

«Согласовано»
Директор МБОУ СПШ № 19
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
ГОРОДА СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 19
19
2024 года

«Утверждаю»
ООО «Успехъ»
Н. В. Фролова
2024 года

**Примерное двухнедельное меню двухразового питания
для детей с 1 по 4 класс
за 2024 год
на основании сборника рецептов для школьного питания
Уфа 2021 года**

Меню приготавливаемых блюд для детей с 1 по 4 класс

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день:1: понедельник							
Завтрак							
258	Блинчики со стуженным молоком 130/40	170	52,97	11,75	15,30	42,16	353,34
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	130	17,68	1,82	0,41	4,64	29,51
	Итого	500	74,17	13,67	15,71	67,00	464,05
Обед							
65	Суп лапша куриная	200	9,75	6,40	8,00	30,70	220,40
97	Филе куриное тушеное в соусе томатном45/45	90	42,32	7,02	7,34	7,10	122,54
183	Рис отварной	150	8,49	4,93	6,80	21,01	164,93
300	Компот из сухофруктов	200	7,73	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	700	74,17	22,80	22,80	103,52	710,45
	Итого за день			36,47	38,51	170,52	1174,50



№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день:2: вторник							
Завтрак							
234	Омлет натуральный	115	42,34	10,18	8,82	8,70	154,90
1.5	Хлеб пшеничный	40	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	100	11,56	0,84	0,19	2,14	13,62
пр	Пирожное школьное или кондитерское (1 шт.)	60	13,63	1,92	6,50	22,17	154,86
	Итого	515	74,17	15,41	15,81	67,70	474,72
Обед							
62	Щи из св.капусты с картофелем	200	12,75	5,80	4,30	27,80	173,1
158	Плов с мясом	200	41,11	12,65	16,13	15,06	256,04
ПР	Овощи порционные	60	6,30	2,4	0,9	17,1	83,4
300	Компот плодово-ягодный	200	7,09	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
1.5	Хлеб пшеничный	40	4,16	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	730	74,17	25,40	22,09	101,67	703,92
	Итого за день			40,81	37,90	169,37	1178,64



Сиренко
Берикова ИВ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1 день: 4: четверг
Завтрак

96	Филе куриное в молочном соусе	90	52,35	7,02	7,34	7,10	122,54
183	Рис отварной	180	15,18	5,91	8,16	25,21	197,92
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	500	74,17	15,40	15,80	67,00	471,80

Обед

пр	Овощи порционные	60	7,00	2,4	0,9	17,1	83,4
55	Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне	220	16,25	2	9,4	17,8	163,8
107	Биточек мясной "нежный" в томатном соусе	90	35,15	8,82	5,04	18,78	155,76
227	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,49	7,13	7,69	21,41	183,34
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	750	74,17	22,43	23,39	105,31	718,74
	Итого за день			37,83	39,19	172,31	1190,54



№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1 день: 5: пятница
Завтрак

110	Тефтели в томатном соусе	90	42,13	3,18	2,82	8,70	72,90
227	Рожки отварные	120	11,77	3,50	5,40	19,00	138,60
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
пр	Пирожное школьное или кондитерское изделия (1 шт.)	60	13,63	1,92	6,50	12,17	114,86
	Итого	500	74,17	11,07	15,02	74,56	477,70

Обед

65	Рассольник "Ленинградский"	250	11,75	7,3	7,4	27,8	207
259	Жаркое по- домашнему с мясом птицы	220	52,57	14,5	15,84	42,87	372,04
300	Компот плодово-ягодный	200	7,09	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	74,17	23,98	23,70	97,89	700,28
	Итого за день			35,05	38,72	172,45	1177,98



№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2 день: понедельник

Завтрак

208	Каша молочная рисовая или дружба с м/с	200	37,09	12,13	13,74	21,61	258,66
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
пр	Пирожное школьное или кондитерское кондитерское изделия (1 шт.)	30	13,63	0,96	3,25	6,09	57,43
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	100	16,81	0,84	0,19	2,14	13,62
	Итого	560	74,17	16,40	17,48	64,52	481,05

Обед

62	Щи из св.капусты с картофелем	220	14,03	6,38	4,73	30,58	190,41
107	Фрикадельки в томатном соусе	90	41,85	11,82	14,04	10,78	216,76
227	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,49	7,13	7,69	21,41	183,34
311	Напиток лимонный	200	6,04	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	40	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	74,17	27,51	26,92	89,99	711,75
	Итого за день			43,91	44,40	154,51	1192,80



№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 2 день 7: вторник							
Завтрак							

241	Сырники с молочным соусом (100/30) или Запеканка	130	37,27	11,60	15,20	24,27	280,28
пр	творожная с рисом с молочным соусом (100/30)	50	9,95	1,62	1,58	19,17	97,43
300	Кондитерское изделия	200	3,52	0,10	0,00	20,20	81,20
пр	Чай с сахаром	120	23,43	1,54	0,34	3,93	24,97
	Фрукт						
	Итого	500	74,17	14,86	17,12	67,57	483,88

Обед

55	Борщ с капустой , картофелем на м/к бульоне	220	16,25	2	9,4	17,8	163,8
7.10	Гуляш из мяса 45/45	90	45,64	8,8	15,30	14,10	229,30
227	Макаронны отварные	150	6,00	6,67	5,87	25,33	180,80
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,10	0,00	20,20	81,20
1.6	Хлеб ржаной	40	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	74,17	19,55	30,93	87,45	706,34
	Итого за день			34,41	48,05	155,02	1190,22



Директор: *Директор СВ*

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2 день: 8: среда

Завтрак

110	Ёжик аппетитный в соусе	90	51,48	7,67	9,63	6,98	145,26
227	Рожки отварные	180	16,05	6,67	5,87	25,33	180,80
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	500	74,17	16,80	15,80	67,00	477,40

Обед

56	Суп с макаронными изделиями или Суп рыбный с крупой	210	12,25	2,4	8	18,5	155,6
96	Икра кабачковая	60	7,20	7,02	7,34	7,10	122,54
158	Плов с мясом	200	41,11	12,65	16,13	15,06	256,04
300	Компот из сухофруктов	200	7,73	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	730	74,17	26,52	32,13	85,37	736,76
	Итого за день			43,32	47,93	152,37	1214,16



Директор
Бердихина СВ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2 день: 9: четверг

Завтрак							
258	Оладьи со стуженным молоком 110/40	150	37,45	11,75	13,91	24,06	268,43
пр	Фрукт	100	23,25	1,40	0,31	3,57	22,70
пр	Кондитерское изделия	50	9,95	1,62	1,58	19,17	97,43
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
	Итого	500	74,17	14,87	15,80	67,00	469,76

Обед

55	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	12,75	8,25	9,70	31,80	247,50
108	Котлета мясная в томатном соусе	90	39,96	6,90	7,50	8,70	129,90
183	Рис отварной	180	15,18	5,91	8,16	25,21	197,92
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	74,17	23,14	25,72	95,93	707,76
				38,01	41,52	162,93	1 177,52



Директор
Беркова ИВ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2 день 10: пятница

Завтрак

227	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,49	7,13	7,69	21,41	183,34
136	Биточек куриный в соусе	100	46,02	4,50	6,30	7,90	106,30
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
ПП	Кондитерское изделия	20	12,02	1,80	3,00	2,00	42,20
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	500	74,17	15,90	17,29	66,00	483,18

Обед

65	Рассольник "Ленинградский"	230	10,81	6,716	6,808	25,576	190,44
110	Филе куриное в панировке	90	51,08	6,90	10,10	18,70	193,30
227	Макароны отварные	150	6,00	6,67	5,87	25,33	180,80
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	74,17	22,36	23,13	99,83	696,98
	Итого за день			38,26	40,42	165,83	1180,16
	Итого за 10 дней:			387,05	416,48	1642,36	11859,14
	Итого в среднем за день :			38,70	41,65	164,24	1185,91



Директор: [подпись]
[подпись]