

Утверждаю:

Директор МБОУ



Бодоминская школа № 1
Рогозин В.Н.

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 1-4 классов
в общеобразовательных организациях на 2023 г (завтрак).

Согласно Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
Москва-2021

№ рецептурника	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ						
Понедельник						
54-1г	макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
	биточек из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-6о	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64
	печенье	30	2,4	3,3	21	123
	огурец консервир	50	2,8	0	1,3	16,1
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Итого за завтрак:			33,6	17,1	93,9	664,5
Вторник						
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-5м	котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
	помидор консервированный	75	1,2	5,3	0,2	23,3
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-6о	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак:			33	21	86,8	638,9
Среда						
54-6к	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	печенье	30	2,4	3,3	21	123
54-19з	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	хлеб пшеничный	50	3,4	0,44	24,6	117,2
Итого за завтрак:			22,3	32,44	95,7	763,9
Четверг						
54-6г	рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р	рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,1	101,7
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	огурец консервир	50	2,8	0	1,3	16,1
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак:			20,3	11,5	90,7	545,3
Пятница						
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5
54-1т	запеканка из творога	75	12,8	8,1	12,5	173,9
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Итого за завтрак:			28,2	22,8	84,3	654,1

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Понедельник						
54-22м	рагу из курицы	200	20,9	6,9	17,3	216,1
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	печенье	30	2,4	3,3	21	123
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-6о	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак			35,5	19,6	67,1	589,1
Вторник						
№54-21к	каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
	хлеб пшеничный	50	3,4	0,44	24,6	117,2
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	печенье	30	2,4	3,3	21	123
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Итого за завтрак			19,2	27,24	86,6	669,6
Среда						
54-11м	плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак			22,9	19,8	83,7	604,4
Четверг						
54-11р	рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,1	101,7
54-11г	картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	помидор консервированный	75	1,2	5,3	0,2	23,3
Итого за завтрак			17,7	16,9	61,1	436,3
Пятница						
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5
54-1т	запеканка из творога	75	12,8	8,1	12,5	173,9
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак			28,2	22,8	84,3	654,1

Утверждаю:

Директор МБОУ "Будашенская школа"
Рогозин В.Н.

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 5-11 классов (льготной категории)
в общеобразовательных организациях на 2023 г (завтрак).
Согласно Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
Москва-2021

№ рецептурника	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ						
Понедельник						
54-1г	макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
	биточек из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-6о	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64
	печенье	30	2,4	3,3	21	123
	огурец консервир	50	2,8	0	1,3	16,1
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за завтрак			35,4	19	105	731,8
Вторник						
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
54-5м	котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
	помидор консервированный	75	1,2	5,3	0,2	23,3
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
54-6о	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак			35,8	23,4	98,9	718,5
Среда						
54-6к	каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	печенье	30	2,4	3,3	21	123
54-19э	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	хлеб пшеничный	50	3,4	0,44	24,6	117,2
Итого за завтрак			24,4	35,24	105,1	835,8
Четверг						
54-6г	рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-11р	рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,1	101,7
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак			18,7	13,3	101,6	598,8
Пятница						
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2
54-1г	запеканка из творога	75	12,8	8,1	12,5	173,9
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Итого за завтрак			30,1	25,5	93,9	724,8

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Понедельник						
54-22м	рагу из курицы	200	20,9	6,9	17,3	216,1
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	печенье	30	2,4	3,3	21	123
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
54-6о	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак			35,5	19,6	67,2	589,1
Вторник						
№54-21к	каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1
	хлеб пшеничный	50	3,4	0,44	24,6	117,2
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	печенье	30	2,4	3,3	21	123
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Итого за завтрак			20,6	28,84	93,9	718
Среда						
54-11м	плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак			22,9	19,8	83,7	604,4
Четверг						
54-11р	рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,1	101,7
54-11г	картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	помидор консервированный	75	1,2	5,3	0,2	23,3
Итого за завтрак			18,7	19	67,8	484,9
Пятница						
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2
54-1т	запеканка из творога	75	12,8	8,1	12,5	173,9
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак			30,1	25,5	93,9	724,8

Утверждено
Директор МБОУ

Будуштина И.И.
Рогозин В.И.

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 1-4 классов ГПД
в общеобразовательных организациях на 2023 г (обед).
Согласно Сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
Москва-2021

№ рецептурник	Прием пищи, наименование блюда	Выход	б	ж	у	Ккал
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ						
Понедельник						
54-28а	селедка отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-3с	рассольник Ленинградский	200	1,9	5,6	13,2	110,5
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-16м	тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,6
54-1соус	соус сметанный	20	0,3	1,7	0,6	19
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	мандарин/апельсин	140	1,1	0,3	10,5	49
Итого за обед			26,2	23,9	119,6	797,8
Вторник						
	огурец консервир	50	2,8	0	1,3	16,1
54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5,4	9,6	93,9
54-11г	картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
54-18м	печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за обед			26,5	26,4	92,2	710,2
Среда						
54-8з	салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,8	108,7
54-71с	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	2,2	18,1	102
54-6г	рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-2м	гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за обед			26,5	30,2	126,5	883,2
Четверг						
	помидор консервированный	75	1,2	5,3	0,2	23,3
54-8с	суп гороховый	200	4,2	4	15,7	115,9
54-11г	картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
54-23м	биточек из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-1соус	соус сметанный	20	0,3	1,7	0,6	19
	бананы	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за обед			30,5	21,6	122,3	773,5
Пятница						
	икра кабачковая	50	0,5	4	7	49
54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5,4	9,6	93,9
54-1г	макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
54-1м	бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,2	209,6
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за обед			27,5	31	100,8	776,1

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ						
Понедельник						
54-8з	салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,8	108,7
54-3с	рассольник Ленинградский	200	1,9	5,6	13,2	110,5
54-11м	плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	мандарин/апельсин	140	1,1	0,3	10,5	49
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за обед			24,6	29,9	119,4	844,2
Вторник						
	огурец консервир	50	2,8	0	1,3	16,1
54-71с	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	2,2	18,1	102
54-11г	картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
54-5м	котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-1соус	соус сметанный	20	0,3	1,7	0,6	19
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	мандарин/апельсин	140	1,1	0,3	10,5	49
Итого за обед			29,2	14	104,8	659,6
Среда						
	икра кабачковая	50	0,5	4	7	49
54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5,4	9,6	93,9
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-18м	печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
	мандарин/апельсин	140	1,1	0,3	10,5	49
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за обед			30	31,1	117,6	852,9
Четверг						
54-28з	свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-8с	суп гороховый	200	4,2	4	15,7	115,9
54-1г	макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
	сосиски отварные	65	6,8	20,2	0	209
	бананы	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за обед			24,5	31,1	129,6	894,5
Пятница						
	помидор консервированный	75	1,2	5,3	0,2	23,3
54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5,4	9,6	93,9
54-11г	картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
54-11р	рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,1	101,7
	мандарин/апельсин	140	1,1	0,3	10,5	49
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за обед			21,7	22,7	88,6	614,3