



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ  
БЕСПЛАТНЫМ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. ЧЕРЕМХОВО НА УЧЕБНЫЙ  
ПЕРИОД 2024-2025 ГГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАЮЩИХСЯ: БЕЗ ОСОБЕННОСТЕЙ

Наименование	Нормативный документ	Номер рецептуры	Вес готового блюда	Пищевые вещества (г)			Калорийность на 1 порцию (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1 Понедельник</b>							
<i>Завтрак</i>							
Сыр твердых сортов (порциями)		54-1з	20	4,6	5,9	0	71,6
Каша жидкая молочная овсянная		54-22к	200	6,8	7,4	24,6	192,7
Чай с сахаром		54-2гн	200	0,2	0	6,4	26,8
Батон простой	ПР		80	6,4	0,8	39,3	189,9
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>18</b>	<b>14,1</b>	<b>70,3</b>	<b>481</b>
<i>Обед</i>							
Огурец в нарезке		54-2з	30	0,2	0	0,8	4,2
Суп картофельный с рыбными консервами		54-27с	200	5,9	6,8	12,5	134,6
Плов с птицей		54-12м	200	27,2	8,1	33,2	314,6
Компот из смеси сухофруктов		54-1хн	200	0,5	0	19,8	81
хлеб пшеничный	ПР		100	7,6	0,8	49,2	234,4
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>730</b>	<b>41,2</b>	<b>15,7</b>	<b>115,5</b>	<b>768,8</b>
<i>Полдник</i>							
Булка домашняя	ПР**		90	7,11	0,9	43,5	210,4
Чай без сахара			200	0,53	0	9,87	41,6
Шоколадный батончик	ПР**		45	0,29	0	36	145,14
<b>Итого за полдник:</b>			<b>335</b>	<b>7,93</b>	<b>0,9</b>	<b>89,37</b>	<b>397,14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1565</b>	<b>59,2</b>	<b>29,8</b>	<b>185,8</b>	<b>1249,8</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>							
<i>Завтрак</i>							
Каша жидкая молочная рисовая		54-26к	200	4,6	5,8	24,3	167,2
Какао с молоком		54-21гн	200	4	3,5	12,5	100,4
Батон простой	Пром.		100	8	1	49,1	237,4
Фрукт свежий	Пром.		100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>600</b>	<b>17,7</b>	<b>10,7</b>	<b>95,7</b>	<b>549,4</b>
<i>Обед</i>							
Салат из свежей капусты с морковью		54-8з	60	1	6,1	5,8	81,5

Суп Фасолевый		54-9с	200	6,8	4,6	14,4	125,9
Тефтели Ёжики из говядины с рисом		54-16м	60	8,7	8,8	4,9	133,1
Каша гречневая рассыпчатая		54-4г	150	8,2	6,3	35,9	233,7
Напиток из шиповника			200	0,4	0	20,6	84
Хлеб ржаной	Пром.		100	6,6	1,2	33,4	170,8
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>770</b>	<b>31,7</b>	<b>27</b>	<b>115</b>	<b>829</b>

*Полдник*

Кекс творожный	ПР**		100	13,7	9,5	19,89	220,17
Кофейный напиток	ПР**		200	4,2	4,2	11,4	138
<b>Итого за полдник:</b>			<b>365</b>	<b>17,9</b>	<b>13,7</b>	<b>31,29</b>	<b>358,17</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1735</b>	<b>49,4</b>	<b>37,7</b>	<b>210,7</b>	<b>1378,4</b>

**Неделя 1 Среда**

*Завтрак*

Каша жидкая молочная манная		54-27к	200	5,3	5,7	25,3	174,2
Кофейный напиток с молоком		54-23гн	200	3,9	2,9	11,2	86
Батон простой	Пром.		100	8	1	49,1	237,4
Печенье	Пром.		25	1,9	2,5	18,6	104
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>525</b>	<b>19,1</b>	<b>12,1</b>	<b>104,2</b>	<b>601,6</b>

*Обед*

Помидор в нарезке		24-3з	30	0,3	0,1	1,1	6,4
Суп картофельный с макаронными изделиями		54-24с	200	4,8	2,2	15,5	100,9
Картофельное пюре		54-11г	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Котлета из говядины	Пром.		70	12,8	12,2	11,5	206,7
Соус красный основной			50	1,6	1,2	4,5	35,3
Компот из смородины		54-7хн	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Хлеб ржано-пшеничный	Пром.		100	6,6	1,2	39,6	195,6
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>800</b>	<b>29,5</b>	<b>22,3</b>	<b>100,4</b>	<b>719,8</b>

*Полдник*

Сосиска в тесте	ПР**		100	9,5	7,5	27,9	217,1
Чай с молоком			200	0,53	0	9,47	40
<b>Итого за полдник:</b>			<b>300</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1625</b>	<b>48,6</b>	<b>34,4</b>	<b>204,6</b>	<b>1321,4</b>

**Неделя 1 Четверг**

*Завтрак*

Каша вязкая молочная пшеничная		54-13к	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Чай с сахаром		54-2гн	200	0,2	0	6,4	26,8
Батон простой	Пром.		80	6,4	0,8	39,3	189,9
Яблоко	Прм.		100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>580</b>	<b>15,1</b>	<b>10,4</b>	<b>94,1</b>	<b>531,4</b>

*Обед*

Салат из свеклы отварной		54-13з	60	0,8	2,7	4,6	45,7
Щи из свежей капусты со сметаной		54-1с	200	4,7	5,6	5,7	92,2
Макаронные отварные		54-1г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Курица тушеная с морковью		54-25м	70	9,9	4,1	3,1	88,5
Компот из смеси сухофруктов		54-1хм	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб пшеничный	Пром.		100	7,6	0,8	49,2	234,4
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>780</b>	<b>28,8</b>	<b>18,1</b>	<b>115,2</b>	<b>738,6</b>

*Полдник*

Сок в ассортименте	Пром.		200	1	0,2	20,2	86,6
Корж молочный	Пром.		60	5,1	6,78	41,8	248,7
<b>Итого за полдник :</b>			<b>260</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1620</b>	<b>43,9</b>	<b>28,5</b>	<b>209,3</b>	<b>1270</b>

**Неделя 1 Пятница**

*Завтрак*

Запеканка из творога с рисом		54-1т	200	39,5	14,2	28,9	401,7
Чай без сахара		54-1гн	200	0,2	0	0,1	1,4
Молоко сгущенное с сахаром	Пром.		20	1,4	1,7	11,1	65,5
Батон простой	Пром.		80	6,4	0,8	39,3	189,9
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>47,5</b>	<b>16,7</b>	<b>79,4</b>	<b>658,5</b>

*Обед*

Огурец в нарезке		54-2з	30	0,2	0	0,8	4,2
Борщ с капустой и картофелем со сметаной		54-2с	200	4,7	5,7	10,1	110,4
Голубцы ленивые	Пром.		60	5,1	4,6	3,8	77
Каша гречневая рассыпчатая		54-4г	150	8,2	6,3	35,9	233,7
Напиток из шиповника		54-13хн	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Хлеб пшеничный	Пром.		100	7,6	0,8	49,2	234,4
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>740</b>	<b>26,2</b>	<b>17,6</b>	<b>114,9</b>	<b>725,1</b>

*Полдник*

Какао с молоком			200	3,78	0,67	25,89	125,11
Сыр твердых сортов в нарезке			15	3,48	4,42	0	53,74
Батон простой	Пром.		50	3,16	0,4	19,32	93,52
Фрукт свежий			130	0,51	0,52	12,7	57,6
<b>Итого за полдник:</b>			<b>395</b>	<b>10,93</b>	<b>6,01</b>	<b>57,91</b>	<b>329,97</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1635</b>	<b>73,7</b>	<b>34,3</b>	<b>194,3</b>	<b>1383,6</b>

**Неделя 2 Понедельник**

*Завтрак*

Масло сливочное (порциями)		53-19з	10	0,1	7,3	0,1	66,1
----------------------------	--	--------	----	-----	-----	-----	------

Каша "Дружба"		54-16к	200	5	5,9	24	168,9
Чай с сахаром		54-2гн	200	0,2	0	6,4	26,8
Батон простой	Пром.		100	8	1	49,1	237,4
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>510</b>	<b>13,3</b>	<b>14,2</b>	<b>79,6</b>	<b>499,2</b>

*Обед*

Огурец в нарезке		54-2з	30	0,2	0	0,8	4,2
Суп гороховый		54-25с	200	6,5	2,8	14,9	110,9
Плов с курицей		54-12м	200	27,2	8,1	33,2	314,6
Компот из кураги		54-2хн	200	1	0,1	15,6	66,9
Хлеб пшеничный	Пром.		100	7,6	0,8	49,2	234,4
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>730</b>	<b>42,5</b>	<b>11,8</b>	<b>113,7</b>	<b>731</b>

*Полдник*

Какао с молоком		54-21гн	200	3,78	0,67	25,89	125,11
Бисквит с сахарной пудрой			70	9,05	6,26	15,8	156,13
<b>Итого за полдник :</b>			<b>270</b>	<b>12,83</b>	<b>6,93</b>	<b>41,69</b>	<b>281,24</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1510</b>	<b>55,8</b>	<b>26</b>	<b>193,3</b>	<b>1230,2</b>

**Неделя 2 Вторник**

*Завтрак*

Каша жидкая молочная гречневая		54-20к	200	7,1	5,8	26,7	187,3
Какао с молоком		54-21гн	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Сыр твердых сортов в нарезка		54-1з	20	4,6	5,9	0	71,1
Батон простой	Пром.		100	8	1	49,1	237,4
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>520</b>	<b>24,4</b>	<b>16,2</b>	<b>88,3</b>	<b>596,8</b>

Салат из белокачанной капусты с морковью		54-8з	60	1	6,1	5,8	81,5
Суп лапша Домашняя с курицей		54-24с	200	4,8	2,2	15,5	100,9
Жаркое по-домашнему с говядиной(консерва)		54-9м	200	20,1	18,8	17,2	317,9
Компот из смородины		54-7 хн	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Хлеб пшеничный	Прод.		100	6,6	1,2	39,6	195,6
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>760</b>	<b>32,8</b>	<b>28,4</b>	<b>86,5</b>	<b>731,4</b>

*Полдник*

Булочка дорожная	ПР**		60	4,74	0,6	28,9	140,3
Чай с молоком			200	3,78	0,67	36	125,11
Фрукт свежий* (банан)			200	3	1,01	41,9	188,54

<b>Итого за полдник :</b>			<b>460</b>	<b>11,52</b>	<b>2,28</b>	<b>106,8</b>	<b>453,95</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1730</b>	<b>57,2</b>	<b>44,6</b>	<b>174,8</b>	<b>1328,2</b>
<b>Неделя 2 Среда</b>							
<i>Завтрак</i>							
Каша жидкая молочная рисовая		54-25.1к	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Чай с молоком с сахаром		54-4гн	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Батон простой	Пром.		100	8	1	49,1	237,4
Фрукт свежий* (яблоко)	Пром.		100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>600</b>	<b>15,3</b>	<b>7,9</b>	<b>96,2</b>	<b>517,2</b>
<i>Обед</i>							
Помидор в нарезке		54-3з	30	0,3	0,1	1,1	6,4
Суп Крестьянский с крупой (крупя рисовая)		54-11с	200	5	5,8	11,3	116,9
Рпечень говяжья по-строгановски		54-18м	80	13,4	12,7	5,3	189,2
Макаронны отварные		54-1г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Напиток из шиповника		54-13хн	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Хлеб пшеничный	Пром.		100	7,6	0,8	49,2	234,4
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>860</b>	<b>32,2</b>	<b>24,5</b>	<b>114,8</b>	<b>809,1</b>
<i>Полдник</i>							
Творожная масса с изюмом	Пром.		100	15	8	11,5	178
Чай с сахаром			200	0,53	0	9,47	40
Батон простой	Пром.		50	8	1	49,1	237,4
<b>Итого за полдник :</b>			<b>350</b>	<b>23,53</b>	<b>9</b>	<b>70,07</b>	<b>455,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1810</b>	<b>47,5</b>	<b>32,4</b>	<b>211</b>	<b>1326,3</b>

**Неделя 2 Четверг**

<i>Завтрак</i>							
Каша вязкая молочная пшеничная		54-6к	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Какао с молоком сгущенным		54-22гн	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Батон простой	Пром.		80	6,4	0,8	39,3	189,9
Яблоко	Пром.		100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>580</b>	<b>18,6</b>	<b>14,7</b>	<b>109</b>	<b>642,6</b>
<i>Обед</i>							
Салат из свеклы отварной		54-13з	60	0,8	2,7	4,6	45,7
Суп гороховый		54-25с	200	6,5	2,8	14,9	110,9
Тефтели из говядины с рисом	Пром.		60	8,7	8,8	4,9	133,1
Соус красный основной		53-3с	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Картофельное пюре		54-11г	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Компот из смеси сухофруктов		54-1хн	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб ржано-пшеничный	Пром.		100	6,6	1,2	39,6	195,6

<b>ИТОГО за обед</b>			<b>760</b>	<b>27,8</b>	<b>22</b>	<b>108,1</b>	<b>741</b>
<i>Полдник</i>							
Сок в ассортименте	Пром.		200	1	0,2	20,2	86,6
Корж молочный			100	8,4	11,25	69,3	412,8
<b>Итого за полдник :</b>			<b>260</b>	<b>9,4</b>	<b>11,45</b>	<b>89,5</b>	<b>499,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1600</b>	<b>46,4</b>	<b>36,7</b>	<b>217,1</b>	<b>1383,6</b>
<b>Неделя 2 Пятница</b>							
<i>Завтрак</i>							
Каша вязкая из хлопьев овсянных "Геркулес"		54-29к	200	8,2	11,2	32,4	263
Сыр твердых сортов в нарезке		54-1з	20	4,6	5,9	0	71,7
Батон простой	Пром.		100	8	1	49,1	237,4
Кофейный напиток с молоком		54-23гн	200	3,9	2,9	11,2	86
Батон простой	Пром.		100	8	1	49,1	237,4
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>520</b>	<b>24,7</b>	<b>21</b>	<b>92,7</b>	<b>658,1</b>
<i>Обед</i>							
Помидор в нарезке		54-3з	30	0,3	0,1	1,1	6,4
Борщ с капустой и картофелем со сметаной		54-2с	200	4,7	5,7	10,1	110,4
Филе курицы, тушеная в соусе		54-21м	70	22,5	1,7	0,8	108,4
Каша гречневая рассыпчатая		54-21м	150	8,2	6,3	35,9	233,7
Компот из кураги		54-2хн	200	1	0,1	15,6	66,9
Хлеб ржано-пшеничный	Пром.		100	6,6	1,2	39,6	195,6
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>750</b>	<b>43,3</b>	<b>15,1</b>	<b>103,1</b>	<b>721,4</b>
<i>Полдник</i>							
Булочка дорожная	ПР**		60	4,74	0,6	28,9	140,3
Чай с молоком без сахара		375	200	3,78	0,67	36	125,11
Шоколадный батончик	Пром.		40	0,29	0	36	145,14
<b>Итого за полдник:</b>			<b>300</b>	<b>8,81</b>	<b>1,27</b>	<b>100,9</b>	<b>410,55</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1570</b>	<b>68</b>	<b>36,1</b>	<b>195,8</b>	<b>1379,5</b>
<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>			<b>16400</b>	<b>549,7</b>	<b>340,5</b>	<b>1996,7</b>	<b>13251</b>