

Согласовано  
Директор

МП



Утверждено  
ИП Ванджура О.Ю.

МП



**Дотационное 10-дневное меню для обучающихся 5-11 классов**

Рацион: Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	180	7,34	10,08	29,16	236,71	54-29к
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,44</b>	<b>10,28</b>	<b>47,96</b>	<b>322,11</b>	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	30	0,41	1,35	2,29	22,8	54-13з
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	205	1,54	4,71	6,47	79,7	88-2017 Ту
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,08	5,33	19,8	139,35	54-11г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за Обед</b>		<b>615</b>	<b>7,53</b>	<b>11,59</b>	<b>49,86</b>	<b>338,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 020</b>	<b>16,97</b>	<b>21,87</b>	<b>97,82</b>	<b>661,06</b>	

Рацион: Неделя: 1 День: вторник (лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>375</b>	<b>7,4</b>	<b>5,1</b>	<b>51,6</b>	<b>282,2</b>	
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	205	1,85	4,39	10,93	90,51	54-18с
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	150	15,68	5,25	13,2	163,05	54-22м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за Обед</b>		<b>585</b>	<b>20,03</b>	<b>9,84</b>	<b>45,43</b>	<b>350,66</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>960</b>	<b>27,43</b>	<b>14,94</b>	<b>97,03</b>	<b>632,86</b>	

Рацион: Неделя: 1 День: среда (лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	19,78	7,12	14,44	200,82	54-1г
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>22,58</b>	<b>8,22</b>	<b>38,84</b>	<b>318,92</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>15,86</b>	<b>9,28</b>	<b>75,7</b>	<b>450,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>915</b>	<b>38,44</b>	<b>17,5</b>	<b>114,54</b>	<b>769,32</b>	

Рацион: Неделя: 1 День: четверг (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,08	5,33	19,8	139,35	54-11г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>375</b>	<b>5,18</b>	<b>5,53</b>	<b>38,6</b>	<b>224,75</b>	
<b>Обед</b>							

ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	30	0,8	3,05	3,1	42,85	54-7з
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (минтай)	80	15,2	17,6	4,4	236,48	54-8р
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за Обед</b>	<b>490</b>	<b>23,8</b>	<b>25,75</b>	<b>61,6</b>	<b>573,23</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>865</b>	<b>28,98</b>	<b>31,28</b>	<b>100,2</b>	<b>797,98</b>	

(лист 5)

Рацион:		Неделя:1			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	20,42	6,07	24,92	235,97	54-12м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>375</b>	<b>22,52</b>	<b>6,27</b>	<b>43,72</b>	<b>321,37</b>	
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	205	1,85	4,39	10,93	90,51	54-18с
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итого за Обед</b>	<b>585</b>	<b>12,55</b>	<b>10,89</b>	<b>68,13</b>	<b>421,31</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>960</b>	<b>35,07</b>	<b>17,16</b>	<b>111,85</b>	<b>742,68</b>		

(лист 6)

Рацион:		Неделя:2			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	180	7,34	10,08	29,16	236,71	54-29к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>9,44</b>	<b>10,28</b>	<b>47,96</b>	<b>322,11</b>	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,72	4,6	16,28	133,14	54-8с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>14,52</b>	<b>9,7</b>	<b>70,38</b>	<b>427,04</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>985</b>	<b>23,96</b>	<b>19,98</b>	<b>118,34</b>	<b>749,15</b>		

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>375</b>	<b>10,3</b>	<b>6,5</b>	<b>54,7</b>	<b>319,1</b>	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	30	0,8	3,05	3,1	42,85	54-7з
	Котлета куриная тушенная в томатном соусе	90	11,96	7,33	12,75	165,2	294-2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,08	5,33	19,8	139,35	54-11г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>18,34</b>	<b>15,91</b>	<b>56,95</b>	<b>444,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>875</b>	<b>28,64</b>	<b>22,41</b>	<b>111,65</b>	<b>763,6</b>		

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,47	12	2,2	150,33	54-1о
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>10,57</b>	<b>12,2</b>	<b>21</b>	<b>235,73</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	205	1,57	4,69	8,9	90,9	82-2017 Ту

РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	150	15,68	5,25	13,2	163,05	54-22м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за Обед</b>	<b>585</b>	<b>19,75</b>	<b>10,14</b>	<b>43,4</b>	<b>351,05</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>30,32</b>	<b>22,34</b>	<b>64,4</b>	<b>586,78</b>	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90	11,63	11,53	8,03	182,13	278-2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>465</b>	<b>19,03</b>	<b>16,63</b>	<b>59,63</b>	<b>464,33</b>	
<b>Обед</b>							
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	20,42	6,07	24,92	235,97	54-12м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за Обед</b>		<b>380</b>	<b>22,92</b>	<b>6,27</b>	<b>46,22</b>	<b>333,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>845</b>	<b>41,95</b>	<b>22,9</b>	<b>105,85</b>	<b>797,4</b>	

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>375</b>	<b>10,3</b>	<b>6,5</b>	<b>54,7</b>	<b>319,1</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	205	1,54	4,71	6,47	79,7	88-2017 Ту
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за Обед</b>		<b>585</b>	<b>9,34</b>	<b>9,81</b>	<b>60,57</b>	<b>373,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>960</b>	<b>19,64</b>	<b>16,31</b>	<b>115,27</b>	<b>692,7</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>9 295</b>	<b>291,4</b>	<b>206,69</b>	<b>1036,95</b>	<b>7193,53</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>29,1</b>	<b>20,7</b>	<b>103,7</b>	<b>719,4</b>	

\* Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

\*\*\* Для приготовления молочной каши используется крупа пшенная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

### Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.