

**Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания,  
учащихся 1-4 классов  
за счет бюджетных средств 2023-2024 гг.**

**МБОУ "ОШ № 91"**

**I НЕДЕЛЯ**

| № рецептуры                  | Наименование блюд            | Выход блюда | Химический состав блюда |               |               | Энергетическая ценность |
|------------------------------|------------------------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------------------|
|                              |                              |             | белки                   | жиры          | углеводы      |                         |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день</b> |                              |             |                         |               |               |                         |
| 54-1г                        | Макароны отварные            | 200         | 7,2                     | 6,53          | 43,73         | 262,4                   |
| 54-21м                       | Курица отварная              | 100         | 32,11                   | 2,36          | 1,11          | 154,75                  |
| Пром                         | Сок фрукт. осветленный       | 200         | 0,4                     | 0,2           | 22,4          | 90                      |
| Пром                         | Томат консервированный       | 40          | 0,4                     | 0,04          | 1,28          | 7,08                    |
| Пром                         | Хлеб пшеничный               | 35          | 2,66                    | 0,28          | 17,22         | 82,04                   |
| Пром                         | Хлеб ржаной                  | 20          | 1,32                    | 0,24          | 6,68          | 34,16                   |
|                              | <b>ИТОГО:</b>                | <b>595</b>  | <b>44,09</b>            | <b>9,65</b>   | <b>92,42</b>  | <b>630,43</b>           |
| <b>ВТОРНИК 2-й день</b>      |                              |             |                         |               |               |                         |
| 54-6г                        | Рис отварной                 | 150         | 3,7                     | 4,8           | 36,5          | 203,5                   |
| 54-23м                       | Биточек из курицы            | 100         | 19,2                    | 4,26          | 13,46         | 168,52                  |
| 54-2гн                       | Чай с сахаром                | 200         | 0,2                     | 0             | 6,5           | 26,8                    |
| Пром                         | Огурец консервированный      | 40          | 0,32                    | 0,04          | 0,6           | 4                       |
| Пром                         | Хлеб ржаной                  | 20          | 1,32                    | 0,24          | 6,68          | 34,16                   |
| Пром                         | Хлеб пшеничный               | 35          | 2,66                    | 0,28          | 17,22         | 82,04                   |
|                              | <b>ИТОГО:</b>                | <b>545</b>  | <b>27,4</b>             | <b>9,6</b>    | <b>81,0</b>   | <b>519,0</b>            |
| <b>СРЕДА, 3-й день</b>       |                              |             |                         |               |               |                         |
| 54-9к                        | Каша вязкая молочная овсяная | 200         | 8,6                     | 11,3          | 34,3          | 272,9                   |
| 54-6о                        | Яйцо вареное                 | 40          | 4,8                     | 4             | 0,3           | 56,6                    |
| 54-1з                        | Сыр тв. сортов в нарезке     | 20          | 4,6                     | 5,86          | 0             | 71,66                   |
| 54-3гн                       | Чай с лимоном и сахаром      | 200         | 0,3                     | 0             | 6,7           | 27,9                    |
| Пром                         | Хлеб пшеничный               | 35          | 2,66                    | 0,28          | 17,22         | 82,04                   |
| Пром                         | Хлеб ржаной                  | 20          | 1,32                    | 0,24          | 6,68          | 34,16                   |
|                              | <b>ИТОГО:</b>                | <b>515</b>  | <b>22,28</b>            | <b>21,68</b>  | <b>65,2</b>   | <b>545,26</b>           |
| <b>ЧЕТВЕРГ, 4-й день</b>     |                              |             |                         |               |               |                         |
| 54-5г                        | Каша перловая рассыпчатая    | 150         | 5,25                    | 5,9           | 30,45         | 187,1                   |
| 54-3р                        | Котлета рыбная (минтая)      | 100         | 14,2                    | 2,6           | 8,6           | 114,2                   |
| 54-21з                       | Кукуруза сахарная            | 40          | 0,8                     | 0,13          | 4,06          | 20,86                   |
| 54-21гн                      | Какао с молоком              | 200         | 4,6                     | 3,6           | 12,6          | 100,4                   |
| Пром                         | Хлеб ржаной                  | 20          | 1,32                    | 0,24          | 6,68          | 34,16                   |
| Пром                         | Хлеб пшеничный               | 35          | 2,66                    | 0,28          | 17,22         | 82,04                   |
|                              | <b>ИТОГО:</b>                | <b>545</b>  | <b>28,83</b>            | <b>12,75</b>  | <b>79,61</b>  | <b>538,76</b>           |
| <b>ПЯТНИЦА, 5-й день</b>     |                              |             |                         |               |               |                         |
| 54-22м                       | Рагу из курицы               | 250         | 26,12                   | 8,75          | 22            | 271,75                  |
| 54-20з                       | Горошек зеленый              | 0           | 0                       | 0             | 0             | 0                       |
| 54-2гн                       | Чай с сахаром                | 200         | 0,2                     | 0             | 6,5           | 26,8                    |
| Пром                         | Хлеб пшеничный               | 35          | 2,66                    | 0,28          | 17,22         | 82,04                   |
| Пром                         | Хлеб ржаной                  | 20          | 1,32                    | 0,24          | 6,68          | 34,16                   |
|                              | <b>ИТОГО:</b>                | <b>505</b>  | <b>30,3</b>             | <b>9,27</b>   | <b>52,4</b>   | <b>414,75</b>           |
|                              | <b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>      | <b>2705</b> | <b>152,9</b>            | <b>62,97</b>  | <b>370,59</b> | <b>2648,22</b>          |
|                              | <b>СРЕДНЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>    | <b>541</b>  | <b>30,58</b>            | <b>12,594</b> | <b>74,118</b> | <b>529,644</b>          |

**Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания,  
 учащихся 1-4 классов  
 за счет бюджетных средств 2023-2024 гг.  
 МБОУ "ОШ № 91"**

**II НЕДЕЛЯ**

| № рецеп-<br>туры             | Наименование блюд                      | Выход<br>блюда | Химический состав блюда |              |              | Энергетическая<br>ценность |
|------------------------------|--|----------------|-------------------------|--------------|--------------|----------------------------|
|                              |  |                | белки                   | жиры         | углеводы     |                            |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день</b> |  |                |                         |              |              |                            |
| 54-1г                        | Макароны отварные                      | 200            | 7,2                     | 6,53         | 43,73        | 262,4                      |
| 54-18м                       | Печень гов.по-строгановски             | 100            | 16,75                   | 15,75        | 6,62         | 236,5                      |
| Пром                         | Томат консервированный                 | 40             | 0,4                     | 0,04         | 1,28         | 7,08                       |
| 54-21гн                      | Чай с сахаром                          | 200            | 0,2                     | 0            | 6,5          | 26,8                       |
| Пром                         | Хлеб ржаной                            | 20             | 1,32                    | 0,24         | 6,68         | 34,16                      |
| Пром                         | Хлеб пшеничный                         | 35             | 2,66                    | 0,28         | 17,22        | 82,04                      |
|                              | <b>ИТОГО</b>                           | <b>595</b>     | <b>28,53</b>            | <b>22,84</b> | <b>82,03</b> | <b>648,98</b>              |
| <b>ВТОРНИК, 2-й день</b>     |  |                |                         |              |              |                            |
| 54-4г                        | Каша гречневая рассыпчатая             | 150            | 8,3                     | 6,3          | 36           | 233,7                      |
| 54-23м                       | Биточек из курицы                      | 100            | 19,2                    | 4,26         | 13,46        | 168,52                     |
| Пром                         | Огурец консервированный                | 40             | 0,32                    | 0,04         | 0,6          | 4                          |
| 54-2гн                       | Чай с сахаром                          | 200            | 0,2                     | 0            | 6,5          | 26,8                       |
| Пром                         | Хлеб пшеничный                         | 35             | 2,66                    | 0,28         | 17,22        | 82,04                      |
| Пром                         | Хлеб ржаной                            | 20             | 1,32                    | 0,24         | 6,68         | 34,16                      |
|                              | <b>ИТОГО</b>                           | <b>545</b>     | <b>32</b>               | <b>11,12</b> | <b>80,46</b> | <b>549,22</b>              |
| <b>СРЕДА, 3-й день</b>       |  |                |                         |              |              |                            |
| 54-11г                       | Картофельное пюре                      | 200            | 4,26                    | 6,93         | 26,4         | 185,86                     |
| 54-11р                       | Рыба туш.в томате с<br>овощами(минтай) | 100            | 13,71                   | 7,4          | 6,3          | 147,1                      |
| 54-21з                       | Кукуруза сахарная                      | 40             | 0,8                     | 0,13         | 4,06         | 20,86                      |
| 54-21гн                      | Какао смолоком                         | 200            | 4,6                     | 3,6          | 12,6         | 100,4                      |
| Пром                         | Хлеб ржаной                            | 20             | 1,32                    | 0,24         | 6,68         | 34,16                      |
| Пром                         | Хлеб пшеничный                         | 35             | 2,66                    | 0,28         | 17,22        | 82,04                      |
|                              | <b>ИТОГО</b>                           | <b>595</b>     | <b>27,35</b>            | <b>18,58</b> | <b>73,26</b> | <b>570,42</b>              |
| <b>ЧЕТВЕРГ, 4-й день</b>     |  |                |                         |              |              |                            |
| 54-6г                        | Сырники                                | 100            | 19,6                    | 5,75         | 20,65        | 212,75                     |
| 54-4соус                     | Соус сметанный натуральный             | 120            | 3,48                    | 20,28        | 7,8          | 227,88                     |
| 54-3гн                       | Чай с лимоном и сахаром                | 200            | 0,3                     | 0            | 6,7          | 27,9                       |
| 54-19з                       | Масло сливочное                        | 30             | 0,3                     | 24,6         | 0,3          | 224,4                      |
| Пром                         | Хлеб пшеничный                         | 35             | 2,66                    | 0,28         | 17,22        | 82,04                      |
| Пром                         | Хлеб ржаной                            | 20             | 1,32                    | 0,24         | 6,68         | 34,16                      |
|                              | <b>ИТОГО</b>                           | <b>505</b>     | <b>27,66</b>            | <b>51,15</b> | <b>59,35</b> | <b>809,13</b>              |
| <b>ПЯТНИЦА, 5-й день</b>     |  |                |                         |              |              |                            |
| 54-12м                       | Плов с курицей                         | 200            | 27,3                    | 10,12        | 41,5         | 393,25                     |
| Пром                         | Огурец консервированный                | 50             | 0,4                     | 0,05         | 0,75         | 5                          |
| Пром                         | Хлеб пшеничный                         | 35             | 2,66                    | 0,24         | 17,22        | 82,04                      |
| Пром                         | Хлеб ржаной                            | 20             | 1,32                    | 0,24         | 6,68         | 34,16                      |
| Пром                         | Сок фрукт.осветлённый                  | 200            | 0,4                     | 0,2          | 22,4         | 90                         |

|  |                            |             |               |               |               |               |
|--|----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|  | <b>ИТОГО</b>               | <b>505</b>  | <b>32,08</b>  | <b>10,85</b>  | <b>88,55</b>  | <b>604,45</b> |
|  | <b>ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ</b>   | <b>2745</b> | <b>147,62</b> | <b>114,54</b> | <b>383,65</b> | <b>3182,2</b> |
|  | <b>СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛЮ</b> | <b>549</b>  | <b>29,524</b> | <b>22,908</b> | <b>76,73</b>  | <b>636,44</b> |
|  |                            |             |               |               |               |               |

|  |                             |             |               |               |               |                |
|--|-----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
|  | <b>ВСЕГО ЗА II НЕДЕЛИ</b>   | <b>5450</b> | <b>300,52</b> | <b>177,51</b> | <b>754,24</b> | <b>5830,42</b> |
|  | <b>СРЕДНЕЕ ЗА II НЕДЕЛИ</b> | <b>545</b>  | <b>30,052</b> | <b>17,751</b> | <b>75,424</b> | <b>583,042</b> |
|  | <b>НОРМА ЗА II НЕДЕЛИ</b>   | <b>500</b>  | <b>19,25</b>  | <b>19,75</b>  | <b>88,3</b>   | <b>587</b>     |

**Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Новосибирск 2022г.**