

Утверждаю:

Директор

30.08



Примерное 10- дневное меню для организации питания учащихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях на 2024- 2025 год(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 (завтрак)						
54-1г	макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
	котлета	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 (завтрак)						
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 (завтрак)						
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
54-19э	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			22,3	32,44	95,7	763,9
Четвер (завтрак)						
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 (завтрак)						
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 (завтрак)						
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 (завтрак)						
№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 (завтрак)						
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 (завтрак)						
54-11р	рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,1	101,7
	печенье	30	2,4	3,3	21	123
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			20,1	20,2	82,1	559,3
Пятница (завтрак)						
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