



"Утверждаю"  
И.о. Директора ООО "Школьник"



"Утверждаю"  
Директор



"Согласовано"  
Управление  
Роспотребнадзора по  
Ярославской области

Примерное

10 - дневное меню для организации питания 1-4 классов  
горячие обеды на 2024-2025 учебный год

День - понедельник  
Неделя - первая  
Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецепту ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
138	200/15	Суп картофельный с бобовыми и спенazzi	4,60	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
к.р. п/ф	90	Котлета из филе телятины или индейки	13,70	6,12	12,70	204,00	19,80	11,70	43,20	4,14	0,01	0,04	1,90	0,09
255	150	Макаронные отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	40	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
Итого			25,10	13,96	83,30	647,00	103,80	69,90	321,70	7,79	0,01	0,25	3,94	5,09

День вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 14 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С			
120	200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,80	2,2	7,2	54	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4			
401	45/45	Гуляш	11,13	9,20	9,99	154,00	21,60	15,30	159,00	1,24	0,00	0,06	2,60	0,90			
465	150	Рис или булгур отварной	3,70	5,80	34,50	208,00	7,50	22,00	59,00	0,60	0,00	0,03	0,65	0,00			
585	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80			
	40	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	86,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00			
Итого			18,63	14,41	91,69	632,00	84,10	84,50	457,00	3,14	0,00	0,59	4,73	19,10			

День - среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 14 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С			
139	200	Суп картофельный с вермишелью	3,10	2,50	20,80	121,00	46,00	22,00	154,00	0,60	0,00	0,04	0,72	17,40			
Ф. б.	90	Шницель "Мента лиственца"	15,30	11,52	0,00	219,00	23,00	13,00	105,30	1,10	0,03	0,03	4,14	0,95			
472	150	Картофельное пюре	3,10	5,10	26,20	147,00	42,00	32,00	90,00	1,20	0,00	0,15	1,50	25,00			
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00			
	40	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00			
Итого			23,00	19,46	71,20	634,00	131,00	82,20	381,80	4,25	0,03	0,25	7,00	43,35			

День - четверг  
 Неделя - первая  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
110	200	Борш с картофелем и капустой	2,00	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6		
422	50/50	Тфтели	7,4	9,1	9,9	152	22	19,3	107	0,8	0	0,04	1,7	0,95		
463	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,00	0,20	2,50	0,00		
585	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80		
	40	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	86,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00		
	100	Фрукты	0,40	0,00	11,30	46,00	23,80	90,80	24,00	4,80	0,00	0,06	0,06			
		<b>Итого</b>	<b>20,00</b>	<b>18,90</b>	<b>102,50</b>	<b>703,00</b>	<b>101,00</b>	<b>188,50</b>	<b>553,00</b>	<b>7,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,74</b>	<b>5,46</b>	<b>10,33</b>		

День- пятница  
 Неделя - первая  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецепту-ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче-ская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
129	200	Рассольник ленинградский	2	2	13,4	82	30	26	168	0,8	0	0,08	0,9	6
418.	90	Зразы или палочки куринные	15,30	11,52	0,00	219,00	23,00	13,00	105,30	1,10	0,03	0,03	4,14	0,95
255	150	Макаронны отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	0,00
695	50	Ватрушка с творогом или запеканка из творога	7,40	4,00	24,30	198,00	40,80	10,00	70,00	0,50	0,02	0,05	0,56	
	180	Сок или нектар фруктовый	0,49	0,00	30,24	77,00	3,00	0,00	29,16	0,40	0,00	0,04	0,00	6,50
	40	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	86,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>31,89</b>	<b>23,12</b>	<b>108,14</b>	<b>854,00</b>	<b>116,80</b>	<b>67,20</b>	<b>455,46</b>	<b>4,60</b>	<b>0,05</b>	<b>0,32</b>	<b>6,58</b>	<b>13,45</b>

День - понедельник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 до 14 лет

№ рецептуры порции	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C			
151	200	Суп лапша домашняя	3,6	3,1	19,2	123	38	15	224	4,4	0	0,01	0,51	0,5	0,6		
к.р.	45/45	Филе окорочка, запеченный в соусе	10,6	10,44	2,77	146	19,9	16,6	43,2	16,1	0,01	0,04					
465	150	Рис отварной	3,70	5,80	34,50	208,00	7,50	22,00	59,00	0,60	0,00	0,03	0,65	0,00	0,00		
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00		
	40	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00	0,00		
<b>Итого</b>			<b>19,40</b>	<b>19,68</b>	<b>80,67</b>	<b>624,00</b>	<b>85,40</b>	<b>68,80</b>	<b>358,70</b>	<b>22,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0,61</b>	<b>1,79</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>		

День - вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 до 14 лет

№ рецептуры порции	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C			
132	200	Суп из овощей с кукурузой	1,84	1,84	9	60	34,4	22,4	150,4	1,4	0,1	0,01	0,4	0,00	4,7		
394	40/200	Жаркое по-домашнему	13,04	10	22,4	287	32	39,2	1,12	1,4	0,01	0,13	0,11	0,00	0		
591	200	Кисель или кисель из сока	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20	0,04	0,08	0,02	0,00	1,80		
	40	Хлеб ржаной	5,90	6,75	9,91	86,00	253,00	30,00	190,00	0,12	0,04	0,08	0,21	0,00	2,74		
<b>Итого</b>			<b>20,78</b>	<b>18,59</b>	<b>68,11</b>	<b>539,00</b>	<b>331,40</b>	<b>97,60</b>	<b>343,52</b>	<b>1,72</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>0,74</b>	<b>0,00</b>	<b>9,24</b>		

День - среда  
 Неделя - вторая  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
219	200	Суп картофельный с крупой и горбушей	7,9		12,44	116	28	24	160	0,8	0	0,08	0,9	6,6		
к.р.	90	Котлета по-домашнему	12,60	12,60	7,20	193,00	10,80	12,60	98,10	0,54	0,02	0,02	1,80	0,00		
255	150	Макаронные отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	0,00		
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00		
	40	Хлеб ржаной	1,30	1,20	33,40	86,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30		
		<b>Итого</b>	<b>27,30</b>	<b>18,90</b>	<b>99,04</b>	<b>648,00</b>	<b>66,82</b>	<b>51,60</b>	<b>300,10</b>	<b>3,34</b>	<b>4,22</b>	<b>14,36</b>	<b>4,40</b>	<b>6,90</b>		

День - четверг  
 Неделя - вторая  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
110	200	Борщи с картофелем и капустой	2,00	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6		
449	40/200	Плов или пельмени	14,70	17,50	27,80	324,00	22,10	13,80	104,00	1,10	0,01	0,04	2,30	0,40		
к.р.	190/5	Отварные с маслом	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80		
585	200	Компот	0,00	0,00	26,80	86,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80		
	40	Хлеб ржаной									0,01	0,48	3,10	11,60		
		<b>Итого</b>	<b>17,30</b>	<b>19,70</b>	<b>96,00</b>	<b>608,00</b>	<b>83,10</b>	<b>59,80</b>	<b>302,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,48</b>	<b>3,10</b>	<b>11,60</b>		

День - пятница  
 Неделя - вторая  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
138	200	Суп картофельный с фасолью для чеченцев	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5	
к.р.	90	Шарикки мясные "Колобок"	12,00	12,60	9,20	198,00	22	19,3	107	0,8	0	0,04	1,7	0,93	
472	150	Картофельное пюре	3,10	5,10	26,20	147,00	42,00	32,00	90,00	1,20	0,00	0,15	1,50	25,00	
643	200	Какао с молоком или кофейный напиток	5,90	6,75	9,91	122,00	253,00	30,00	190,00	0,12	0,04	0,08	0,21		
1024	40	Хлеб ржаной	0,60	0,00	30,80	86,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80	
Итого			26,20	26,95	91,51	657,00	370,00	131,30	635,00	3,92	0,04	0,79	4,59	31,73	