

ЧЕТВЕРГ**ЗАВТРАК**

	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3	17	121	23	42	0
	Биточек из курицы	150	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72	32	108	13	48	1,03
-	Фрукты свежие(яблоко)	61	0,4	0,4	9,8	47									
-	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0	0,1	0	0	0,1	0,2
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38	6,9	8,5	0,	0,02	0,7
ИТОГО	Х	628	21,51	10,15	59,45	414,8									

ПЯТНИЦА**ЗАВТРАК**

54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4	12	41	21	0,06	12
54-3м	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,2	22	108	13	48	1,03
-	Фрукты свежие(яблоко)	52	0,2	0,2	4,9	23,5									
-	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0	0,1	0	0	0,1	0,2
54-2 гн	Кисель из яблок	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96	6,7	6,8	0	0	0
ИТОГО	Х	535	24,74	11,32	87,15	547,2									

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**ПОНЕДЕЛЬНИК****ЗАВТРАК**

54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3	17	121	23	1,46	17
54-11р	Рыба(минтай) тушеная в томате с овощами	150	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,9	221	31	146	101	39	0,74
	Свежие фрукты (яблоки)	55	0,4	0,4	9,8	47									
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0	0,1	0	0	0,1	0,2
-	Печенье сахарное	15	1,13	1,57	11,9	66,7	0,5	0,3	0	0,23	0,3	0	0	0,5	0,1
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15	50	4,3	0	0	0
ИТОГО	Х	627	21,24	15,02	94,45	627,6									

ВТОРНИК**ЗАВТРАК**

54-1о	Омлет натуральный	200	12,7	18	3,3	225	0,06	0,4	0,3	183	110	203	42	17	63
	Свежие фрукты (яблоки)	42	0,2	0,2	4,9	23,5									
	Печенье	19	1,13	1,57	11,9	66,7	0,5	0,3	0	0,23	0,3	0	0	0,5	0,1
54-2 гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3	111	107	9	1,76	20
ИТОГО	Х	434	17,83	22,67	31,4	401,2									

СРЕДА**ЗАВТРАК**

54-12м	Плов из курицы	250	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	2,4	147	20	234	40	108	2,02
	Икра кабачковая	23	0,6	3,5	3,7	48,5	0,02	0,05	7	0,92	41	37	0	15	0,7
	Свежие фрукты (яблоки)	42	0,2	0,2	4,9	23,5									
-	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0	0,1	0	0	0,1	0,2

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0,	0,02	0,7
ИТОГО	Х	563	31,61	13,15	61,55	488,6											
ЧЕТВЕРГ																	
ЗАВТРАК																	
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	42	1,39
	Биточек из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		32	108		13	48	1,03
	Свежие фрукты (яблоки)	61	0,4	0,4	9,8	47											
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0,	0,02	0,7
ИТОГО	Х	541	21,51	10,15	59,45	414,8											
ПЯТНИЦА																	
ЗАВТРАК																	
54-1г	Макаронь отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-5м	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,4	4,72		22	108		13	13,8	77
-	Фрукты свежие(яблоки)	42	0,2	0,2	4,9	23,5											
-	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
ИТОГО	Х	522	21	8,5	68	438,7											
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			233,9	152,8	664,6	4970,											
За 1 день			23,39	15,28	66,46	497											

Примечание Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022

Примерное десятидневное меню (обед ГПД, завтрак 5-11 классы) для организации питания детей на весенний период 2024 учебного года

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОБЕД

54-13з	Салат из свеклы отварной	80	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	67,4		11	18		9,3	10	0,47
54-20с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3	0,08	0,65	6,9	130		58	64		20,75	0,9	35,25
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	1,46	17
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	150	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,9	221		31	146		101	8,62	442

54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107		9	1,76	20
ИТОГО	X	880	26,4	24,5	93,8	732,2											
ВТОРНИК																	
ОБЕД																	
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	0,18	0,07	5,9	121		34	100		20	2,5	36
-	Хлеб в/с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-21м	Курица отварная	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,05	0,07	2,8	24,5		17	176		23	23,1	158
54-8г	Капуста тушеная	70	2,9	3,5	11,6	90,8	0,03	0,06	31	125		82	63		25	0,7	29
	Печенье сахарное	25	1,13	1,57	11,9	66,7	0,5	0,3	0	0,23		0,3	0	0	0	0,5	0,1
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
ИТОГО	X	845	33,43	21,29	125,1	835,2											
СРЕДА																	
ОБЕД																	
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	2,7	22,65	127,5	0,1	0,07	8,6	122		17	68		21	0,29	41
-	Хлеб в/с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-3г	Рис отварной	150	3,7	4,8	16,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4		6,9	73		21	7,24	27
	Биточек из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		32	108		13	48	1,03
	Фрукты свежие, апельсины	78	0,6	0,1	5,6	25,2	0,08	0,4	53	11		40	14		0	10	0,1
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	X	888	26,9	14,3	100,7	717,7											
ЧЕТВЕРГ																	
ОБЕД																	
	Икра кабачковая	47	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6		14	25		1,8	8,4	0,36
54-2с	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,63	4,55	10,95	91,23	0,4	0,5	8,5	168		42	53		21,5	0,5	28,25
	Хлеб в/с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-11г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	1,46	17
	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,4	4,72		22	108		13	13,8	77
	Фрукты свежие(яблоки)	68	0,2	0,2	4,9	23,5											
54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107		9	1,76	20
ИТОГО	X	865	30,53	17,85	98,55	707,9											
ПЯТНИЦА																	
ОБЕД																	
54-16з	Винигрет с растительным маслом	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,4	3,2	18,2	144,2	0,15	0,12	11	145		40	182		102,2	7,88	4,23

-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-12м	Плов из курицы	250	17,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	2,4	147		20	234	40	27,5	169	
	Печенье сахарное	11	1,13	1,57	11,9	66,7	0,5	0,3	0	0,23		0,3	0	0	0	0,5	0,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5	0,	0,02	0,7	
ИТОГО	Х	821	33,33	16,37	96,1	707,5											

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОБЕД

54-13з	Салат из свеклы отварной	80	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	67,4		11	18	9,3	10	0,47	
54-20с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3	0,08	0,65	6,9	130		58	64	20,75	0,9	35,25	
	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41	21	0,06	12	
54-5м	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,4	4,72		22	108	13	13,8	77	
	Печенье сахарное	15	1,13	1,57	11,9	66,7	0,5	0,3	0	0,23		0,3	0	0	0	0,5	0,1
54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107	9	1,76	20	
ИТОГО	Х	845	31,33	22,47	108,7	763,3											

ВТОРНИК

ОБЕД

54-2с	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,63	4,55	10,95	91,23	0,4	0,5	8,5	168		42	53	21,5	0,5	28,25
	Хлеб в\с	77	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2		15	181	22	3,52	16
54-21м	Курица отварная	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,05	0,07	2,8	24,5		17	176	23	23,1	158
54-8г	Капуста тушеная	70	2,9	3,5	11,6	90,8	0,03	0,06	31	125		82	63	25	0,7	29
	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	0,01	0,01	2	0		7	7	1	0,02	1,4
ИТОГО	Х	897	31,93	20,45	112,8	766,6										

СРЕДА

ОБЕД

	Икра кабачковая	26	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6		14	25	1,8	8,4	0,36
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	0,18	0,07	5,9	121		34	100	20	2,5	36
-	Хлеб в\с	43	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4		6,9	73	21	7,24	27
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	150	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	0,2	19,6		36	189	138	41	189
-	Печенье	50	1,37	1,62	8,72	52,7										
-	Свежие фрукты (яблоки)	69	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11	2	0,05	2,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5	0,	0,02	0,7
ИТОГО	Х	979	29,37	14,94	116,2	716,3										

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД

54-16з	Винигрет с растительным маслом	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,4	3,2	18,2	144,2	0,15	0,12	11	145		40	182		102,2	7,88	4,23
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	42	1,39
	Биточек из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		32	108		13	48	1,03
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	Х	810	32,7	15,1	94	645,1											
ПЯТНИЦА																	
ОБЕД																	
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	2,7	22,65	127,5	0,1	0,07	8,6	122		17	68		21	0,29	41
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-22м	Рагу из птицы	250	20,9	7	17,6	217,4	0,13	0,11	11	260		32	193		43	17	156
-	Фрукты свежие, апельсины	58	0,2	0,2	4,9	23,5											
54-2 гн	Кисель из яблок	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96		6,7	6,8		0	0	0
ИТОГО	Х	868	29,2	13,5	85,65	582,2											
ИТОГО ЗА ОБЕД			303,8	173	936	7125											
			30,38	17,3	93,6	712,5											

Примечание СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)
Новосибирск 2022