

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ Школа № 3 г. Черемхово



Э.А.Тарасова

2024 год

УТВЕРЖДАЮ

ИП Семейкина Е.С.



Е.С.Семейкина

2024 год

Примерное перспективное десятидневное циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием детей с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов, детей, получающих начальное образование обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города Черемхово

на учебный период 2024 - 2025гг.

Возрастная категория 7 - 11 лет

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.

## Перспективное меню

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	12	0.1	8.7	0.2	79.3
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	230	9.6	11.6	43.3	316.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>516</b>	<b>20</b>	<b>24.6</b>	<b>88.6</b>	<b>655.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>39.8</b>	<b>28.1</b>	<b>152.7</b>	<b>1022.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1366</b>	<b>59.8</b>	<b>52.7</b>	<b>241.3</b>	<b>1678.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.5	0	43
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5.8	6	31.5	203
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
Пром.	Батон нарезной	66	5	1.9	33.9	172.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>522</b>	<b>15.4</b>	<b>11.8</b>	<b>80</b>	<b>487.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>42</b>	<b>26.1</b>	<b>146.4</b>	<b>988.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1402</b>	<b>57.4</b>	<b>37.9</b>	<b>226.4</b>	<b>1476</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.5	0	43
54-1о	Омлет натуральный	136	11.5	16.3	2.9	204.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>512</b>	<b>23.2</b>	<b>24.6</b>	<b>52.5</b>	<b>523.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	2.5	6.1	2.5	75
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-12м	Плов с курицей	160	21.8	6.5	26.6	251.7
54-13хн	Напиток из шиповника	220	0.7	0.3	16.7	71.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>38.4</b>	<b>16.3</b>	<b>112.4</b>	<b>749</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1302</b>	<b>61.6</b>	<b>40.9</b>	<b>164.9</b>	<b>1272.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	226	6	6.5	28.6	196.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15.4</b>	<b>18.8</b>	<b>69.8</b>	<b>509.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-3с	Рассольник Ленинградский	220	5.2	6.4	15	138.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12.8	10	8.4	174.7
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>30.1</b>	<b>23.9</b>	<b>102.5</b>	<b>744.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>45.5</b>	<b>42.7</b>	<b>172.3</b>	<b>1254</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>584</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>66.8</b>	<b>479.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1

Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>35.3</b>	<b>15.2</b>	<b>121.2</b>	<b>763.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1374</b>	<b>48.3</b>	<b>33.2</b>	<b>188</b>	<b>1242.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	7.3	10.1	29.2	236.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>554</b>	<b>21.7</b>	<b>25.6</b>	<b>73.9</b>	<b>611.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>37.9</b>	<b>27.4</b>	<b>131.8</b>	<b>924.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1424</b>	<b>59.6</b>	<b>53</b>	<b>205.7</b>	<b>1536</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.5	0	43
54-1т	Запеканка из творога	124	24.5	8.8	17.9	249
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>32.5</b>	<b>14.3</b>	<b>62.9</b>	<b>510</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>27.9</b>	<b>19.4</b>	<b>119.8</b>	<b>765.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>60.4</b>	<b>33.7</b>	<b>182.7</b>	<b>1275.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	216	9	10.9	40.7	296.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86

Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19.9</b>	<b>25.6</b>	<b>80.6</b>	<b>630.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	2.5	6.1	2.5	75
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>34.8</b>	<b>20.8</b>	<b>120.3</b>	<b>808.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>54.7</b>	<b>46.4</b>	<b>200.9</b>	<b>1439.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	12	0.1	8.7	0.2	79.3
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	224	5.9	6.1	32.1	206.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15.3</b>	<b>19.8</b>	<b>73.4</b>	<b>532.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-11г	Картофельное пюре	160	3.3	5.7	21.1	148.6
П/Ф	Котлеты Куриные	90	11.5	9	7.6	157.2
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>31.4</b>	<b>19.2</b>	<b>118.6</b>	<b>772.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>46.7</b>	<b>39</b>	<b>192</b>	<b>1304.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>574</b>	<b>11.7</b>	<b>15.1</b>	<b>81.6</b>	<b>508.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81

Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>41.9</b>	<b>26.6</b>	<b>138.5</b>	<b>960.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1404</b>	<b>53.6</b>	<b>41.7</b>	<b>220.1</b>	<b>1468.9</b>