

Согласованно  
Директор

Утверждено  
ИП Бакулина Т.С.

МП

МП

**Дотационное 10-дневное меню для обучающихся 5-11 классов**

Рацион: \_\_\_\_\_ Неделя: 1 \_\_\_\_\_ День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	9,94	11,05	53,11	351,75	54-14к
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ с	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>21,09</b>	<b>24,45</b>	<b>101,31</b>	<b>710,05</b>	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,06		2,25	10,5	пром.
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне 200	200	1,9	7,2	7,5	102,2	88-2017 Ту
	Фрикадельки из говядины 100	100	13,7	12,2	6,8	191,3	54-29М
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,33	0,58	16,67	85,42	пром.
	ФРУКТ*100	100	0,6	0,13	12,93	56	пром.
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342	
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>27,82</b>	<b>27,36</b>	<b>117,91</b>	<b>831,91</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 495</b>	<b>48,91</b>	<b>51,81</b>	<b>219,22</b>	<b>1541,96</b>	

(лист 2)

Рацион: \_\_\_\_\_ Неделя: 1 \_\_\_\_\_ День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ 180	180	13,32	18	6,24	241,2	54-3о
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	ПРЯНИК 50	50	2,75	3,25	35	130,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,84</b>	<b>22,13</b>	<b>88,36</b>	<b>594,68</b>	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	Суп с крупой и мясными фрикадельками 200	200	14	6,1	9,1	147	117/2011
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	26,13	8,75	22	271,75	54-22м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>48,68</b>	<b>26,23</b>	<b>117,03</b>	<b>899,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 370</b>	<b>71,52</b>	<b>48,36</b>	<b>205,39</b>	<b>1493,88</b>	

(лист 3)

Рацион: \_\_\_\_\_ Неделя: 1 \_\_\_\_\_ День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	10,2	14	40,5	328,76	54-11к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>20,05</b>	<b>26,9</b>	<b>87,1</b>	<b>674,16</b>	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.

Свекольник со сметаной на курином бульоне 2 200	200	1,8	4,28	10,66	88,3	54-18с
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ 100	100	16,78	15,89	6,67	236,44	54-18м
РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром
Компот из изюма 200	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хи
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29,76</b>	<b>32,28</b>	<b>110,68</b>	<b>852,51</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 375</b>	<b>49,81</b>	<b>59,18</b>	<b>197,78</b>	<b>1526,67</b>	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1		День:четверг			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Запеканка из творога с морковью 180	180	31,63	22,8	32,33	251,84	224	
	Повидло 30	30	0,23		27	108,23	пром	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 20	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з	
	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	
	ПРЯНИК 50	50	2,75	3,25	35	130,25	пром	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>40,38</b>	<b>41,03</b>	<b>135,45</b>	<b>813,35</b>		
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	
	СУП ГОРОХОВЫЙ 200 на бульоне	200	6,72	4,56	16,24	133,12	54-8с	
	Котлета(биточек) рыбная 100	100	17,5	6,6	8,5	163,6	54-3р	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г	
	ПЕЧЕНЬЕ 26	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром	
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром	
<b>Итого за Обед</b>		<b>846</b>	<b>36,44</b>	<b>27,22</b>	<b>111,35</b>	<b>840,77</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 396</b>	<b>76,82</b>	<b>68,25</b>	<b>246,8</b>	<b>1654,12</b>		

(лист 5)

Рацион:		Неделя:1		День:пятница			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	6,25	7,25	30,13	211,13	54-16к	
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>16</b>	<b>19,65</b>	<b>76,23</b>	<b>546,43</b>		
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з	
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200 на бульоне 2	200	4,72	5,76	13,6	125,52	54-4с	
	Курица тушеная в соусе 100	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	70	4,67	0,82	23,33	119,58	пром	
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн	
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>40,76</b>	<b>25,94</b>	<b>103,01</b>	<b>812,24</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 365</b>	<b>56,76</b>	<b>45,59</b>	<b>179,24</b>	<b>1358,67</b>		

(лист 6)

Рацион:		Неделя:2		День:понедельник			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	10,49	13,48	47,93	354,88	54-10к	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	65	4,98	0,54	31,96	152,32	пром	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з	
	ПЕЧЕНЬЕ 26	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром	
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>551</b>	<b>17,85</b>	<b>24,37</b>	<b>106,43</b>	<b>719,41</b>		
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з	
	СУП ГОРОХОВЫЙ 200 на бульоне	200	6,72	4,56	16,24	133,12	54-8с	

ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
Соус сметанный с томатом № 331	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,33	0,58	16,67	85,42	пром.
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>36,22</b>	<b>28,47</b>	<b>120,69</b>	<b>888,31</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 371</b>	<b>54,07</b>	<b>52,84</b>	<b>227,12</b>	<b>1607,72</b>	

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 160	160	10,45	11,41	5,12	223,73	54-2о
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ с	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ПРЯНИК 50	50	2,75	3,25	35	130,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,5</b>	<b>20,56</b>	<b>90,62</b>	<b>639,48</b>	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с
	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31,01	7,78	21,98	282,01	54-28м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ с	200	0,5		19,8	81	54-1хн
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>44,89</b>	<b>18,29</b>	<b>97,78</b>	<b>734,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 390</b>	<b>65,39</b>	<b>38,85</b>	<b>188,4</b>	<b>1374,36</b>	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка пшеничная с яблоками 250	250	7,65	8,7	50,1	294	54-37к
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ПЕЧЕНЬЕ 26	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром.
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>551</b>	<b>17,13</b>	<b>23,43</b>	<b>100,77</b>	<b>667,06</b>	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,9	0,1	12,9	56,8	54-17з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне 250	250	3	7	10,85	130,85	82-2017 Ту
	Котлета (биточек) рыбная 100	100	17,5	6,6	8,5	163,6	54-3р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром.
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>31,43</b>	<b>21,93</b>	<b>100,52</b>	<b>739,02</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 441</b>	<b>48,56</b>	<b>45,36</b>	<b>201,29</b>	<b>1406,08</b>	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	10,49	13,48	47,93	354,88	54-10к
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-4бгн
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,33</b>	<b>20,06</b>	<b>94,82</b>	<b>645,78</b>	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	Суп из овощей с фрикадельками 200	200	8,64	6,06	13,92	144,82	54-5с
	Курица тушеная в соусе 100	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром.

	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром
Итого за Обед		820	45,65	20,33	104,27	790,9	
Итого за день		1 370	66,98	40,39	199,09	1436,68	
(лист 10)							
Рацион:		Неделя:2			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 180	180	27,46	12,99	18,44	300,47	54-4г
	ПРЯНИК 50	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
	Повидло 30	30	0,23		27	108,23	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ с	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 90	90	6,9	0,75	44,25	210,9	пром
Итого за Завтрак		550	37,54	16,99	131,19	776,65	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200 на бульоне 2	200	4,72	5,76	13,6	125,52	54-4с
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100 с	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м
	СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ 50	50	0,4	1,2	1,7	19	2801
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180	180	9,48	8,16	34,32	249,24	54-3г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		870	30,53	23,75	105,99	761,93	
Итого за день		1 420	68,07	40,74	237,18	1538,58	
Итого за период		13 993	606,89	491,37	2101,51	14938,72	
Среднее значение за период			60,7	49,1	210,2	1493,9	

- \* 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.