

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Гимназии № 4



Павленко И.Н.

«09» января 2024г.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

«09» января 2024г.

Примерное меню для бесплатного питания детей 1-4 классов (7-11) в зимне- весенний период 2024 года

Меню разработал технолог ИП Мурзина Д.Т. Сикетина Н.А.

Меню разработано на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Могильный М.П., 2007г.

Неде

День

ник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод ы	
	к						
	оссийский порционно	20	19,60	4,64	5,9	0	71,66
	язкая молочная из в овсяных с сахаром и сливочным 200/10/10	220	29,47	5,72	8,98	40,43	265,32
1	пеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
10	каной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	уктовый	200	23,65	1	0	24,4	101,6
	автрак:	500	76,72	15,62	15,48	89,61	560,14
	солёный	60	7,80	0,48	0,12	1,92	10,8
	оховой	200	9,62	4,12	4	14,5	110,23
294/33	рубленные из курицы с метанным 60/40	100	39,25	10,04	11,82	10,5	188,03
3	ные изделия отварные	150	8,05	5,28	3,88	32,74	187,2
10	еничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
10	аной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
3	из яблок	200	8,00	0,3	0	27,3	112,1
	ед:	770	76,72	24,48	20,42	111,74	729,92
		1270		40,1	35,9	201,35	1290,06

Неделя

День: в

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод ы	
22	из творога с соусом 150/20	170	40,70	26,23	13,72	28,7	368,1
109	ничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
109	ой	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
386	нд. упаковке	125	24,22	4,25	3,13	6,88	72,63
378	ком 150/50/15	215	7,80	1,4	1,6	17,7	91
	трак:	570	76,72	36,14	19,05	78,06	653,29
70	олёный	60	8,20	0,72	0,12	3,48	18
103	ельный с ми изделиями	200	9,30	2,16	2,56	15,12	91,87
279/331	говядины 60/40	100	33,20	8,2	9,92	10,35	159,85
302	рная	150	15,52	8,42	5,22	36,42	226,08
1091	ичный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	й	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
349	ухофруктов	200	6,50	0,38	0	30,74	124,46
	е:	770	76,72	24,14	18,42	120,89	741,82
		1340		60,28	37,47	198,95	1395,11

Неде
День

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод- ы	
	курицей 80/180	260	60,77	24,28	24,42	38,02	520,8
10	солёный	60	7,80	0,48	0,12	1,92	10,8
10	ленивый	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
3	аной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	харом 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
	автрак:	595	76,72	29,12	25,14	79,72	713,16
3	шешеная	60	5,30	1,01	0,73	6,3	35,81
	апустой и картофелем	200	9,17	1,59	3,67	9,9	79,96
268/331	из говядины с соусом и 60/40	100	36,05	9,95	12,45	17,32	186,95
30	ая каша рассыпчатая	150	14,20	7,72	3,96	43,28	239,59
34	з яблок	200	8,00	0,3	0	27,3	112,1
109	ничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
109	ной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	ед:	770	76,72	24,83	21,41	128,88	775,97
		1365		53,95	46,55	208,6	1489,13

Неделя
День: ч

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод- ы	
14	очное						
210	кое» порциями	10	7,82	0,08	7,25	0,13	66,1
338	ральный	159	44,28	15,55	16,94	2,78	240
1091	ие сезонные 1шт	100	15,42	0,4	0	12,6	52
1091	ичный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
377	й	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	ом 200/15/7	222	5,20	0,2	0	16	65
	рак:	551	76,72	20,49	24,79	56,29	544,66
73	икра	60	10,60	0,00	4,2	4,2	54
101	льный с пшеном	200	8,25	1,78	3,28	12,4	93,2
229/331	ценная с овощами	110	33,02	232,63	21,70	10,70	11,03
312	ельное	150	16,70	3,26	4,24	20,17	130,97
1091	ный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091		30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
378	и 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
		795	76,72	242,03	34,02	87,25	470,76
		1346		262,52	58,81	143,54	1015,42

Неде
День

№ рецеп	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь, кКал
				белки	жиры	углевод ы	
	воя икра	60	10,60	0,00	4,2	4,2	54
2	натуральный	159	43,75	15,55	16,94	2,78	240
10	еничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
10	аной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
3	свежие сезонные						
	ванное 1шт	100	14,22	0,4	0	12,6	52
3	харом 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
	втрак:	594	76,72	20,31	21,74	59,36	527,56
	оленый	60	7,80	0,48	0,12	1,92	10,8
10	офельный с пшеном	200	8,20	1,78	3,28	12,4	93,2
234/331	из минтая с соусом						
	и 60/40	100	29,82	9,48	8,28	9,24	225
31	тофельное	150	16,70	3,26	4,24	20,17	130,97
109	ничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
109	ной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
34	в яблок	200	10,20	0,3	0	27,3	112,1
	ед:	770	76,72	19,56	16,52	95,81	693,63
		1364		39,87	38,26	155,17	1221,19

Неделя
День: с

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь, кКал
				белки	жиры	углевод ы	
173	я молочная из						
	сяных с сахаром	220	30,42	5,72	8,98	40,43	265,32
15	вочным 200/10/10						
389	йский порционно	20	18,65	4,64	5,9	0	71,66
1091	вый	200	23,65	1	0	24,4	101,6
1091	ичный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
	о-пшеничный	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
		500	76,72	15,62	15,48	89,61	560,14
324	ая	60	5,30	1,01	0,73	6,3	35,81
103	ельный с						
	и изделиями	200	8,20	2,16	2,56	15,12	91,87
268/331	говядины с соусом						
	у/40	100	39,77	9,95	12,45	17,32	186,95
305	енный	150	15,30	3,66	3,63	35,72	190
1091	чный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	пшеничный	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
377	и 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
		785	76,72	21,14	19,97	114,24	686,19
		1285		36,76	35,45	203,85	1246,33

Неде
День

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь, кКал
				белки	жиры	углевод ы	
	жидкая молочная из крупы с маслом	210	31,67	6,1	11,3	33,5	260
	пудинг с сыром и маслом № 30/15/5	50	25,40	5,9	8,5	14,2	157
	овощные сезонные 1шт	100	15,50	0,4	0	12,6	52
	хлеб 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
	Завтрак:	575	76,72	12,5	19,8	75,3	529
	хлеб белый	60	7,80	0,48	0,12	1,92	10,8
	хлеб белый	200	10,20	4,12	4	14,49	110,23
	пюре картофельное в соусе 50/50	100	37,40	13,5	17,1	3,8	223
	макаронные изделия отварные	150	8,60	5,28	3,88	32,74	187,2
	салат из яблок	200	8,72	0,3	0	27,3	112,1
	пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
	пшенично-пшеничный	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	Обед:	770	76,72	27,94	25,7	105,03	764,89
		1345		40,44	45,5	180,33	1293,89

Неделя
День: п

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь, кКал
				белки	жиры	углевод ы	
294/331	пюре картофельное из курицы с картофельным 60/40	100	42,00	10,04	11,82	10,5	188,03
309	макаронные изделия отварные	150	8,60	5,28	3,88	32,74	187,2
324	пюре картофельное	60	5,40	1,01	0,73	6,3	35,81
1091	пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	пшенично-пшеничный	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
382	хлеб белый	200	16,72	3,76	3,2	26,74	150,8
	Завтрак:	570	76,72	24,35	20,23	101,06	683,4
70	пюре картофельное	60	8,20	0,72	0,12	3,48	18
88	салат из капусты	200	9,12	1,45	3,39	6,82	66,08
279/331	пюре говяжье 60/40	100	34,10	8,2	9,92	10,35	159,85
302	каша рассыпчатая	150	14,20	7,72	3,96	43,28	239,59
349	пюре фруктовое	200	7,10	0,38	0	30,74	124,46
1091	пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	пшенично-пшеничный	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	Обед:	770	76,72	22,73	17,99	119,45	729,54
		1340		47,08	38,22	220,51	1412,94