



Директор МАОУ СОШ №1

09 декабря 2022г.

**Примерное 10 – дневное МЕНЮ для организации
питания льготных категорий обучающихся 1-4 классов
ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК**

Меню 1-4 кл 2023 осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	8.9	40.3
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.6	38.2	280.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Булочка с малиной	50	3.4	1	27.9	133.9
	Итого за Завтрак	550	19	15.3	87.4	562.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	4.6	
	Обед					
09/09 - фрукт	Апельсины свежие	100	0.9	0.2	8.1	37.8
64-1салат-2022	Салат овощной со сладким перцем и зеленью	60	0.9	6.1	2.6	68.5
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	200	7.2	6.6	13.6	142.6
1292	Пельмени	240	18.6	28.1	24.6	425.8
7	Компот из плодов консервированных	180	0.6	0.2	26.5	110.2
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
	Итого за Обед	820	31.5	43.8	97.2	909.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.39	3.09	
	Полдник					
10/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Виноградный	200	0.4	0.3	23.3	97.2
5/12	Ватрушка с брусникой	100	6.6	9.5	35.6	254.4
	Итого за Полдник	300	7	9.8	58.9	351.6
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.4	8.41	
	Итого за день	1670	57.5	68.9	243.5	1823.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
64-1о-2022	Омлет натуральный с сыром	150	16.7	24.3	3.1	297.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	50	3.4	1	27.9	133.9
	Итого за Завтрак	500	24.8	29	48.9	554.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.17	1.97	
	Обед					
103	Винегрет с зелёным горошком	60	0.9	4.6	4	60.8
355	Солянка сборная мясная	200	8.5	9.2	6.6	143.2
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	150	5.9	4.4	26	167

64/3-9мясо-2022	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски (говядина-оленина)	90	15.7	14	7.7	219.9
54-21хн	Кисель из брусники	180	0.1	0.1	13.4	54.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	740	35.4	32.9	84.4	774.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	2.38	
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
1331	Кокроки с картофелем	100	7.3	11.4	41	295.2
	Итого за Полдник	300	7.5	11.4	47.4	322
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.52	6.32	
	Итого за день	1540	67.7	73.3	180.7	1651.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-7т - для детей с целиакией	Творожно-пшениная запеканка	200	15	7.4	17.7	197.3
54-10соус	Соус из кураги	30	0.2	0	17.9	72.2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Булочка с клубникой	50	3.4	1	27.9	133.9
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	Итого за Завтрак	600	24.3	12.9	78.7	526.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	3.24	
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	0.5	1.9	1.5	24.7
64-1 суп-2022	Борщ "Белорусский" с фасолью	200	7.5	7.7	15.8	162.4
06.05/1-фрукты-2022	Бананы свежие	100	1.4	0.4	19.1	86
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
120	Фрикадельки рыбные	90	16.3	6.7	5.6	148.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	820	32.2	23.1	99.3	733.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	3.08	
	Полдник					
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	2.9	13.5
413	Пицца школьная	100	13.7	9.3	27	246.9
	Итого за Полдник	300	13.9	9.4	29.9	260.4
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	2.15	
	Итого за день	1720	70.4	45.4	207.9	1520.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
09/09 - фрукт	Апельсины свежие	100	0.9	0.2	8.1	37.8
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	6.9	32.9	216.8

54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4
Пром.	Булочка с грушей	50	3.4	1	27.9	133.9
	Итого за Завтрак	530	14.4	12	80	484.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	5.56	
	Обед					
33	Салат из свежих помидор и перцев с зеленью	60	0.7	4.1	2.6	49.9
32-суп-2022	Суп сырный с курицей	200	17.1	14.9	16.9	269.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
321к	Куриные шашлычки	90	24.6	2.2	0.6	121
54-11хн	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	720	50.8	27.1	79.7	765.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	1.57	
	Полдник					
206-с-2022	Сок Яблочный 0,200 гр	200	1	0.2	20.2	86.6
284	Булочка "Российская"	100	7.2	7.7	43.1	270.3
	Итого за Полдник	300	8.2	7.9	63.3	356.9
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	7.72	
	Итого за день	1550	73.4	47	223	1607.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	8.9	40.3
18/11творог-2022	Банановая запеканка	200	21.6	5.7	35.2	278.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
Пром.	Булочка с абрикосом	50	3.4	1	27.9	133.9
	Итого за Завтрак	530	28.9	10.2	82	534.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.35	2.84	
	Обед					
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	60	2.5	9.6	7.8	127.1
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
204-с-2022	Сок Виноградный 0,200 гр	200	0.6	0.4	32.6	136.4
308	Уха по-королевски с фрикадельками	200	12.7	5.3	17.3	167.9
205/2	Рис пикантный	150	3.4	2.6	25.8	140.1
54-2м-2020	Гуляш из оленины	90	16	9.8	3.6	166.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	830	38	28.3	105.8	828.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	2.78	
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19.6	6	16.4	198.1
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
	Итого за Полдник	300	20.2	6.2	45.9	320.6

	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.31	2.27	
	Итого за день	1660	87.1	44.7	233.7	1683.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
06.05/1-фрукты-2022	Бананы свежие	100	1.4	0.4	19.1	86
54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	10.5	9.6	38.2	280.9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Булочка с малиной	50	3.4	1	27.9	133.9
	Итого за Завтрак	550	16.9	12.5	93.8	554.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	5.55	
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
2	Суп гороховый с мясом, с гренками	200	11.9	5.4	32.8	226.8
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	8.9	40.3
210-г-2022	Картофель запеченный	150	2.9	7.1	22	163.3
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	4	12	152.6
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
	Итого за Обед	820	37.7	26.3	113.2	839.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	3	
	Полдник					
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	4.8	20.6
413	Пицца школьная	100	13.7	9.3	27	246.9
	Итого за Полдник	300	13.9	9.4	31.8	267.5
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	2.29	
	Итого за день	1670	68.5	48.2	238.8	1661.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
09/09 - фрукт	Апельсины свежие	100	0.9	0.2	8.1	37.8
54-1т-2022	Запеканка из творога	150	29.1	11.3	18.4	292.1
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	10.6	99.9
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	50	3.4	1	27.9	133.9
	Итого за Завтрак	500	38.1	16.8	65	563.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.44	1.71	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
206-с-2022	Сок Яблочный 0,200 гр	200	1	0.2	20.2	86.6
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	5.8	5.5	15.2	134.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238.9
831/1	Сердце в соусе	90	14.4	9	3	151.1
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

	Итого за Обед	760	34.2	22.3	102.5	748.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	3	
	Полдник					
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
5/12	Ватрушка с творогом	100	14	11	36.3	300.2
	Итого за Полдник	300	14.2	11.1	46.2	341.8
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	3.25	
	Итого за день	1560	86.5	50.2	213.7	1653.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12.9	15.3	6.3	214
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	8.4	75.5
Пром.	Булочка с клубникой	50	3.4	1	27.9	133.9
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	Итого за Завтрак	550	23.9	22.4	49.2	493.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	2.06	
	Обед					
33	Салат из свежих помидор с зеленью	60	0.7	4.1	2.4	49.3
54-15с-2022	Свекольник с олениной и сметаной	200	6.4	6.2	14.3	139
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
54-11м	Плов из отварной говядины	240	18.4	18.5	46.3	425.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	820	29.7	29.3	107.3	812.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	3.61	
	Полдник					
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
593	Булочка классическая	100	8.5	3.1	50.5	263.7
	Итого за Полдник	300	9.1	3.3	80	386.2
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.36	8.79	
	Итого за день	1670	62.7	55	236.5	1691.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	8.9	40.3
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая с тыквой	200	5.4	6.5	27.6	190.4
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Булочка с грушей	70	4.7	1.4	39.1	187.4
	Итого за Завтрак	570	12.1	9.8	84.2	471.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	6.96	
	Обед					

62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	60	2.5	9.6	7.8	127.1
282	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	8.9	12	16.6	210.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
4/1	Котлеты или биточки из говядины и оленины	90	16.3	13.7	14.5	246.7
54-11хн	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	790	35.2	42	93.4	892.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.19	2.65	
	Полдник					
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
54-10в-2020	Булочка "Ванильная"	100	6.3	7.3	37.6	241.2
	Итого за Полдник	300	6.9	7.5	52.7	306.6
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	7.64	
	Итого за день	1660	54.2	59.3	230.3	1670.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	7	23.9	178
06.05/1-фрукты-2022	Бананы свежие	100	1.4	0.4	19.1	86
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	10.6	99.9
Пром.	Булочка с абрикосом	50	3.4	1	27.9	133.9
	Итого за Завтрак	550	14.5	12.7	81.5	497.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	5.62	
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	60	0.6	3.1	2.3	39.4
09/09 - фрукт	Апельсины свежие	100	0.9	0.2	8.1	37.8
204-с-2022	Сок Виноградный 0,200 гр	200	0.6	0.4	32.6	136.4
3	Суп Волна с мясом	200	5.9	5.9	8.4	109.7
54-6г	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	90	13.3	6.7	9.2	150
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	860	29.2	22.2	124.6	814.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	4.27	
	Полдник					
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	2.9	13.5
413	Пицца школьная	100	13.7	9.3	27	246.9
	Итого за Полдник	300	13.9	9.4	29.9	260.4
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	2.15	
	Итого за день	1710	57.6	44.3	236	1573.1

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	543	21.69	15.36	75.07	524.35
Средние показатели за Обед	798	35.39	29.73	100.74	811.94
Средние показатели за Полдник	300	11.48	8.54	48.6	317.4

