

Утверждено:  
СПО "Красногорский общепит"  
Мещеряков А.А.

Согласовано:  
МБОУ "Красногорская СОШ"  
Дайбов Е.И.

Меню для учащихся 1-4 классов на 2024 - 2025 гг

| Прием пищи                | Наименование блюда                           | Вес        | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|---------------------------|--|------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-----------------|
|                           |  |            | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |                 |
| <b>Неделя 1</b>           |  |            |                  |               |                |                         |                 |
| <b>День 1 Понедельник</b> |  |            |                  |               |                |                         |                 |
| Завтрак                   | Каша молочная «Дружба»                       | 200        | 6,550            | 8,330         | 35,090         | 214,110                 | 102             |
|                           | Сыр твердый                                  | 20         | 4,640            | 5,900         | 0,000          | 72,670                  | 366             |
|                           | Яйцо вареное                                 | 40         | 4,800            | 4,000         | 0,300          | 56,600                  | 139             |
|                           | Сок фруктовый                                | 200        | 0,200            | 0,260         | 22,600         | 90,000                  |                 |
|                           | Хлеб пшеничный                               | 30         | 4,080            | 0,480         | 15,000         | 72,300                  |                 |
|                           | Хлеб ржаной                                  | 20         | 1,330            | 0,270         | 7,930          | 40,200                  |                 |
|                           |  |            | <b>510</b>       | <b>21,600</b> | <b>19,240</b>  | <b>80,920</b>           | <b>545,880</b>  |
| Обед                      | Суп картофельный с бобовыми                  | 200        | 6,680            | 4,600         | 16,280         | 169,300                 | 45              |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150        | 8,200            | 6,900         | 35,900         | 238,900                 | 219             |
|                           | Гуляш куриный                                | 100        | 13,900           | 6,500         | 4,000          | 132,000                 | 180             |
|                           | Огурец свежий нарезка                        | 60         | 0,480            | 0,060         | 1,980          | 8,400                   | 246             |
|                           | Чай с сахаром                                | 200        | 0,120            | 0,000         | 12,040         | 48,640                  | 300             |
|                           | Хлеб пшеничный                               | 30         | 4,080            | 0,480         | 15,000         | 72,300                  |                 |
|                           | Хлеб ржаной                                  | 20         | 1,330            | 0,270         | 7,930          | 40,200                  |                 |
|                           |  |            | <b>760</b>       | <b>34,790</b> | <b>18,810</b>  | <b>93,130</b>           | <b>709,740</b>  |
| <b>День 2 Вторник</b>     |  |            |                  |               |                |                         |                 |
| Завтрак                   | Каша ячневая рассыпчатая                     | 150        | 4,530            | 19,670        | 25,590         | 137,550                 | 223             |
|                           | Тефтели с рисом                              | 90         | 10,310           | 15,220        | 10,620         | 196,140                 | 202             |
|                           | Яблоко                                       | 100        | 0,370            | 0,400         | 12,950         | 62,700                  |                 |
|                           | Чай с сахаром                                | 200        | 0,120            | 0,000         | 12,040         | 48,640                  | 300             |
|                           | Хлеб пшеничный                               | 30         | 4,080            | 0,480         | 15,000         | 72,300                  |                 |
|                           | Хлеб ржаной                                  | 20         | 1,330            | 0,270         | 7,930          | 40,200                  |                 |
|                           |  |            | <b>590</b>       | <b>20,740</b> | <b>36,040</b>  | <b>84,130</b>           | <b>557,530</b>  |
| Обед                      | Борщ с капустой и картофелем                 | 200        | 4,700            | 15,250        | 10,100         | 120,300                 | 35              |
|                           | Макароны отварные                            | 150        | 5,300            | 5,500         | 32,700         | 202,000                 | 227             |
|                           | Котлета куриная                              | 90         | 17,280           | 3,960         | 14,140         | 238,220                 | 209             |
|                           | Соус красный                                 | 50         | 1,650            | 1,840         | 4,450          | 36,550                  | 265             |
|                           | Компот из сухофруктов                        | 200        | 0,500            | 0,000         | 19,800         | 81,000                  | 283             |
|                           | Хлеб пшеничный                               | 30         | 4,080            | 0,480         | 15,000         | 72,300                  |                 |
|                           | Хлеб ржаной                                  | 20         | 1,330            | 0,270         | 7,930          | 40,200                  |                 |
|                           |  |            | <b>740</b>       | <b>34,840</b> | <b>27,300</b>  | <b>104,120</b>          | <b>790,570</b>  |
| <b>День 3 Среда</b>       |  |            |                  |               |                |                         |                 |
| Завтрак                   | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150        | 8,200            | 6,900         | 35,900         | 238,900                 | 219             |
|                           | Гуляш куриный                                | 100        | 13,900           | 6,500         | 4,000          | 132,000                 | 180             |
|                           | Компот из сухофруктов                        | 200        | 0,500            | 0,000         | 19,800         | 81,000                  | 283             |
|                           | Хлеб пшеничный                               | 30         | 4,080            | 0,480         | 15,000         | 72,300                  |                 |
|                           | Хлеб ржаной                                  | 20         | 1,330            | 0,270         | 7,930          | 40,200                  |                 |
|                           |  |            | <b>500</b>       | <b>28,010</b> | <b>14,150</b>  | <b>82,630</b>           | <b>564,400</b>  |
| Обед                      | Суп картофельный с макаронными изделиями     | 200        | 5,160            | 2,780         | 18,500         | 119,600                 | 47              |
|                           | Плов с мясом                                 | 240        | 18,240           | 18,480        | 46,320         | 425,280                 | 193             |
|                           | Овощи отварные нарезка                       | 60         | 1,020            | 0,120         | 4,800          | 26,400                  | 248             |
|                           | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200        | 1,360            | 0,000         | 29,021         | 116,190                 | 274             |
|                           | Хлеб пшеничный                               | 30         | 4,080            | 0,480         | 15,000         | 72,300                  |                 |
|                           | Хлеб ржаной                                  | 20         | 1,330            | 0,270         | 7,930          | 40,200                  |                 |
|                           |  | <b>750</b> | <b>31,190</b>    | <b>22,130</b> | <b>121,571</b> | <b>799,970</b>          |                 |
| <b>День 4 Четверг</b>     |  |            |                  |               |                |                         |                 |
| Завтрак                   | Картофельное пюре                            | 120        | 2,480            | 4,800         | 15,760         | 116,640                 | 241             |

|          |  |            |               |               |                |                |     |
|----------|--|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----|
|          | Печень по-строгановски                       | 80         | 13,400        | 14,000        | 5,300          | 200,500        | 192 |
|          | Йорурт питьевой 2,5 %                        | 100        | 3,400         | 2,500         | 14,700         | 95,000         |     |
|          | Чай с сахаром                                | 200        | 0,120         | 0,000         | 12,040         | 48,640         | 300 |
|          | Хлеб пшеничный                               | 30         | 4,080         | 0,480         | 15,000         | 72,300         |     |
|          | Хлеб ржаной                                  | 20         | 1,330         | 0,270         | 7,930          | 40,200         |     |
|          |  | <b>550</b> | <b>24,810</b> | <b>22,050</b> | <b>70,730</b>  | <b>573,280</b> |     |
| Обед     | Щи из свежей капусты                         | 200        | 4,620         | 6,060         | 5,700          | 117,500        | 63  |
|          | Каша ячневая рассыпчатая                     | 150        | 4,530         | 19,670        | 25,590         | 137,550        | 223 |
|          | Тефтели с рисом                              | 90         | 10,310        | 15,220        | 10,620         | 196,140        | 202 |
|          | Яблоко                                       | 100        | 0,370         | 0,400         | 12,950         | 62,700         |     |
|          | Какао на молоке                              | 200        | 4,600         | 4,400         | 12,500         | 107,200        | 269 |
|          | Хлеб пшеничный                               | 30         | 4,080         | 0,480         | 15,000         | 72,300         |     |
|          | Хлеб ржаной                                  | 20         | 1,330         | 0,270         | 7,930          | 40,200         |     |
|          |  | <b>790</b> | <b>29,840</b> | <b>46,500</b> | <b>90,290</b>  | <b>733,590</b> |     |
| День 5   | <b>Пятница</b>                               |            |               |               |                |                |     |
| Завтрак  | Макароны отварные                            | 120        | 6,360         | 6,600         | 39,240         | 161,590        | 227 |
|          | Котлета рыбная                               | 100        | 14,10         | 2,80          | 8,60           | 115,90         | 161 |
|          | Соус сметанный                               | 50         | 1,680         | 11,850        | 3,360          | 126,770        | 264 |
|          | Чай с сахаром                                | 200        | 0,120         | 0,000         | 12,040         | 48,640         | 274 |
|          | Хлеб пшеничный                               | 30         | 4,080         | 0,480         | 15,000         | 72,300         |     |
|          | Хлеб ржаной                                  | 20         | 1,330         | 0,270         | 7,930          | 40,200         |     |
|          |  | <b>520</b> | <b>27,670</b> | <b>22,000</b> | <b>86,170</b>  | <b>565,400</b> |     |
| Обед     | Рассольник Ленинградский                     | 200        | 4,740         | 6,240         | 13,600         | 129,380        | 42  |
|          | Рис отварной                                 | 150        | 3,600         | 5,400         | 36,400         | 208,700        | 224 |
|          | Биточки мясные                               | 90         | 16,440        | 16,320        | 14,640         | 271,560        | 189 |
|          | Соус красный                                 | 50         | 1,650         | 1,840         | 4,450          | 36,550         | 265 |
|          | Сок фруктовый                                | 200        | 0,200         | 0,260         | 22,600         | 90,000         |     |
|          | Хлеб пшеничный                               | 30         | 4,080         | 0,480         | 15,000         | 72,300         |     |
|          | Хлеб ржаной                                  | 20         | 1,330         | 0,270         | 7,930          | 40,200         |     |
|          |  | <b>740</b> | <b>32,040</b> | <b>30,810</b> | <b>114,620</b> | <b>848,690</b> |     |
| Неделя 2 |  |            |               |               |                |                |     |
| День 6   | <b>Понедельник</b>                           |            |               |               |                |                |     |
| Завтрак  | Каша манная молочная                         | 220        | 6,860         | 6,710         | 21,670         | 174,500        | 106 |
|          | Сыр твердый                                  | 20         | 4,640         | 5,900         | 0,000          | 72,670         | 366 |
|          | Ватрушка с творогом                          | 40         | 3,960         | 3,400         | 13,200         | 99,200         |     |
|          | Какао на молоке                              | 200        | 4,600         | 4,400         | 12,500         | 107,200        | 269 |
|          | Хлеб пшеничный                               | 30         | 4,080         | 0,480         | 15,000         | 72,300         |     |
|          | Хлеб ржаной                                  | 20         | 1,330         | 0,270         | 7,930          | 40,200         |     |
| Обед     |  | <b>530</b> | <b>25,470</b> | <b>21,160</b> | <b>70,300</b>  | <b>566,070</b> |     |
|          | Суп картофельный с макаронными изделиями     | 200        | 5,160         | 2,780         | 18,500         | 119,600        | 47  |
|          | Плов с мясом                                 | 240        | 18,240        | 18,480        | 46,320         | 425,280        | 193 |
|          | Ватрушка с творогом                          | 40         | 3,960         | 3,400         | 13,200         | 99,200         |     |
|          | Компот из сухофруктов                        | 200        | 0,500         | 0,000         | 19,800         | 81,000         | 283 |
|          | Хлеб пшеничный                               | 30         | 4,080         | 0,480         | 15,000         | 72,300         |     |
|          | Хлеб ржаной                                  | 20         | 1,330         | 0,270         | 7,930          | 40,200         |     |
|          |  | <b>730</b> | <b>33,270</b> | <b>25,410</b> | <b>120,750</b> | <b>837,580</b> |     |
| День 7   |  |            |               |               |                |                |     |
| Завтрак  | <b>Вторник</b>                               |            |               |               |                |                |     |
|          | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150        | 8,200         | 6,900         | 35,900         | 238,900        | 219 |
|          | Гуляш куриный                                | 100        | 13,900        | 6,500         | 4,000          | 132,000        | 180 |
|          | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200        | 1,360         | 0,000         | 29,021         | 116,190        | 274 |
|          | Хлеб пшеничный                               | 30         | 4,080         | 0,480         | 15,000         | 72,300         |     |
|          | Хлеб ржаной                                  | 20         | 1,330         | 0,270         | 7,930          | 40,200         |     |
| Обед     |  | <b>500</b> | <b>28,870</b> | <b>14,150</b> | <b>91,851</b>  | <b>599,590</b> |     |
|          | Борщ с капустой и картофелем                 | 200        | 4,700         | 6,100         | 10,100         | 114,220        | 35  |
|          | Макароны отварные                            | 150        | 5,300         | 5,500         | 32,700         | 202,000        | 227 |
|          | Печень по-строгановски                       | 100        | 16,750        | 17,500        | 6,630          | 250,630        | 192 |

|         |                             |            |               |               |                |                |     |
|---------|-----------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----|
|         | Кофейный напиток на молоке  | 200        | 3,800         | 3,500         | 11,200         | 91,200         | 286 |
|         | Хлеб пшеничный              | 30         | 4,080         | 0,480         | 15,000         | 72,300         |     |
|         | Хлеб ржаной                 | 20         | 1,330         | 0,270         | 7,930          | 40,200         |     |
|         |                             | <b>700</b> | <b>35,960</b> | <b>33,350</b> | <b>83,560</b>  | <b>770,550</b> |     |
| День 8  |                             |            |               |               |                |                |     |
| Завтрак | <b>Среда</b>                |            |               |               |                |                |     |
|         | Макароны отварные           | 120        | 4,240         | 4,400         | 26,160         | 161,600        | 227 |
|         | Биточки мясные              | 75         | 13,700        | 13,600        | 12,200         | 226,300        | 189 |
|         | Огурец свежий нарезка       | 60         | 0,480         | 0,060         | 1,980          | 8,400          | 246 |
|         | Какао на молоке             | 200        | 4,600         | 4,400         | 12,500         | 107,200        | 269 |
|         | Хлеб пшеничный              | 30         | 4,080         | 0,480         | 15,000         | 72,300         |     |
|         | Хлеб ржаной                 | 20         | 1,330         | 0,270         | 7,930          | 40,200         |     |
| Обед    |                             | <b>505</b> | <b>28,430</b> | <b>23,210</b> | <b>75,770</b>  | <b>616,000</b> |     |
|         | Суп картофельный с бобовыми | 200        | 6,680         | 4,600         | 16,280         | 169,300        | 45  |
|         | Каша гречневая рассыпчатая  | 150        | 8,200         | 6,900         | 35,900         | 238,900        | 219 |
|         | Гуляш куриный               | 100        | 13,900        | 6,500         | 4,000          | 132,000        | 180 |
|         | Сок фруктовый               | 200        | 0,200         | 0,260         | 22,600         | 90,000         |     |
|         | Хлеб пшеничный              | 30         | 4,080         | 0,480         | 15,000         | 72,300         |     |
|         | Хлеб ржаной                 | 20         | 1,330         | 0,270         | 7,930          | 40,200         |     |
|         |                             | <b>700</b> | <b>34,390</b> | <b>19,010</b> | <b>101,710</b> | <b>742,700</b> |     |
| День 9  |                             |            |               |               |                |                |     |
| Завтрак | <b>Четверг</b>              |            |               |               |                |                |     |
|         | Рис отварной                | 150        | 3,600         | 5,400         | 36,400         | 208,700        | 224 |
|         | Котлета рыбная              | 100        | 14,10         | 2,80          | 8,60           | 115,90         | 161 |
|         | Соус красный                | 50         | 1,650         | 1,840         | 4,450          | 36,550         | 265 |
|         | Кофейный напиток на молоке  | 200        | 3,800         | 3,500         | 11,200         | 91,200         | 286 |
|         | Хлеб пшеничный              | 30         | 4,080         | 0,480         | 15,000         | 72,300         |     |
|         | Хлеб ржаной                 | 20         | 1,330         | 0,270         | 7,930          | 40,200         |     |
| Обед    |                             | <b>550</b> | <b>28,560</b> | <b>14,290</b> | <b>83,580</b>  | <b>564,850</b> |     |
|         | Рассольник Ленинградский    | 200        | 4,740         | 6,240         | 13,600         | 129,380        | 42  |
|         | Каша ячневая рассыпчатая    | 150        | 4,530         | 19,670        | 25,590         | 137,550        | 223 |
|         | Котлета рыбная              | 100        | 14,10         | 2,80          | 8,60           | 115,90         | 161 |
|         | Сыр твердый                 | 30         | 6,960         | 8,850         | 0,000          | 109,000        | 366 |
|         | Соус красный                | 50         | 1,650         | 1,840         | 4,450          | 36,550         | 265 |
|         | Компот из сухофруктов       | 200        | 0,500         | 0,000         | 19,800         | 81,000         | 286 |
|         | Хлеб пшеничный              | 30         | 4,080         | 0,480         | 15,000         | 72,300         |     |
|         | Хлеб ржаной                 | 20         | 1,330         | 0,270         | 7,930          | 40,200         |     |
|         |                             | <b>780</b> | <b>37,890</b> | <b>40,150</b> | <b>94,970</b>  | <b>721,880</b> |     |
| День 10 |                             |            |               |               |                |                |     |
| Завтрак | <b>Пятница</b>              |            |               |               |                |                |     |
|         | Пюре гороховое              | 150        | 17,250        | 1,200         | 38,100         | 232,200        | 129 |
|         | Тефтели с рисом             | 90         | 10,310        | 15,220        | 10,620         | 196,140        | 202 |
|         | Чай с сахаром               | 200        | 0,120         | 0,000         | 12,040         | 48,640         | 300 |
|         | Хлеб пшеничный              | 30         | 4,080         | 0,480         | 15,000         | 72,300         |     |
|         | Хлеб ржаной                 | 30         | 1,995         | 0,410         | 11,900         | 60,300         |     |
| Обед    |                             | <b>500</b> | <b>33,755</b> | <b>17,310</b> | <b>87,660</b>  | <b>609,580</b> |     |
|         | Щи из свежей капусты        | 200        | 4,620         | 6,060         | 5,700          | 117,500        | 63  |
|         | Жаркое по-домашнему         | 240        | 24,120        | 23,160        | 20,520         | 387,600        | 181 |
|         | Йогурт питьевой 2,5 %       | 100        | 3,400         | 2,500         | 14,700         | 95,000         |     |
|         | Сок фруктовый               | 200        | 0,200         | 0,260         | 22,600         | 90,000         |     |
|         | Хлеб пшеничный              | 30         | 4,080         | 0,480         | 15,000         | 72,300         |     |
|         | Хлеб ржаной                 | 20         | 1,330         | 0,270         | 7,930          | 40,200         |     |
|         |                             | <b>790</b> | <b>37,750</b> | <b>32,730</b> | <b>86,450</b>  | <b>802,600</b> |     |