Согласовано

Директор
МБОУ СОШ №14

_____ **С.В. Труфанова**

Утверждено

Индивидуальный предпринимате
ИП Л.М. Чижикова

_____ **Л.М. Чижикова**

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ № 14

на 2024- 2025 учебный год

Сезон: осень - зима

Возраст: с 7 до 11 лет

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из сборника:

* *"Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихсяий во всех общеобразовательных учереждениях" М.П Могильный- Москва «Дели Принт» 2011 г*

* *"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Лапшиной 2004г и кулинарные разработки.*

Сборник Новосибирский НИИ Роспотребнадзора 2020год

Меню горячих завтраков и обедов с 1-4 класс(7-10 лет)

№ ре-пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник 1 неделя						
	Завтрак					
пр	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,45	0,02	3,80	21,33
пр	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
174-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,30	10,40	31,70	284,50
пр	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ	15	1,30	1,75	7,92	45,14
54-21гн-2020	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,60	3,60	12,60	100,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
	Итого	**585**	**16,47**	**16,69**	**66,61**	**611,89**
	Обед					
пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,80	2,00	4,10	37,60
96-2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	11,98	127,25
54-1г-2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,90	42,80	196,80
279-2011	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с РИСОМ (80/20)	100	6,96	8,01	21,61	283,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-2гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	**830**	**20,33**	**20,72**	**88,08**	**834,33**
	Полдник					
410	ЯЗЫК СЛОЕНЫЙ	100	5,60	6,50	13,12	160,50
54-2гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	**300**	**5,80**	**6,50**	[illegible]	**187,30**
	Итого за день		**42,60**	43,9[illegible]	[illegible]	**1633,52**
Вторник 1 неделя						
	Завтрак					
54-3з-2020	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,[illegible]	0,07	1,0[illegible]	5,70
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,30	9,30	33,60	233,70
271-2011	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 90/10с соусом	100	5,61	11,60	5,84	124,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	0,60	96,60
54-2гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	**730,00**	**16,86**	**21,69**	**48,33**	**602,92**
	Обед					
54-2з-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,70	0,10	2,30	12,80

88-2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,77	4,95	7,90	129,75
54-22 м 2020	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	13,90	12,60	51,60	417,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	**780**	**21,82**	**18,37**	**82,69**	**803,83**
	Полдник					
410	ВАТРУШКИ (ПОВИДЛО)	100	4,12	6,12	9,56	13,60
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	300	**4,32**	**6,12**	**16,06**	**40,40**
	Итого за день		**43,00**	**46,18**	**147,08**	**1447,15**
Среда 1 неделя						
	Завтрак					
пр	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,45	0,02	3,80	21,33
54-3u-2020	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯННАЯ	200	5,90	9,80	38,60	207,70
ПР	МАНДАРИНЫ	100	0,52	0,52	12,74	61,10
пр	ЙОГУРТ ЖИРНОСТИ не менее 2,5%	95	2,60	2,37	11,00	86,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-23,гн	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Итого	**665**	**17,69**	**16,13**	**78,23**	**578,25**
	Обед					
54-33з-2020	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,33	4,50	4,60	76,00
103-2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯ	250	2,69	2,84	17,46	118,25
54-6г-2020	РИС ОТВАРНОЙ	150	6,30	9,30	33,60	233,70
54-4 м 2020	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90/10 с соусом	200	10,90	12,60	51,60	317,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	**950,00**	**27,03**	**30,44**	**116,63**	**949,19**
	Полдник					
424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	2,12	4,22	11,34	145,98
пр	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого	**300,00**	**7,92**	**9,22**	**20,94**	**252,98**
	Итого за день		**52,64**	**55,79**	**215,80**	**1780,42**
Четверг 1 неделя						
	Завтрак					
54-3з-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	40	0,70	0,10	2,30	12,80
54--11м-2020	ПЛОВ	200	15,30	17,70	68,60	398,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
Пр	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,60	1,10	8,70	50,90

	Итого	**590**	**20,42**	**19,82**	**90,19**	**622,52**
	Обед					
54-23з-2020	Маринад овощной с томатом	60	0,80	2,00	4,10	37,60
82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	4,92	6,44	117,00
294-2011	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	8,72	12,38	18,14	163,00
310-2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,86	4,32	23,01	142,35
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	29,5	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	**830,00**	**19,86**	**24,34**	**101,33**	**703,83**
	Полдник					
418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	100	3,10	4,23	22,13	109,26
54-23хн 2020	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	**300,00**	**3,60**	**4,23**	**41,93**	**190,26**
	Итого за день		**43,88**	**48,39**	**233,45**	**1516,61**
Пятница 1 неделя						
	Завтрак					
ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,40	3,94	5,62	27,70
271-2011	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	5,61	7,60	5,84	124,00
54-1г 2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,90	22,80	196,80
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,41	0,37	14,62	72,33
54-23гн 2020	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,10	0,10	15,70	66,90
	Итого	**540**	**16,22**	**17,21**	**65,03**	**557,87**
	Обед					
54-13з-2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,80	2,70	14,60	45,60
102-2011	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,49	5,27	7,34	145,75
54-11г-2020	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,20	5,20	29,80	169,40
229-2011	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,63	7,43	25,70	158,10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-4гн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,10	15,70	66,90
	Итого	**830,00**	**24,17**	**21,42**	**94,23**	**748,63**
	Полдник					
425	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	3,12	5,22	11,34	145,98
54-2гн 2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,10	0,10	15,70	66,90
	Итого	**300,00**	**3,22**	**5,32**	**27,04**	**212,88**
	Итого за день	**1130,00**	**27,39**	**26,74**	**121,27**	**961,51**
Понедельник 2 неделя						
	Завтрак					
ПР	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	95	2,60	2,37	11,00	86,00
ППР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,45	0,02	3,80	21,33
173-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	8,60	13,30	37,30	272,90
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98

ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
54-23 гн 2020	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,60	1,10	8,70	50,90
	Итого	665	**18,07**	**17,71**	**71,39**	**591,65**
	Обед					
54-3з-2020	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,80	5,30	5,90	74,70
88-2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,77	4,95	17,90	129,75
54-4м 2020	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80/20 С СОУСОМ	100	6,96	8,01	21,61	283,00
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,3	6,3	36	233,7
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-2гн-2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	830,00	22,98	25,28	89,00	910,83
	Полдник					
пр	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	100	6,12	5,22	11,34	132,50
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	**300,00**	**6,32**	**5,22**	**17,84**	**159,30**
	Итого за день		**47,37**	**48,21**	**178,23**	**1661,78**
Вторник 2 неделя						
	Завтрак					
ПР	БОБОВЫЕ (ГОРОХ ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	60	1,17	0,10	3,50	22,10
54-6г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	4,80	36,50	203,50
294-2011	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	8,72	12,38	18,14	163,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-4гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	560	**17,21**	**17,80**	**65,33**	**531,52**
	Обед					
54-8з 2020	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с МОРКОВЬЮ	60	1,00	6,10	5,80	81,50
103-2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯ	250	2,69	2,84	17,46	118,25
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,20	5,20	19,80	139,40
229-2011	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,90	9,40	30,73	158,10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-4гн 2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,10	18,40	75,80
	Итого	830	25,14	24,36	93,28	735,93
	Полдник					
424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	3,12	5,22	10,34	15,98
пр	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,40	0,10	18,40	75,80
	Итого	**300,00**	**3,52**	**5,32**	**28,74**	**91,78**
	Итого за день		**45,87**	**47,48**	**187,35**	**1359,23**
Среда 2 неделя						
	Завтрак					

ПР	Пюре из яблок для раннего развития	125	0,40	0,40	9,80	44,40
424-2011	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	1,45	1,96	23,80	121,33
пр	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,10	5,20	0,10	66,10
54-3г-2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	7,90	6,80	28,60	207,70
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-23гн 2020	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,60	3,60	12,60	100,40
	Итого	**665**	**17,87**	**18,48**	**75,69**	**656,05**
	Обед					
54-13з-2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,80	2,70	14,60	45,60
96-2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	21,98	127,25
54-22м 2020	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	9,90	11,70	44,40	386,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-13хн-2020	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	**780,00**	**18,17**	**20,21**	**101,87**	**803,13**
	Полдник					
пр	БУЛОЧКА "ЛАКОМКА"	100	8,12	6,12	9,56	118,30
54-4хн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	**300**	**8,62**	**6,12**	**29,36**	**199,30**
	Итого за день		**44,66**	**24,60**	**105,05**	**1658,48**
Четверг 2 неделя						
	Завтрак					
пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,40	3,94	20,62	27,70
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,20	5,20	29,80	139,40
54-23м-2020	БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ с СОУСОМ (80/20)	100	8,90	8,23	26,10	182,20
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-2хн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пр	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,60	1,10	3,70	50,90
	Итого	**740,00**	**18,02**	**18,99**	**100,81**	**597,32**
	Обед					
54-3з-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,80	5,30	5,90	74,70
82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	4,92	13,44	117,00
54-11м 2020	ПЛОВ	200	15,30	14,70	68,60	348,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
32хн	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	**780,00**	**23,28**	**25,64**	**95,43**	**729,68**
	Полдник					
425	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	3,12	4,56	11,89	153,00
пр	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	5,80	5,00	9,60	107,00

	Итого	**300,06**	**8,92**	**9,56**	**21,49**	**260,00**
	Итого за день		**50,22**	**54,19**	**217,73**	**1587,00**
Пятница 2 неделя						
	Завтрак					
54-8з-2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с МОРКОВЬЮ	60	1,00	6,10	5,80	81,50
54-6г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	4,80	36,50	203,50
54-4м 2020	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ(	100	13,70	13,10	19,40	221,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
пр	Пюре из яблок для раннего развития	125	1,00	0,20	0,60	96,60
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	**685**	**23,02**	**24,72**	**69,49**	**745,82**
	Обед					
13-3	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,33	4,50	4,60	76,00
102-2011	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,49	5,27	13,34	145,75
54-11м 2020	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	15,30	14,70	68,60	348,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-2хн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,20	19,50	81,30
	Итого	**830,00**	**27,57**	**25,39**	**107,13**	**814,23**
	Полдник					
пр	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	100	6,50	7,12	18,30	126,30
54-1гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,50	0,00	19,50	81,30
	Итого	**300**	**7,00**	**7,12**	**37,80**	**207,60**
	Итого за день		**57,59**	**57,23**	**214,42**	**1767,65**