



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****	200	8,16	11,2	32,4	263,01	54-29к
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	Итого за Завтрак	420	9,88	11,46	48,84	337,79	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	205	1,54	4,71	6,47	79,7	88-2017 Ту
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Итого за Обед	605	6,96	11,27	46,61	320,58	
Итого за день		1 025	16,84	22,73	95,45	658,37	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	Итого за Завтрак	400	8,18	6,64	56,3	321,04	
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	205	1,85	4,39	10,93	90,51	54-18с
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	180	18,81	6,3	15,84	195,66	54-22м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Итого за Обед	605	22,38	10,85	43,11	359,85	
Итого за день		1 005	30,56	17,49	99,41	680,89	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	9,36	10,46	43,91	307,18	54-13к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Итого за Завтрак	420	11,08	10,62	60,25	380,86	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Итого за Обед	600	16,15	10,5	77,92	473,72	
Итого за день		1 020	27,23	21,12	138,17	854,58	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Итого за Завтрак	400	5,42	6,66	40,24	241,98	
Обед	Борщ с калустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	205	1,57	4,69	8,9	90,9	82-2017 Ту

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед	605	9,65	10,73	64,6	400,74	
Итого за день	1 005	15,07	17,39	104,84	642,72	

(лист 5)

Рацион:		Неделя:1		День:пятница			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	180	24,51	7,28	29,9	283,17	54-12м	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	
	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн	
	Итого за Завтрак	400	26,33	7,44	47,04	360,85		
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	205	1,85	4,39	10,93	90,51	54-18с	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	
Итого за Обед	605	12,84	12,11	70,35	444,63			
Итого за день	1 005	39,17	19,55	117,39	805,48			

(лист 6)

Рацион:		Неделя:2		День:понедельник			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	200	8,16	11,2	32,4	263,01	54-29к	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	
	Итого за Завтрак	420	9,88	11,46	48,84	337,79		
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,72	4,6	16,28	133,14	54-8с	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	
Итого за Обед	600	14,8	10,64	71,98	442,98			
Итого за день	1 020	24,68	22,1	120,82	780,77			

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2		День:вторник			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	
	Итого за Завтрак	400	10,99	7,72	59,42	354,12		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с	
	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	90	11,96	7,33	12,75	165,2	294-2017	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	
Итого за Обед	690	22,54	16,67	71,39	525,88			
Итого за день	1 090	33,53	24,39	130,81	879,8			

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2		День:среда			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	9,36	10,46	43,91	307,18	54-13к	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	
	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн	
	Итого за Завтрак	420	11,18	11,22	60,85	392,06		
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	180	18,81	6,3	15,84	195,66	54-22м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед	605	22,1	11,15	41,08	360,24	
Итого за день	1 025	33,28	22,37	101,93	752,3	

Рацион: Неделя:2 День:четверг (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90	11,63	11,53	8,03	182,13	278-2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Итого за Завтрак	490	19,71	17,67	63,83	493,07		
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	205	1,85	4,39	10,93	90,51	54-18с
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	180	24,51	7,28	29,9	283,17	54-12м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед	605	28,08	11,83	57,17	447,36		
Итого за день	1 095	47,79	29,5	121	940,43		

Рацион: Неделя:2 День:пятница (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,33	0,23	6,67	34,17	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Завтрак	400	10,8	7,79	56,25	341,41		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	205	1,54	4,71	6,47	79,7	88-2017 Ту
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед	605	9,62	10,75	62,17	389,54		
Итого за день	1 005	20,42	18,54	118,42	730,95		
Итого за период	10 295	288,57	215,18	1148,24	7726,29		
Среднее значение за период		20,6	15,4	82	551,9		

**** Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, 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.