

Согласовано

МБОУ

«СШ «Содружество»



директор *А.В. Кабаев*

Кабаев

1

2024год

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов в Г.П.Д. для организации питания в школах Пильнинского муниципального района на 2024-2025гг учебный год.

Перецептуры	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда (гр)	Химический состав			Калории	Выход блюда (гр)	Химический состав			
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
		7-10 лет	лет				11-17				
	Завтрак 1 день										
81	Салат из квашенной капусты	100	1.58	4.99	7.66	83.20	100	1.58	4.99	7.66	83.2
	Капуста квашенная	115.7/81					115.7/81				
	Сахар	5/5					5/5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
202	Макаронные изд.отвар	150	5.46	5.79	30.45	195.7	200	7.28	7.71	40.61	260.95
	Макаронные изделия	50/50					66.6/66.6				
	Масло сливочное	7.1/7.1					9.5/9.5				
637	Курица отварная	100	21.10	13.6	0	206.25	100	21.10	13.6	0	206.25
	Курица	174.7/125.3					174.7/125.3				
	Лук	3.3/2.7					3.3/2.7				
	Соль	2/2					2/2				
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				

	сахар	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	37,5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак	32,69	26.6	84.59	687.15		35.8	28.09	102.38	798.2	
	Обед										
102	Суп картофел. С горохом	250	9.83	8.88	16.8	169.34	250	9.83	8.88	16.8	169.34
	Картофель	66.7/50					66.7/50				
	Горох	20.2/20					20.2/20				
	Лук	12/10					12/10				
	Морковь	15.7/12.5					15.7/12.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Бульон	175/175					175/175				
229	Рыба тушенная с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105	120	11.7	5.94	4.56	126
	Минтай	123/62					147.6/74.4				
	Вода	19/19					22.8/22.8				
	Морковь	23/18					27.6/21.6				
	Лук	16/12					12/9.6				
	Томат пюре	10/10					12/12				
	Масло растительное	5/5					6/6				
	Сахар	2/2					2.4/2.4				
	Лавровый лист	0.01/0.01					0.01/0.01				
	Масса туш.рыбы	50					60				
	Масса готов.рыбы с овощами	100					120				
128	Картофельное пюре	200	4.34	12.82	25.18	241	200	4.34	12.82	25.18	241
	Картофель	234/176					234/176				
	Молоко	32/30					32/30				
	Масло сливочное	10/10					10/10				
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Лимон	8/8					8/8				

88	Щи из св.капусты	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04
	<u>Капуста свежая</u>	62.5/50					62,5/50				
	<u>Картофель</u>	40/30					40/30				
	<u>Морковь</u>	12.5/10					12.5/10				
	<u>Лук</u>	15.2/12.5					15.2/12.5				
	<u>Томат пюре</u>	2.5/2.5					2.5/2.5				
	<u>Масло растительное</u>	5/5					5/5				
	<u>Сметана</u>	10/10					10/10				
206	Макаронны запеченные с яйцом	140	6,76	11,43	21,61	216,0	140	6,76	11,43	21,61	216,0
	<u>Макарон.издел</u>	35/35					35/35				
	<u>яйцо</u>	1/2шт/20					1/2шт/20				
	<u>молоко</u>	25/25					25/25				
	<u>Масло слив</u>	8/8					8/8				
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	<u>Чай заварка</u>	1/1					1/1				
	<u>сах</u>	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	37,5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего обед		17.68	23.71	76.35	575.04		18.97	23.28	83.98	620.84
	Завтрак 3 день										
50	Салат из св.свеклы с чесноком и сыром	100	4.67	9.38	7.19	131	100	4.67	9.38	7.19	131
	<u>Свекла</u>	103.3/81					103.3/81				
	<u>Чеснок</u>	0.64/0.5					0.64/0.5				
	<u>Соль</u>	1/1					1/1				
	<u>Масло растительное</u>	5/5					5/5				
	<u>Сыр</u>	16.5/15					16.5/15				
679	Греча отварная	150	7.46	5.61	35.84	230.45	200	9.94	7.48	47.78	307.26
	<u>Крупа гречневая</u>	60.6/60.6					80.8/80.8				
	<u>Масло сливочное</u>	5.3/5.3					7/7				
229	Рыба тушенная с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105	100	9.75	4.95	3.8	105
	<u>Минтай</u>	123/62					123/62				
	<u>Вода</u>	19/19					19/19				

	Морковь	23/18					23/18				
	<u>Лук</u>	16/12					16/12				
	<u>Томат пюре</u>	10/10					10/10				
	<u>Масло растительное</u>	5/5					5/5				
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				
	Сахар	15/15					15/15				
	<u>Лимон</u>	8/8					8/8				
	<u>Хлеб пшеничный</u>	37,5	3.12	2.08	23.28	100.40	50	3.85	1.20	26.70	127
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		26.43	22.16	93.31	668.45		30.2	23.6	112.88	791.06
	Обед										
82	Борщ с капуст.картоф. и смет	250/10	6.4	10.03	11.55	172.04	250/10	6.4	10.03	11.55	171.04
	Свекла	50/40					50/40				
	Капуста свежая	25/20					25/20				
	Картофель	26.7/20					26.7/20				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	<u>Лук</u>	15.2/12.5					15.2/12.5				
	Томат пюре	7.5/7.5					7.5/7.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Сахар	2.5/2.5					2.5/2.5				
	<u>Бульон или вода</u>	200/200					200/200				
	Сметана	10/10					10/10				
637	Курица отварная	100	21.10	13.6	0	206.25	100	21.10	13.6	0	206.25
	Курица	174.7/125.3					174.7/125.3				
	<u>Лук</u>	3.3/2.7					3.3/2.7				
	Соль	2/2					2/2				
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	200	4.87	7.17	48.8	279.6
	Крупа рисовая	54/54					72/72				
	<u>Масло сливочное</u>	6.75/6.75					9/9				
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	<u>Чай заварка</u>	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	37,5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127

	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего обед		35.7	31.22	94.71	617.95		38.21	32.59	114.46	904.69
	Завтрак день 4										
43	Салат из белок.капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.4	100	1.41	5.08	9.02	87.40
	Капуста	99/79					99/79				
	Морковь	13/10					13/10				
	Лим.кислота	0.3/0.3					0.3/0.3				
	Сахар	5/5					5/5				
	Соль	1.5/1.5					1.5/1.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
128	Картофельное пюре	200	4.34	12.82	25.18	241	200	4.34	12.82	25.18	241
	Картофель	234/176					234/176				
	Молоко	32/30					32/30				
	Масло сливочное	10/10					10/10				
№268	Котлета куриная	85	12,5	14,1	8,4	220,5	85	12,5	14,1	8,4	220,5
	куры	139,1/57					139,1/57				
	Хлеб пшеничный	12,4/12,4					12,4/12,4				
	молоко	18,6/18,6					18,6/18,6				
	сухари	7,7/7,7					7,7/7,7				
	Масло сливочное	5,7/5,7					5,7/5,7				
	соль	2/2					2/2				
389	Сок	200	1	0	25.4	105.6	200	1	0	25.4	105.6
	Хлеб пшеничный	37.5	3.12	2.08	23.28	100.40	50	3.85	1.20	26.70	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		23.67	34.92	99.28	794.5		24.96	33.77	106.91	840.3
	Обед										
96	Рассольник	250	6.36	8.9	11.81	158.34	250	6.36	8.9	11.81	158.34
	Картофель	100/75					100/75				
	Крупа рис или перлов.	5/5					5/5				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	Лук	6/5					6/5				
	Огурцы соленые	16.75/15					16.75/15				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Бульон или вода	187.5/187.5					187.5/187.5				
679	Греча отварная	150	7.46	5.61	35.84	230.45	200	9.94	7.48	47.78	307.26

	Крупа гречневая	60.6/60.6					80.8/80.8				
	<u>Масло сливочное</u>	5.3/5.3					7/7				
255	Печень по строгановски	40	10.6	8.98	2.81	148	40	10.6	8.98	2.81	148
	<u>Печень говяжья</u>	71,2/59,2					71,2/59,2				
	Масло растительное	4.8/4.8					4.8/4.8				
	Масса готовой печени	-/40					-/40				
943	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	<u>Чай заварка</u>	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	37,5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Обед всего		27.97	25.71	96.94	738.79		32.74	27.15	116.51	861.4
	Завтрак день 5										
	Каша манная	200/10	6.11	10.72	32.38	251	200/10	6.11	10.72	32.38	251
181	Крупа манная	31					31				
	молоко	100					100				
	Масло слив	10					10				
	сахар	6					6				
	Мучные кон.изд	50	5	8	31	358	50	5	8	31	358
382	<u>Какао с молоком</u>	200	4.08	3.54	17.58	118.6	200	4.08	3.54	17.59	118.6
	Какао	4/4					4/4				
	Молоко	100/100					100/100				
	Вода	110/110					110/110				
	Сахар	20/20					20/20				
	Хлеб пшеничный	37.5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127
	Всего завтрак		18.31	24.34	104.24	828		19.04	23.46	107.67	854.6
	Обед										
208	Суп с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	250	2.69	2.84	17.14	104.75
	<u>Картофель</u>	100/75					100/75				
	<u>Макаронные изделия</u>	10/10					10/10				

	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	Лук	12/10					12/10				
	Масло растительное	2.5/2.5					2.5/2.5				
	Вода или бульон	188/188					188/188				
304	Плов из птицы	210	20.30	17	35.69	377	260	25.38	21.25	44.61	471.25
	Мясо кур	139,7/100,3					174,7/125,3				
	<u>Масло сливочное</u>	8/8					10/10				
	морковь	16/13					20/16,3				
	<u>Лук репчатый</u>	11/9					13,8/11,3				
	<u>Томат пюре</u>	7/7					8,8/8,8				
	рис	46/46					57,5/57,5				
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	37,5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего обед		27.54	22.14	99.31	683.75		33.91	25.88	115.86	823.8
	Завтрак день 6										
67	Винегрет	100	1.4	10.1	6.8	124	100	1.4	10.1	6.8	124
	<u>Картофель</u>	29/21					29/21				
	Свекла	19/15					19/15				
	Морковь	13/10					13/10				
	<u>Огурцы соленые</u>	19/15					19/15				
	Капуста квашенная	21/15					21/15				
	Лук	18/15					18/15				
	<u>Масло растительное</u>	10/10					10/10				
	<u>Соль</u>	1/1					1/1				
202	Макароны отварные	150					200				
	Макар изделия	50/50					66,6/66,6				
	Масло слив	7,1/7,1					9,5/9,5				
260	Гуляш из кур	80	19.59	17.89	4.76	168.1	80	19.59	17.89	4.76	168.1
	Мясо кур	139/139					139/139				
	Масло растительное	6/6					6/6				
	лук	11/9					11/9				
	<u>Морковь</u>	18/15					18/15				
	Томатная паста	12/12					12/12				

	Завтрак день 7										
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	200	4.87	7.17	48.8	279.6
	Крупа рисовая	54/54					72/72				
	<u>Масло сливочное</u>	6.75/6.75					9/9				
№268	Котлета из говядины	100	16.5	24.2	14.32	344	100	16.5	24.2	14.32	344
	говядина	100/74					100/74				
	хлеб	18/13,5					18/13,5				
	молоко	24/24					24/24				
	лук	10/8					10/8				
	сухари	10/10					10/10				
	Масло раст	6/6					6/6				
377	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				
	Сахар	15/15					15/15				
	йогурт	110	5.13	1.88	7.38	66.88	110	5.13	1.88	7.38	66.88
	Хлеб пшеничный	37.5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.20	26.70	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		29.83	34.39	104.86	822.58		32.34	35.04	124.61	938.06
	Обед										
104	Суп с фрикадельками	250/35	8.89	6.59	13.5	159.8	250/35	8.89	6.56	13.5	159.8
	Картофель	114.6/86					114,6/86				
	Морковь	10.75/8.6					10.75/8.6				
	Лук	10.32/8.6					10.32/8.6				
	Томат пюре	2.15/2.15					2.15/2.15				
	<u>Масло растительное</u>	2.15/2.15					2.15/2.15				
	Бульон	150.5/150.5					150.5/150.5				
	Фрикадельки:	35					35				
	Говядина	54.22/39.9					54.22/39.9				
	Лук	4.17/3.5					4.17/3.5				
	Вода	3.5/3.5					3.5/3.5				
	яйцо	1/100шт/2. 8					1/100шт/2. 8				
	Греча рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	200	9.94	7.48	47.78	307.26
	Крупа гречневая	60.6/60.6					80.8/80.8				
	<u>Масло сливочное</u>	5.3/5.3					7/7				
260	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221	100	14.55	16.79	2.89	221
	<u>Говядина</u>	107/79					107/79				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Лук	12/10					12/10				

	Хлеб пшеничный	37.5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.20	26.70	127
	Всего завтрак		19.05	12.52	104.78	583.8		20.34	12.09	112.41	629.6
	Обед										
94	Суп молочный с крупой	250	6.2	7.9	23.2	188	250	6.2	7.9	23.2	188
	Молоко	125/125					125/125				
	Вода	138/138					138/138				
	Крупа рис	15/15					15/15				
	Масло сливочное	2/2					2/2				
	<u>Сахар</u>	3/3					3/3				
	Соль	3/3					3/3				
438	Омлет	150	14.27	22.16	2.65	114.2	150	14.27	22.16	2.65	114.2
	яйцо	3шт/120					3шт/120				
	молоко	45/45					45/45				
	Масло слив	5/5					5/5				
	соль	1/1					1/1				
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	<u>Чай заварка</u>	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	37,5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего обед		25.02	32.28	72.33	504.2		26.31	31.85	79.91	550
	Завтрак день 9										
321	Капуста туш с мясом	100	10,1	12,7	7,3	184	100	10,1	12,7	7,3	184
	говядина	40/29					40/29				
	<u>Масло растительное</u>	3/3					3/3				
	Капуста свеж	106/85					106/85				
	<u>лук</u>	6/5					6/5				
	Томат пюре	1,8/1,8					1,8/1,8				
	<u>морковь</u>	10/8					10/8				
	<u>Греча рассыпчатая</u>	150	7.46	5.61	35.84	230.45	200	9.94	7.48	47.78	307.26
	Крупа гречневая	60.6/60.6					80.8/80.8				
	<u>Масло сливочное</u>	5.3/5.3					7/7				
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				

	сахар	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	37.5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.20	26.70	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		22.10	20.53	89.62	616.45		25.88	21.97	109.19	739.06
	Обед										
88	Щи из св.капусты	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04
	Капуста свежая	62.5/50				62.5/50					
	Картофель	40/30				40/30					
	Морковь	12.5/10				12.5/10					
	Лук	15.2/12.5				15.2/12.5					
	Томат пюре	2.5/2.5				2.5/2.5					
	Масло растительное	5/5				5/5					
	Сметана	10/10				10/10					
732	Оладьи со сгущ.молок	100/40	7.4	9.2	38.9	272	100/40	7.4	9.2	38.9	272
	Мука	48.1/48.1				48.1/48.1					
	Сахар	1.7/1.7				1.7/1.7					
	Молоко	48.1/48.1				48.1/48.1					
	Дрожжи	1.4/1.4				1.4/1.4					
	Масло растительное	8/8				8/8					
	Соль	3/3				3/3					
	Молоко сгущеное	40				40					
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1				1/1					
	сахар	15/15				15/15					
	Хлеб пшеничный	37,5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего обед		18.32	21.48	93.64	631.04		19.61	21.05	101.27	676.84
	Завтрак день 10										
	Каша пшенная молочная	210	7.51	11.72	37.05	285	210	7.51	11.72	37.05	285
	Крупа пшенная	40/40									
	Вода	70/70									
	Молоко	100/100									
	Сахар	6/6									
	Масло сливочное	10/10									
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62

	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
338	Фрукт	100	0.40	0.40	9.8	47	100	0.40	0.40	9.8	47
	сыр	20	5,2	5,32	0	66,88					
	Хлеб пшеничный	37.5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.20	26.70	127
	Всего завтрак		16.33	19.54	85.33	561.28		11.89	13.34	88.75	521
	Обед										
82	Борщ с капустой и смет	250/10	6.4	10.03	11.55	171.04	250/10	6.4	10.03	11.55	171.04
	Свекла	50/40					50/40				
	Капуста свежая	25/20					25/20				
	Картофель	26.7/20					26.6/20				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	Лук	15.2/12.5					15.2/12.5				
	Томат пюре	7.5/7.5					7.5/7.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Сахар	2.5/2.5					2.5/2.5				
	Бульон или вода	200/200					200/200				
	Сметана	10/10					10/10				
202	Макаронные изд.отвар	150	5.46	5.79	30.45	195.7	200	7.28	7.71	40.61	260.95
	Макаронные изделия	50/50					66.6/66.6				
	Масло сливочное	7.1/7.1					9.5/9.5				
637	Курица отварная	100	21.10	13.6	0	206.25	100	21.10	13.6	0	206.25
	Курица	174.7/125.3					174.7/125.3				
	Лук	3.3/2.7					3.3/2.7				
	Соль	2/2					2/2				
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	37,5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего обед		37.51	31.64	88.48	774.99		40.62	33.13	106.27	886.04

	Всего за 10 дней		526,86	534.92	2389.15	13743.73		570.71	544.97	2132.14	15618.9
	Всего за 10 дней на 1 человека		52.69	53.49	238.9	1374.37		57.07	54.5	213.21	1561.89

Для ОВЗ: Дополняем фруктами ,соками и Йогуртами до нужной суммы