

Утверждаю:

Директор МБОУ "Челюснинская школа"



Сероко С.А.

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 1-4 классов ГПД в общеобразовательных организациях на 2023-2024 учебный год (обед).

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

№ рецептурник а	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ						
Понедельник						
54-28з	свекла 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	208,9
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	макаронные 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