

Согласовано

МБОУ _____

директор _____

« » _____ 2023год

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и
обедов в ГП.Д. для организации питания в школах Пильнинского
муниципального района на 2023-2024 учебный год.

	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда (гр)	Химический состав			Калории	Выход блюда (гр)	Химический состав			
№рецеп туры			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
		7-10 лет	лет					11-17			
	Завтрак 1 день										
81	Салат из квашенной капусты	100	1.58	4.99	7.66	83.20	100	1.58	4.99	7.66	83.2
	Капуста квашенная	115.7/81					115.7/81				
	Сахар	5/5					5/5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
202	Макаронные изд.отвар	150	5.46	5.79	30.45	195.7	200	7.28	7.71	40.61	260.95
	Макаронные изделия	50/50					66.6/66.6				
	Масло сливочное	7.1/7.1					9.5/9.5				
637	Курица отварная	100	21.10	13.6	0	206.25	100	21.10	13.6	0	206.25
	Курица	174.7/125.3					174.7/125.3				
	Лук	3.3/2.7					3.3/2.7				
	Соль	2/2					2/2				
389	Сок	200	1	0	25.4	105.6	200	1	0	25.4	105.6
47	Фрукты	100	0.40	0.40	9.8	47	100	0.40	0.40	9.8	47

	Хлеб пшеничный	37,5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		33.96	26.98	104.59	777.75		37.07	28.47	122.38	888.8
	Обед										
102	Суп картофел. С горохом	250	9.83	8.88	16.8	169.34	250	9.83	8.88	16.8	169.34
	Картофель	66.7/50					66.7/50				
	Горох	20.2/20					20.2/20				
	Лук	12/10					12/10				
	Морковь	15.7/12.5					15.7/12.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Бульон	175/175					175/175				
229	Рыба тушеная с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105	120	11.7	5.94	4.56	126
	Минтай	123/62					147.6/74.4				
	Вода	19/19					22.8/22.8				
	Морковь	23/18					27.6/21.6				
	Лук	16/12					12/9.6				
	Томат пюре	10/10					12/12				
	Масло растительное	5/5					6/6				
	Сахар	2/2					2.4/2.4				
	Лавровый лист	0.01/0.01					0.01/0.01				
	Масса туш.рыбы	50					60				
	Масса готов.рыбы с овощами	100					120				
128	Картофельное пюре	200	4.34	12.82	25.18	241	200	4.34	12.82	25.18	241
	Картофель	234/176					234/176				
	Молоко	32/30					32/30				
	Масло сливочное	10/10					10/10				
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Лимон	8/8					8/8				
	Хлеб пшеничный	37,5	2.64	0.44	16.40	80	60	4.50	0.60	25.80	126

[illegible]

88	Щи из св.капусты	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04
	Капуста свежая	62.5/50					62,5/50				
	Картофель	40/30					40/30				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	Лук	15.2/12.5					15.2/12.5				
	Томат пюре	2.5/2.5					2.5/2.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Сметана	10/10					10/10				
206	Макароны запеченные с яйцом	140	6,76	11,43	21,61	216,0	140	6,76	11,43	21,61	216,0
	Макарон.издел	35/35					35/35				
	яйцо	1/2шт/20					1/2шт/20				
	молоко	25/25					25/25				
	Масло слив	8/8					8/8				
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сах	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10.40	50	30	2.43	0.48	14.79	73.65
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80	60	4.50	0.60	25.80	126
	Всего обед		17.5	22.15	71.87	565.04		20.19	22.59	85.66	634.69
	Завтрак 3 день										
50	Салат из св.свеклы с чесноком и сыром	100	4.67	9.38	7.19	131	100	4.67	9.38	7.19	131
	Свекла	103.3/81					103.3/81				
	Чеснок	0.64/0.5					0.64/0.5				
	Соль	1/1					1/1				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Сыр	16.5/15					16.5/15				
128	Картофельное пюре	200	4.34	12.82	25.18	241	200	4.34	12.82	25.18	241
	Картофель	234/176					234/176				
	Молоко	32/30					32/30				
	Масло сливочное	10/10					10/10				
229	Рыба тушеная с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105	100	9.75	4.95	3.8	105
	Минтай	123/62					123/62				
	Вода	19/19					19/19				
	Морковь	23/18					23/18				

	<u>Лук</u>	16/12					16/12				
	<u>Томат пюре</u>	10/10					10/10				
	<u>Масло растительное</u>	5/5					5/5				
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				
	Сахар	15/15					15/15				
	<u>Лимон</u>	8/8					8/8				
	<u>Мучные кон.изд</u>	50	5	8	31	358	50	5	8	31	358
	<u>Хлеб пшеничный</u>	37,5	3.12	2.08	23.28	100.40	50	3.85	1.20	26.70	127
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		28.31	37.37	113.65	1037		29.6	36.94	121.28	1082.8
	Обед										
82	Борщ с капус.картоф. и смет	250/10	6.4	10.03	11.55	172.04	250/10	6.4	10.03	11.55	171.04
	Свекла	50/40					50/40				
	Капуста свежая	25/20					25/20				
	Картофель	26.7/20					26.7/20				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	<u>Лук</u>	15.2/12.5					15.2/12.5				
	Томат пюре	7.5/7.5					7.5/7.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Сахар	2.5/2.5					2.5/2.5				
	<u>Бульон или вода</u>	200/200					200/200				
	Сметана	10/10					10/10				
637	Курица отварная	100	21.10	13.6	0	206.25	100	21.10	13.6	0	206.25
	Курица	174.7/125.3					174.7/125.3				
	<u>Лук</u>	3.3/2.7					3.3/2.7				
	Соль	2/2					2/2				
679	Греча отварная	150	7.46	5.61	35.84	230.45	200	9.94	7.48	47.78	307.26
	Крупа гречневая	60.6/60.6					80.8/80.8				
	<u>Масло сливочное</u>	5.3/5.3					7/7				
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	<u>Чай заварка</u>	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	37.5	2.64	0.44	16.40	80	50	4.50	0.60	25.80	126

	Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	10.40	50	30	2.43	0.48	14.79	73.65
	Всего обед		39.33	29.9	89.39	800.74		44.5	32.21	115.12	946.2
	Завтрак день 4										
43	Салат из белок.капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.4	100	1.41	5.08	9.02	87.40
	Капуста	99/79					99/79				
	Морковь	13/10					13/10				
	Лим.кислота	0.3/0.3					0.3/0.3				
	Сахар	5/5					5/5				
	Соль	1.5/1.5					1.5/1.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Греча рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	200	9.94	7.48	47.78	307.26
	Крупа гречневая	60.6/60.6					80.8/80.8				
	Масло сливочное	5.3/5.3					7/7				
№268	Котлета из говядины	100	16.5	24.2	14.32	344	100	16.5	24.2	14.32	344
	говядина	100/74					100/74				
	хлеб	18/13,5					18/13,5				
	молоко	24/24					24/24				
	лук	10/8					10/8				
	сухари	10/10					10/10				
	Масло раст	6/6					6/6				
228	Соус красный основной	35	0,48	1.37	2.16	21.7	55	0.69	1.95	3.09	31
	Мука	2,3/2,3					3/3				
	Масло сливочное	1,5/1,5					2/2				
	Томат пюре	1,4/1,4					2/2				
	Лук	2,8/2,3					3/2,5				
	Морковь	8,8/7					10/9				
	Бульон или вода	35/35					50/50				
389	Сок	200	1	0	25.4	105.6	200	1	0	25.4	105.6
	Хлеб пшеничный	37.5	3.12	2.08	23.28	100.40	50	3.85	1.20	26.70	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		31.27	38.46	118.02	929.15		35.25	40.48	138.52	1061.06
	Обед										
96	Рассольник	250	6.36	8.9	11.81	158.34	250	6.36	8.9	11.81	158.34
	Картофель	100/75					100/75				

	Крупа рис или перлов.	5/5					5/5				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	Лук	6/5					6/5				
	Огурцы соленые	16.75/15					16.75/15				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Бульон или вода	187.5/187.5					187.5/187.5				
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	200	4.87	7.17	48.8	279.6
	Крупа рисовая	54/54					72/72				
	<u>Масло сливочное</u>	6.75/6.75					9/9				
255	Печень по строгановски	40	10.6	8.98	2.81	148	40	10.6	8.98	2.81	148
	<u>Печень говяжья</u>	71,2/59,2					71,2/59,2				
	Масло растительное	4.8/4.8					4.8/4.8				
	Масса готовой печени	-/40					-/40				
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	<u>Чай заварка</u>	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	37.5	2.64	0.44	16.40	80	50	4.5	0.6	25.8	126
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	10.4	50	30	2.43	0.48	14.79	73.65
	Обед всего		24.98	23.91	93.3	708.04		28.89	26.15	119.21	847.59
	Завтрак день 5										
	Каша манная	200/10	6.11	10.72	32.38	251	200/10	6.11	10.72	32.38	251
181	Крупа манная	31					31				
	молоко	100					100				
	Масло слив	10					10				
	сахар	6					6				
	Запеканка творожная	150/50	30.93	22.89	36	310.66	150/50	30.93	22.89	36	310.66
	Творог	141/140					141/140				
	Крупа манная	10/10					10/10				
	Или мука	12/12					12/12				
	Сахар	10/10					10/10				
	<u>Яйца</u>	1/10шт/4г					1/10шт/4г				
	Масло сливочное	5/5					5/5				
	Сухари	5/5					5/5				
	<u>Сметана</u>	5/5					5/5				
	<u>Сгущ.молоко</u>	50/50					50/50				

	<u>сыр</u>	20	5.2	5.32	0	66.88	20	5.2	5.32	0	66.88
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	200	0.66	0.09	32.01	132.8
	Сухофрукты	20/25					20/25				
	<u>Сахар</u>	20/20					20/20				
	Лимон.кислота	0.2/0.2					0.2/0.2				
	Вода	200/200					200/200				
	Хлеб пшеничный	37.5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127
	Всего завтрак		46.02	41.1	123.67	861.74		46.75	40.13	127.09	888.34
	Обед										
94	Суп молочный с крупой	250	6.2	7.9	23.2	188	250	6.2	7.9	23.2	188
	Молоко	125/125					125/125				
	Вода	138/138					138/138				
	Крупа рис	15/15					15/15				
	Масло сливочное	2/2					2/2				
	<u>Сахар</u>	3/3					3/3				
	Соль	3/3					3/3				
304	Плов из птицы	210	20.30	17	35.69	377	260	25.38	21.25	44.61	471.25
	Мясо кур	139,7/100,3					174,7/125,3				
	<u>Масло сливочное</u>	8/8					10/10				
	морковь	16/13					20/16,3				
	<u>Лук репчатый</u>	11/9					13,8/11,3				
	<u>Томат пюре</u>	7/7					8,8/8,8				
	рис	46/46					57,5/57,5				
	Фрукт(для ОБЗ)	100	0.40	0.40	9.8	47	100	0.40	0.40	9.8	47
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	<u>Чай заварка</u>	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	37.5	2.64	0.44	16.40	80	50	4.50	0.60	25.8	126
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1.6	0.2	10.40	50	30	2.43	0.48	14.79	73.65

[illegible]

128	Картофельное пюре	200	4.34	12.82	25.18	241	200	4.34	12.82	25.18	241
	Картофель	234/176					234/176				
	Молоко	32/30					32/30				
	Масло сливочное	10/10					10/10				
234	Котлета рыбная	100	12.16	4.61	14.95	219.35	100	12.16	4.61	14.95	219.35
	Минтай	131.25/61.88					131.25/61.88				
	Хлеб	16.88/16.88					16.88/16.88				
	Молоко	24.38/24.38					24.38/24.38				
	Сухари	9.38/9.38					9.38/9.38				
	Масса п/ф	108.75					108.75				
	Масло растительное	9.38/9.38					9.38/9.38				
	Масло сливочное	6.25/6.25					6.25/6.25				
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.44	16.40	80	60	4.50	0.60	25.8	126
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	10.40	50	30	2.43	0.48	14.79	73.65
	Всего обед		29.47	26.5	96.46	824.6		32.16	26.94	110.25	894.25
	Завтрак день 7										
67	Винегрет	100	1.4	10.1	6.8	124	100	1.4	10.1	6.8	124
	Картофель	29/21					29/21				
	Свекла	19/15					19/15				
	Морковь	13/10					13/10				
	Огурцы соленые	19/15					19/15				
	Капуста квашенная	21/15					21/15				
	Лук	18/15					18/15				
	Масло растительное	10/10					10/10				
	Соль	1/1					1/1				
202	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7	200	7.28	7.71	40.61	260.95
	Макаронные изделия	50/50					66.6/66.6				
	Масло сливочное	7.1/7.1					9.5/9.5				
255	Печень по строгановски	40	10.6	8.98	2.81	148	40	10.6	8.98	2.81	148
	Печень говяжья	71,2/59,2					71,2/59,2				
	Масло растительное	4.8/4.8					4.8/4.8				
	Масса готовой печени	-/40					-/40				
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				

	Сахар	15/15					15/15				
	Лимон	8/8					8/8				
	Мучные кон.изд	50	5	8	31	358	50	5	8	31	358
	<u>Хлеб пшеничный</u>	37.5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.20	26.70	127
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		27.01	35.09	117.54	1027.7		26.18	36.58	135.33	1138.75
	Обед										
104	Суп с фрикадельками	250/35	8.89	6.59	13.5	159.8	250/35	8.89	6.56	13.5	159.8
	Картофель	114.6/86					114,6/86				
	Морковь	10.75/8.6					10.75/8.6				
	Лук	10.32/8.6					10.32/8.6				
	Томат пюре	2.15/2.15					2.15/2.15				
	<u>Масло растительное</u>	2.15/2.15					2.15/2.15				
	Бульон	150.5/150.5					150.5/150.5				
	Фрикадельки:	35					35				
	Говядина	54.22/39.9					54.22/39.9				
	Лук	4.17/3.5					4.17/3.5				
	Вода	3.5/3.5					3.5/3.5				
	яйцо	1/100шт/ 2.8					1/100шт/ 2.8				
732	Оладьи со сгущ.молок	100/40	7.4	9.2	38.9	272	100/40	7.4	9.2	38.9	272
	Мука	48.1/48.1					48.1/48.1				
	Сахар	1.7/1.7					1.7/1.7				
	<u>Молоко</u>	48.1/48.1					48.1/48.1				
	Дрожжи	1.4/1.4					1.4/1.4				
	Масло растительное	8/8					8/8				
	Соль	3/3					3/3				
	Молоко сгущеное	40					40				
	Йогурт (для ОВЗ)	110	5.13	1.88	7.38	66.88	110	5.13	1.88	8.38	66.88
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	<u>Хлеб пшеничный</u>	37.5	2.64	0.44	16.40	80	50	4.50	0.60	25.8	126
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1.6	0.2	10.40	50	30	2.43	0.48	14.79	73.65
	Всего обед		25.79	18.33	101.78	690.68		28.48	18.74	115.57	760.33

[illegible]

88	Щи из св.капусты	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04
	Капуста свежая	62.5/50				62.5/50					
	Картофель	40/30				40/30					
	Морковь	12.5/10				12.5/10					
	Лук	15.2/12.5				15.2/12.5					
	Томат пюре	2.5/2.5				2.5/2.5					
	Масло растительное	5/5				5/5					
	Сметана	10/10				10/10					
222	<u>Пудинг из творога</u>	150	22.4	17.07	51.47	449.32	170	25.74	19.57	58.53	513.4
	Творог	100,1/98,8					115,5/114				
	Крупа манная	10,4/10,4					12/12				
	сахар	10,4/10,4					12/12				
	яйцо	5,2/5,2					6/6				
	<u>изюм</u>	13,26/13					15,3/15				
	Масло сливочное	5,2/5,2					6/6				
	Сухари	5,2/5,2					6/6				
	<u>Сметана</u>	5,2/5,2					6/6				
	<u>Молоко сгущенное</u>	20/20					20/20				
943	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	<u>Чай заварка</u>	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	37.5	2.64	0.44	16.40	80	50	4.50	0.60	25.8	126
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	10.40	50	30	2.43	0.48	14.79	73.65
	Всего обед		33.14	27.79	101.73	798.36		39.17	30.73	122.58	932.09
	Завтрак день 9										
321	Капуста туш с мясом	160	35.52	12.89	8.85	299.46	160	35.52	12.89	8.85	299.46
	говядина	64/47					64/47				
	<u>Масло растительное</u>	5/5					5/5				
	Капуста свеж	171/137					171/137				
	<u>лук</u>	11/9					11/9				
	Томат пюре	3/3					3/3				
	<u>морковь</u>	16/13					16/13				
128	Картофельное пюре	200	4.34	12.82	25.18	241	200	4.34	12.82	25.18	241
	Картофель	234/176					234/176				
	Молоко	32/30					32/30				

	Масло сливочное	10/10					10/10				
389	<u>Сок</u>	200	1	0	25.4	105.6	200	1	0	25.4	105.6
	<u>йогурт</u>	110	5.13	1.88	7.38	66.88	110	5.13	1.88	7.38	66.88
	Хлеб пшеничный	37.5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.20	26.70	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак		50.43	29.79	98.09	852.94		58.8	31.94	107.49	958.64
	Обед										
208	Суп с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	250	2.69	2.84	17.14	104.75
	Картофель	100/75					100/75				
	Макаронные изделия	10/10					10/10				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	Лук	12/10					12/10				
	Масло растительное	2.5/2.5					2.5/2.5				
	Вода или бульон	188/188					188/188				
438	Омлет	150	14.27	22.16	2.65	114.2	150	14.27	22.16	2.65	114.2
	яйцо	3шт/120					3шт/120				
	молоко	45/45					45/45				
	Масло слив	5/5					5/5				
	соль	1/1					1/1				
943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	37.5	2.64	0.44	16.40	80	60	4.50	0.60	25.8	126
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	10.40	50	30	2.43	0.48	14.79	73.65
338	Фрукты(для ОБЗ)	100	0.40	0.40	9.8	47	100	0.40	0.40	9.8	47
	Всего обед		41.38	36.93	126.8	1180.02		46.06	38.21	140.59	1267.2
	Завтрак день 10										
51	салат из свеклы	60	0,85	0.65	8.36	56.34	60	0,85	0.65	8.36	56.34
	Свекла	75/59					75/59				
	Масло растительное	4/4					4/4				
	Греча рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	200	9.94	7.48	47.78	307.26

	Крупа гречневая	60.6/60.6					80.8/80.8				
	<u>Масло сливочное</u>	5.3/5.3					7/7				
462	Тефтели из говядины	100	10.4	15.2	12.08	201.6	100	10.4	15.2	12.08	201.6
	Говядина	65/50					65/50				
	Лук	29/25					29/25				
	Рис	6/6					6/6				
	<u>Мука</u>	4/4					4/4				
	Масло растительное	3/3					3/3				
	Томат пюре	5/5					5/5				
	вода	15/15					15/15				
228	Соус красный основной	35	0,48	1.37	2.16	21.7	55	0.69	1.95	3.09	31
	<u>Мука</u>	2,3/2,3					3/3				
	Масло сливочное	1,5/1,5					2/2				
	Томат пюре	1,4/1,4					2/2				
	Лук	2,8/2,3					3/2,5				
	Морковь	8,8/7					10/9				
	Бульон или вода	35/35					50/50				
382	<u>Какао с молоком</u>	200	4.08	3.54	17.58	118.6	200	4.08	3.54	17.59	118.6
	Какао	4/4					4/4				
	Молоко	100/100					100/100				
	Вода	110/110					110/110				
	Сахар	20/20					20/20				
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Хлеб пшеничный	37.5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.20	26.70	127
	Всего завтрак		27.69	28.57	107.3	768.69		31.67	30.59	127.81	900.34
	Обед										
82	Борщ с капустой и смет	250/10	6.4	10.03	11.55	171.04	250/10	6.4	10.03	11.55	171.04
	Свекла	50/40					50/40				
	Капуста свежая	25/20					25/20				
	<u>Картофель</u>	26.7/20					26.6/20				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				

[illegible]

