

АДМИНИСТРАЦИЯ СУРАЖСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
г. СУРАЖА БРЯНСКОЙ области
(МБОУ СОШ №1 г. Суража)

Утверждаю:



Директор школы

Т. М. Минченко

Примерное десятидневное меню
для обучающихся 1-4 классов
на осенне-зимний период
2023-2024 уч. год

(Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.)

День недели: понедельник.

Неделя: первая

| № РЕЦЕПТУРЫ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ Г | ЖИРЫ Г | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ |
|-------------|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ДЕНЬ №1 - ЗАВТРАК | | | | | |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 220 | 6,00 | 10,85 | 52,93 | 334,00 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
| 10 | Сыр порционнно | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 |
| 388 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого завтрак | | 18,9 | 28,10 | 129,28 | 725,72 |
| | | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 306 | Кукуруза консервированная | 60 | 1,87 | 0,12 | 3,90 | 24,12 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250/20 | 1,8 | 4,92 | 10,92 | 103,75 |
| 309 | Макаронные изделия отв.с маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 |
| 288 | Птица отварная | 90 | 13,2 | 14,5 | 0,27 | 184,5 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,7 | 0,73 | 32,9 | 153,27 |
| | Итого обед | | 31,34 | 32,11 | 162,29 | 948,47 |
| | Итого за день | | 50,24 | 60,21 | 291,57 | 1674,19 |

День недели: вторник

Неделя: первая

| № РЕЦЕПТУРЫ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ Г | ЖИРЫ Г | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКОСТЬ В ККАЛ |
|-------------|-------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ДЕНЬ №2 - ЗАВТРАК | | | | | |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 100 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 136 |
| 289 | Рагу из птицы | 220 | 15,79 | 14,7 | 2,98 | 272,8 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 |
| | Итого завтрак | | 21,96 | 27,52 | 61,18 | 645,66 |
| | | | | | | |

День недели: среда

Неделя: первая

| № РЕЦЕПТУРЫ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ Г | ЖИРЫ Г | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ |
|-------------|------------------------------------|-------|--------------|---------------|----------------|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ДЕНЬ №3- ЗАВТРАК | | | | | |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 3,06 | 5,52 | 0,75 | 115,50 |
| 279 | Тефтели | 90 | 7,74 | 18,55 | 11,24 | 254,3 |
| | Сок | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,04 | 60,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | Итого завтрак | | 17,2 | 31,55 | 84,39 | 639,76 |
| | | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 52 | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,49 | 1,905 | 3,495 | 37,06 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 1,97 | 2,71 | 0,39 | 177,98 |
| 291 | Плов из птицы | 220 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 335,9 |
| 523 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,7 | 0,73 | 32,9 | 153,27 |
| | Итого обед | | 24,21 | 20,465 | 129,535 | 926,28 |
| | Итого за день | | 42,34 | 52,195 | 222,085 | 1548,04 |

День недели: четверг

Неделя: первая

| № РЕЦЕПТУРЫ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ Г | ЖИРЫ Г | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ |
|-------------|---|--------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ДЕНЬ №4 - ЗАВТРАК | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 20,46 | 15,48 | 39,2 | 378,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,04 | 60,0 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 |
| | Итого завтрак | | 22,23 | 17,76 | 65,18 | 520,90 |
| | | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 100 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 136 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 1,97 | 2,71 | 0,39 | 177,98 |
| 128 | Пюре картофельное | 150 | 3,27 | 8,74 | 17,16 | 165,0 |
| 228 | Рыба, припущенная в молоке | 90 | 14,01 | 6,73 | 0,79 | 119,5 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,7 | 0,73 | 32,9 | 153,27 |
| | Итого обед | | 27,24 | 27,56 | 120,8 | 988,93 |
| | Итого за день | | 49,47 | 45,32 | 185,98 | 1509,83 |

День недели: пятница

Неделя:
первая

| № РЕЦЕПТУРЫ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ Г | ЖИРЫ Г | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ |
|-------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ДЕНЬ №5 - ЗАВТРАК | | | | | |
| 309 | Макаронные изделия отв. с маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 |
| 246 | Гуляш | 90 | 20,6 | 22,00 | 4,2 | 297 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
| | Итого завтрак | | 32,58 | 34,0 | 106,2 | 737,41 |
| | | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 305 | Горошек зеленый консервированный отварной | 60 | 1,1 | 10,1 | 10,6 | 138 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 149,60 |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 3,06 | 5,52 | 0,75 | 115,50 |
| 279 | Тефтели | 90 | 7,74 | 18,55 | 11,24 | 254,3 |
| 376 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,4 | 0,00 | 29,0 | 122 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,7 | 0,73 | 32,9 | 153,27 |
| | Итого обед | | 23,29 | 47,12 | 140,67 | 1050,67 |
| | Итого за день | | 55,87 | 81,12 | 246,87 | 1788,08 |

День недели: понедельник

| № РЕЦЕПТУРЫ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ Г | ЖИРЫ Г | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ |
|--------------------|---------------------------|--------------|----------------|---------------|-----------------|---------------------------------------|
|--------------------|---------------------------|--------------|----------------|---------------|-----------------|---------------------------------------|

Неделя: вторая

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|------------------|--|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|---------------------------------------|
| | ДЕНЬ №6 - ЗАВТРАК | | | | | |
| 303 | Каша пшеничная молочная с изюмом | 200 | 2,96 | 2,56 | 2,44 | 76,2 |
| 382 | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ | ЖИР | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ |
| РЕЦЕПТУРЫ | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | |
| 10 | Сыр порционно | 20 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4,64 | 5,90 | 6 | 72,80 |
| 388 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | ДЕНЬ №7 - ЗАВТРАК | | | | | |
| | Итого завтрак | | 15,86 | 19,81 | 78,79 | 467,92 |
| 306 | Кукуруза консервированная | 60 | 1,87 | 0,12 | 3,90 | 24,12 |
| 291 | Овощи из птицы | 220 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 335,9 |
| 306 | Кукуруза консервированная | 60/15 | 0,1,87 | 0,0,12 | 15,3,90 | 62,24,12 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,68 | 2,83 | 17,45 | 118,25 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280 |
| 288 | Птица отварная | 90 | 13,2 | 14,5 | 0,27 | 184,5 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,7 | 0,73 | 32,9 | 153,27 |
| | Итого обед | | 35,55 | 35,05 | 182,24 | 1074,52 |
| | Итого за день | | 51,41 | 54,86 | 261,03 | 1542,44 |

День недели: вторник

Неделя: вторая

| | | | | | | |
|-----|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 |
| | Итого завтрак | | 18,65 | 10,69 | 79,60 | 596,88 |
| | | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 76 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 10,8 | 6,8 | 130 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,80 | 4,98 | 8,13 | 84,48 |
| 309 | Макаронные изделия отв. с маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 |
| 246 | Гуляш | 90 | 20,6 | 22,00 | 4,2 | 297 |
| 376 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,4 | 0,00 | 29,0 | 122 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,7 | 0,73 | 32,9 | 153,27 |
| | Итого обед | | 36,02 | 45,29 | 121,41 | 1038,10 |
| | Итого за день | | 54,67 | 55,98 | 201,01 | 1634,98 |

День недели: среда
Неделя: вторая

| № РЕЦЕПТУРЫ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ Г | ЖИРЫ Г | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ |
|-------------|---------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ДЕНЬ №8 - ЗАВТРАК | | | | | |
| 128 | Пюре картофельное | 150 | 3,27 | 8,74 | 17,16 | 165,0 |
| 228 | Рыба, припущенная в молоке | 90 | 14,01 | 6,73 | 0,79 | 119,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,04 | 60,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
| | Итого завтрак | | 23,68 | 22,95 | 90,35 | 554,46 |
| | | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 7 | Салат из морковки | 100 | 1,1 | 10,1 | 9,1 | 132 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 3,06 | 5,52 | 0,75 | 115,50 |
| 279 | Тефтели | 90 | 7,74 | 18,55 | 11,24 | 254,3 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,7 | 0,73 | 32,9 | 153,27 |
| | Итого обед | | 26,34 | 47,49 | 158,38 | 1117,70 |
| | Итого за день | | 50,02 | 70,44 | 248,73 | 1672,16 |

День недели: четверг
Неделя: вторая

| № РЕЦЕПТУРЫ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ Г | ЖИРЫ Г | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ |
|-------------|--|--------|--------------|---------------|----------------|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ДЕНЬ №9 - ЗАВТРАК | | | | | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280 |
| 288 | Птица отварная | 90 | 13,2 | 14,5 | 0,27 | 184,5 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
| | Итого завтрак | | 28,51 | 31,53 | 115,69 | 736,46 |
| | | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 305 | Горошек зеленый консервированный отварной | 60 | 1,49 | 1,905 | 3,495 | 37,06 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 1,97 | 2,71 | 0,39 | 177,98 |
| 202 | Рис отварной | 150 | 4,20 | 10,60 | 29,40 | 150,00 |
| 268 | Котлета | 90 | 10,25 | 11,8 | 9,3 | 180 |
| 376 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,4 | 0,00 | 29,0 | 122 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,7 | 0,73 | 32,9 | 153,27 |
| | Итого обед | | 27,1 | 34,765 | 145,085 | 938,31 |
| | Итого за день | | 55,61 | 97,825 | 260,775 | 1674,77 |

День недели: пятница
Неделя: вторая

| № РЕЦЕПТУРЫ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ Г | ЖИРЫ Г | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ |
|-------------|---|--------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ДЕНЬ №10 - ЗАВТРАК | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 20,46 | 15,48 | 39,2 | 378,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,04 | 60,0 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 |
| | Итого завтрак | | 22,23 | 17,76 | 65,18 | 520,90 |
| | | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (перловка) | 250 | 1,97 | 2,71 | 0,39 | 177,98 |
| 289 | Рагу из птицы | 220 | 15,79 | 14,7 | 2,98 | 272,8 |
| 523 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,7 | 0,73 | 32,9 | 153,27 |
| | Итого обед | | 24,84 | 26,74 | 83,92 | 884,92 |
| | Итого за день | | 47,07 | 44,5 | 149,10 | 1405,82 |