



Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.



Основное 10 дневное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся-детей участников специальной военной операции

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс

Неделя:1

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	230	9,38	12,88	37,26	302,46	54-29к
	**Фрукты свежие	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ с	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
Итого за Завтрак		655	18,21	18,56	88,03	591,24	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,38	4,5	7,63	76	54-13з
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250	250	1,88	5,74	7,89	97,2	88-2017 Ту
	Котлета куриная тушеная в томатном соусе 120	120	15,95	9,77	17	220,26	294-2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	Компот из изюма 200 с	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
	Итого за Обед		910	27,94	27,01	104,16	777,06
Итого за день		1 565	46,15	45,57	192,19	1368,3	

(лист 2)

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 120	120	15,5	15,37	10,7	242,83	278-2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	Итого за Завтрак		550	25,91	22,23	81,79	634,24
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з
	Свекольник со сметаной на курином бульоне 250	250	2,26	5,35	13,32	110,37	54-18с
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	26,13	8,75	22	271,75	54-22м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	Итого за Обед		870	37,09	14,85	95,37	663,98
Итого за день		1 420	63	37,08	177,16	1298,22	

(лист 3)

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс

Неделя:1

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 160	160	31,6	11,4	23,1	321,3	54-1т
	Соус абрикосовый	30	0,17		18,38	74,64	335-2017 Т
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ с	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
	Итого за Завтрак		555	40,94	13,86	96,49	680,77
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1	10,2	7,2	123,7	54-11з

Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с
Котлеты рубленые (курица/говядина) 100	100	17,34	9,46	17,29	219,9	294-2017 Т
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
Компот из изюма 200	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед	890	39,09	31,3	138,54	989,94	
Итого за день	1 445	80,03	45,16	235,03	1670,71	

(лист 4)

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс		Неделя:1		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 10 гр.	10	2,3	3		35,8	54-1з
	Котлета куриная запеченная с соусом сметанным	120	13,84	14,38	12,89	236,5	307-2011 Т
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ с	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Итого за Завтрак	550	23,04	24,18	62,99	561,2		
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне 250	250	1,92	5,72	10,85	110,85	82-2017 Ту
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (минтай) 120	120	28,1	32,4	6,6	431,4	54-8р
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	КОМПОТ ИЗ Клубники 200 с	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
Итого за Обед	910	41,11	44,67	110,12	1015,28		
Итого за день	1 460	64,15	68,85	173,11	1576,48		

(лист 5)

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс		Неделя:1		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 240	240	32,68	9,71	39,86	377,56	54-12м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ 200 с	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	**Фрукты свежие	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
Итого за Завтрак	630	36,56	10,59	81,53	568,74		
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2	0,33	10,17	52,17	54-21з
	Свекольник со сметаной на курином бульоне 250	250	2,26	5,35	13,32	110,37	54-18с
	ЖАРКОЕ ИЗ КУРИЦЫ 240	240	29,77	7,47	21,1	270,73	54-28м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за Обед	850	39,23	13,85	89,29	639,17		
Итого за день	1 480	75,79	24,44	170,82	1207,91		

(лист 6)

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс		Неделя:2		День:понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	230	9,38	12,88	37,26	302,46	54-29к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ с	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	**Фрукты свежие	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
Итого за Завтрак	660	19,36	19,96	88,03	609,24		
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Суп гороховый на курином бульоне 250	250	8,4	5,75	20,35	166,43	54-8с
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 120	120	15,5	15,37	10,7	242,83	278-2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с	200	0,2	0,2	27,9	115	342
Итого за Обед	870	33,52	27,7	133,69	917,56	
Итого за день	1 530	52,88	47,66	221,72	1526,8	

(лист 7)

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс		Неделя:2		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 120	120	20,41	19,81	4,68	278,53	54-2м
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ с	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Завтрак		560	34,48	27,87	83,76	726,37	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,67	10,17	10,33	142,83	54-7з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с
	Котлета куриная тушеная в томатном соусе 120	120	15,95	9,77	17	220,26	294-2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ л	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
Итого за Обед		910	34,57	30,42	135,36	946,39	
Итого за день		1 470	69,05	58,29	219,12	1672,76	

(лист 8)

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс		Неделя:2		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 185	185	15,66	22,2	4,07	278,12	54-1о
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
Итого за Завтрак		550	24,93	25,26	59,68	574,15	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне 250	250	1,92	5,72	10,85	110,85	82-2017 Ту
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 240	240	25,08	8,4	21,12	260,88	54-22м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		870	34,67	14,89	95	661,66	
Итого за день		1 420	59,6	40,15	154,68	1235,81	

(лист 9)

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс		Неделя:2		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 10 гр.	10	2,3	3		35,8	54-1з
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 120	120	15,5	15,37	10,7	242,83	278-2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ с	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Итого за Завтрак		550	27,36	24,65	76,36	636,49	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	Свекольник со сметаной на курином бульоне 250	250	2,26	5,35	13,32	110,37	54-18с
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 225	225	30,63	9,1	37,37	353,96	54-12м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	Компот из изюма 200 с	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед		835	39,25	15,38	102,7	704,4	
Итого за день		1 385	66,61	40,03	179,06	1340,89	

(лист 10)

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс		Неделя:2		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

Котлета куриная запеченная с соусом сметанным	120	13,84	14,38	12,89	236,5	307-2011 Т
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,33	0,58	16,67	85,42	пром.
ЧАЙ С САХАРОМ с	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Завтрак	550	26,64	22,52	79,14	629,16	
Обед						
ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250	250	1,88	5,74	7,89	97,2	88-2017 Ту
Жаркое по-домашнему из курицы 225	225	27,91	7	19,78	253,81	54-28м
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
КОМПОТ ИЗ ОБЛИПИХИ	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн
Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
Итого за Обед	930	41,02	16,29	84,49	661,44	
Итого за день	1 480	67,66	38,81	163,63	1290,6	
Итого за период	14 655	644,92	446,04	1886,52	14188,48	
Среднее значение за период		64,5	44,6	188,7	1418,8	

* 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.

** Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью

*** Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

**** 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.

- 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.