | 6,7              | 11,3         | 10,4          | 175,7                  |
| 451                    | Котлета мясная               | 90              | 14,3             | 13,0         | 14,4          | 235,0                  |
| 511                    | Рис отварной                 | 150             | 3,75             | 6,15         | 38,55         | 228                    |
| 707                    | Сок виноградный              | 200             | 0,6              | 0,0          | 36,4          | 144                    |
|                        | Хлеб ржаной                  | 30              | 1,68             | 0,33         | 13,0          | 59,7                   |
|                        | <b>Итого</b>                 |                 | <b>27,03</b>     | <b>30,78</b> | <b>112,8</b>  | <b>842,4</b>           |
| <b>Обед</b>            |                              |                 |                  |              |               |                        |
| 134                    | Суп крестьянский с крупой    | 250             | 2,6              | 5,3          | 14,3          | 116                    |
| 3                      | Бутерброд с сыром            | 50              | 6,7              | 11,3         | 10,4          | 175,7                  |
| 685                    | Чай с сахаром                | 200/15          | 0,2              | 0,0          | 15,0          | 58                     |
|                        | Хлеб ржаной                  | 30              | 1,68             | 0,33         | 13,0          | 59,7                   |
|                        | <b>Итого</b>                 |                 | <b>11,8</b>      | <b>16,73</b> | <b>52,7</b>   | <b>409,4</b>           |
|                        |                              |                 | <b>38,83</b>     | <b>47,51</b> | <b>165,5</b>  | <b>1251,8</b>          |
| <b>День 3</b>          |                              |                 |                  |              |               |                        |
| <b>Завтрак</b>         |                              |                 |                  |              |               |                        |
| 366                    | Запеканка из творога         | 75/15           | 11,9             | 10,55        | 10,88         | 189,7                  |
| 302                    | Каша рисовая                 | 200             | 3,0              | 8,0          | 31,6          | 218                    |
| 685                    | Чай с сахаром                | 200/15          | 0,2              | 0,0          | 15,0          | 58                     |
|                        | Хлеб пшеничный               | 30              | 2,28             | 0,27         | 14,9          | 67,8                   |
|                        | <b>Итого</b>                 |                 | <b>17,78</b>     | <b>18,82</b> | <b>86,37</b>  | <b>533,5</b>           |
| <b>Обед</b>            |                              |                 |                  |              |               |                        |
| 139                    | Суп гороховый                | 250             | 6,2              | 5,6          | 22,3          | 167                    |
| 732                    | Оладьи с повидлом            | 150/10          | 10,95            | 10,5         | 69,15         | 417                    |
| 685                    | Чай с сахаром                | 200/15          | 0,2              | 0,0          | 15,0          | 58                     |
|                        | Хлеб ржаной                  | 30              | 1,68             | 0,33         | 13,0          | 59,7                   |
|                        | <b>Итого</b>                 |                 | <b>19,03</b>     | <b>16,43</b> | <b>119,5</b>  | <b>701,7</b>           |
|                        |                              |                 | <b>36,81</b>     | <b>35,25</b> | <b>205,87</b> | <b>1235,2</b>          |
| <b>День 4</b>          |                              |                 |                  |              |               |                        |
| <b>Завтрак</b>         |                              |                 |                  |              |               |                        |

|                |  |         |              |              |               |               |
|----------------|--|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 3              | Бутерброд с сыром                        | 50      | 6,7          | 11,3         | 10,4          | 175,7         |
| 388            | Котлета рыбная                           | 90      | 15,7         | 10,6         | 1,6           | 169           |
| 520            | Картофельное пюре                        | 150     | 3,15         | 6,75         | 22,0          | 163,5         |
| 685            | Чай с сахаром                            | 200/15  | 0,2          | 0,0          | 15,0          | 58            |
|                | Хлеб ржаной                              | 30      | 1,68         | 0,33         | 13,0          | 59,7          |
|                | Мандарин                                 | 100     | 0,8          | 0,0          | 8,6           | 38,0          |
|                | <b>Итого</b>                             |         | <b>28,23</b> | <b>29,0</b>  | <b>70,6</b>   | <b>644</b>    |
| <b>Обед</b>    |  |         |              |              |               |               |
| 160            | Суп молочный с вермишелью                | 250     | 7            | 7,9          | 24,7          | 141           |
| 337            | Яйцо отварное                            | 1штг/40 | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63            |
| 685            | Чай с сахаром                            | 200/15  | 0,2          | 0,0          | 15,0          | 58            |
|                | Хлеб ржаной                              | 30      | 1,68         | 0,33         | 13,0          | 59,7          |
|                | <b>Итого</b>                             |         | <b>26,78</b> | <b>18,13</b> | <b>74,3</b>   | <b>509,7</b>  |
|                |  |         | <b>55,01</b> | <b>47,13</b> | <b>144,9</b>  | <b>1153,7</b> |
| <b>День 5</b>  |  |         |              |              |               |               |
| <b>Завтрак</b> |  |         |              |              |               |               |
| 1              | Бутерброд с маслом                       | 40      | 1,76         | 14,4         | 10,9          | 184           |
| 443            | Плов                                     | 200     | 16,2         | 8,85         | 28,35         | 262,5         |
| 692            | Кофейный напиток                         | 200     | 2,5          | 3,6          | 28,7          | 152           |
|                | Хлеб ржаной                              | 30      | 1,68         | 0,33         | 13,0          | 59,7          |
|                | Яблоко                                   | 150     | 0,45         | 0,00         | 12,9          | 60            |
|                | <b>Итого</b>                             |         | <b>22,6</b>  | <b>27,18</b> | <b>93,85</b>  | <b>718,2</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |         |              |              |               |               |
| 772            | Булочка с маком                          | 100     | 8,1          | 3,1          | 52,6          | 275           |
| 140            | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250     | 2,9          | 2,5          | 21,0          | 120           |
| 685            | Чай с сахаром                            | 200/15  | 0,2          | 0,0          | 15,0          | 58            |
|                | Хлеб ржаной                              | 30      | 1,68         | 0,33         | 13,0          | 59,7          |
|                | <b>Итого</b>                             |         | <b>12,88</b> | <b>55,93</b> | <b>101,6</b>  | <b>512,7</b>  |
|                |  |         | <b>35,48</b> | <b>83,11</b> | <b>195,45</b> | <b>1230,9</b> |
| <b>День 6</b>  |  |         |              |              |               |               |
| <b>Завтрак</b> |  |         |              |              |               |               |
| 366            | Запеканка из творога                     | 150/30  | 23,8         | 21,1         | 21,75         | 379,4         |
| 302            | Каша пшеничная ( вязкая)                 | 200     | 5,8          | 9,2          | 31,8          | 240           |
| 647            | Кисель из повидло                        | 200     | 0,0          | 0,0          | 38,4          | 150           |
|                | Хлеб пшеничный                           | 30      | 2,28         | 0,27         | 14,9          | 67,8          |
|                | <b>Итого</b>                             |         | <b>31,88</b> | <b>30,57</b> | <b>106,9</b>  | <b>837,2</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |         |              |              |               |               |
| 138            | Суп картофельный с крупой                | 250     | 2,5          | 3            | 18,3          | 113           |
| 772            | Булочка ванильная                        | 100     | 7,9          | 8,5          | 58,1          | 343           |
| 685            | Чай с сахаром                            | 200/15  | 0,2          | 0,0          | 15,0          | 58            |
|                | Хлеб ржаной                              | 30      | 1,68         | 0,33         | 13,0          | 59,7          |
|                | <b>Итого</b>                             |         | <b>12,28</b> | <b>11,83</b> | <b>104,4</b>  | <b>573,7</b>  |
|                |  |         | <b>44,16</b> | <b>42,4</b>  | <b>211,3</b>  | <b>1410,9</b> |
| <b>День 7</b>  |  |         |              |              |               |               |
| <b>Завтрак</b> |  |         |              |              |               |               |
| 3              | Бутерброд с сыром                        | 50      | 6,7          | 11,3         | 10,4          | 175,7         |
| 436            | Жаркое по-домашнему                      | 200     | 17,9         | 9,9          | 21,6          | 251           |
| 685            | Чай с сахаром                            | 200/15  | 0,2          | 0,0          | 15,0          | 58            |
|                | Хлеб ржаной                              | 30      | 1,68         | 0,33         | 13,0          | 59,7          |
|                | <b>Итого</b>                             |         | <b>26,5</b>  | <b>21,53</b> | <b>60,0</b>   | <b>544,4</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |         |              |              |               |               |
| 140            | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250     | 2,9          | 2,5          | 21,0          | 120           |
| 302            | Каша гречневая                           | 200/15  | 3,0          | 2,75         | 17,9          | 111           |
| 685            | Чай с сахаром                            | 200/15  | 0,2          | 0,0          | 15,0          | 58            |
|                | Хлеб ржаной                              | 30      | 1,68         | 0,33         | 13,0          | 59,7          |
|                | <b>Итого</b>                             |         | <b>7,78</b>  | <b>5,58</b>  | <b>67,9</b>   | <b>448,7</b>  |
|                |  |         | <b>34,28</b> | <b>27,11</b> | <b>127,9</b>  | <b>993,1</b>  |
| <b>День 8</b>  |  |         |              |              |               |               |

| <b>Завтрак</b> |                                   |        |              |              |               |                |
|----------------|-----------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 1              | Бутерброд с маслом                | 40     | 1,76         | 14,4         | 10,9          | 184            |
| 451            | Котлета мясная                    | 90     | 14,3         | 13,0         | 14,4          | 235,0          |
| 508            | Каша рассыпчатая (гречневая)      | 150    | 8,7          | 7,8          | 42,6          | 279,0          |
| 707            | Сок яблочный                      | 200    | 1,0          | 0,0          | 21,2          | 88             |
|                | Хлеб ржаной                       | 30     | 1,68         | 0,33         | 13,0          | 59,7           |
|                | <b>Итого</b>                      |        | <b>27,44</b> | <b>35,53</b> | <b>102,1</b>  | <b>845,7</b>   |
| <b>Обед</b>    |                                   |        |              |              |               |                |
| 124            | Щи из свежей капусты с картофелем | 250    | 2            | 4,3          | 10            | 88             |
| 732            | Оладьи с повидлом                 | 150/10 | 10,95        | 10,5         | 69,15         | 417            |
| 685            | Чай с сахаром                     | 200/15 | 0,2          | 0,0          | 15,0          | 58             |
|                | Хлеб ржаной                       | 30     | 1,68         | 0,33         | 13,0          | 59,7           |
|                | <b>Итого</b>                      |        | <b>14,83</b> | <b>15,13</b> | <b>107,2</b>  | <b>622,7</b>   |
|                |                                   |        | <b>42,27</b> | <b>50,66</b> | <b>209,3</b>  | <b>1570,50</b> |
| <b>День 9</b>  |                                   |        |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b> |                                   |        |              |              |               |                |
| 3              | Бутерброд с сыром                 | 50     | 6,7          | 11,3         | 10,4          | 175,7          |
| 413            | Сосиска                           | 100    | 11,1         | 23,9         | 1,6           | 266            |
| 520            | Картофельное пюре                 | 150    | 3,15         | 6,75         | 22,0          | 163,5          |
| 707            | Сок виноградный                   | 200    | 0,6          | 0,0          | 36,4          | 144,0          |
|                | Хлеб ржаной                       | 30     | 1,68         | 0,33         | 13,0          | 59,7           |
|                | <b>Итого</b>                      |        | <b>23,23</b> | <b>42,28</b> | <b>83,4</b>   | <b>809,0</b>   |
| <b>Обед</b>    |                                   |        |              |              |               |                |
| 181            | Суп рыбный (уха с перлов.круп)    | 250    | 1,4          | 0,3          | 0,3           | 10             |
| 772            | Булочка с маком                   | 100    | 8,1          | 3,1          | 52,6          | 275            |
| 685            | Чай с сахаром                     | 200/15 | 0,2          | 0,0          | 15,0          | 58             |
|                | Хлеб ржаной                       | 30     | 1,68         | 0,33         | 13,0          | 59,7           |
|                | <b>Итого</b>                      |        | <b>11,38</b> | <b>3,73</b>  | <b>80,90</b>  | <b>402,7</b>   |
|                |                                   |        | <b>34,61</b> | <b>46,01</b> | <b>164,3</b>  | <b>1211,70</b> |
| <b>День 10</b> |                                   |        |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b> |                                   |        |              |              |               |                |
| 337            | Яйцо отварное                     | 1шт/40 | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63             |
| 516            | Макароны отварные с сыром         | 200/30 | 13,7         | 27,8         | 57,46         | 546,7          |
|                | Хлеб пшеничный                    | 30     | 2,28         | 0,27         | 14,9          | 67,8           |
| 692            | Кофейный напиток                  | 200    | 2,5          | 3,6          | 28,7          | 152            |
|                | Яблоко                            | 150    | 0,45         | 0,0          | 12,9          | 60             |
|                | <b>Итого</b>                      |        | <b>24,03</b> | <b>36,27</b> | <b>114,30</b> | <b>889,5</b>   |
| <b>Обед</b>    |                                   |        |              |              |               |                |
| 130            | Рассольник                        | 250    | 2,1          | 4,5          | 13,6          | 104            |
| 337            | Яйцо отварное                     | 1шт/40 | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63             |
| 685            | Чай с сахаром                     | 200/15 | 0,2          | 0,0          | 15,0          | 58             |
|                | Хлеб ржаной                       | 30     | 1,68         | 0,33         | 13,0          | 59,7           |
|                | <b>Итого</b>                      |        | <b>9,08</b>  | <b>9,43</b>  | <b>41,9</b>   | <b>284,7</b>   |
|                |                                   |        | <b>33,11</b> | <b>45,7</b>  | <b>156,2</b>  | <b>1174,2</b>  |