

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Веселопярская СОШ»

Б.Н. Усопльцев

МБОУ «Веселопярская СОШ»

2023г.



## М Е Н Ю

# горячих школьных завтраков для организации питания учащихся с 7-11 лет муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Веселопярская средняя общеобразовательная школа имени Героя России Сергея Шрайнера» на 2023-2024 учебный год

Основывается на сборник «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Пермь 2018г.

Наименование блюд	Нетк	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Минеральные вещества (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е						
													1 день							
													завтрак							
Котлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5						
Макаронны отварные с маслом	256	180	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12	0,055			0							
Сыр порциями	75	10	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	0						
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03	0	0						
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035		0	0						
Итого:			25,07	16,73	65,76	522,42	175,66	285,77	53,97	3,64	0,195	0,93	39	0,5						
													Обед							
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035									
Хлеб йод.1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26						
Суп картофельный с бобовыми	114	250	3,7	4,55	0,9	96	21,36	44,78	18,22	0,7	0,072	6,6								
Котлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5						
Макаронны отварные с маслом	256	180	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12	0,055										
Салат из свёклы с сыром и чесноком	33	100	1,4	6,1	7,5	90	34,5	38	19,2	1,26	0,02	5,2	0	4,5						
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,06	0,9	16,6	132,8	32,48	23,44	17,46	0,69	0,016	0,73								
Итого:			22,091	22,21	87,77	724,73	82,25	287,93	101,67	4,28	0,466	16,4	4,1	4,76						
Итого за день :			47,161	38,94	153,53	1247,15	257,91	573,7	155,64	7,92	0,661	17,3	43,1	5,26						
													2 день							
													завтрак							
Плов из отварной говядины	330	240	18	186	42,2	408	22,1	211,9	52,9	1,95	0,06	0,2	0	5,1						
Масло сливочное		10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02			40							
Чай с лимоном и сахаром	459	200/7/1	0,53		9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3								
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035									

Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Итого:			20,42	194,74	76,82	628,57	62,73	280,9	81,67	7,24	0,125	9,5	40	5,3

Обед

Хлеб ржаной-пшеничный	30	100	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Хлеб йод.1 с	20	100	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Щи со свежей капустой с картофелем	104	250	2,21	12,75	7,52	105,89	185,48	140,46	32,8	1	0,054	13,3	0,15	0,45
Плов из отварной говядины	330	240	18	18,6	42,2	408	22,1	211,9	52,9	1,95	0,06	0,2	0	5,1
салат из капусты белокачанной	1	100	1,6	6,1	8,7	96	45,6	31,1	17,3	0,6	0,03	19,7	0	2,8
Компот из ягод замороженных или с	491	200	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24		
Итого:			26,98	39,07	96,2	796,62	275,68	442,66	126,1	5,1	0,209	57,2	0,15	8,61

Итого за День:	67,7	400,81	160,32	1371,19	299,41	732,86	209,07	10,2	0,334	41,8	40,2	14,7		
----------------	------	--------	--------	---------	--------	--------	--------	------	-------	------	------	------	--	--

3 День  
Завтрак

Котлеты,биточки или шницели из	372	100	10,8	6,7	6,2	128	27,7	68,8	13,2	0,97	0,05	0,6	40,9	0,4
птицы припущенные	75	10	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
Сыр порциями	202	180	37,5	38,4	65,5	1157	94,1	895,3	591,4	20	0,91	0	160	2,8
Каша гречневая	460	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10	
Чай с молоком	30	30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Хлеб ржаной- пшеничный			54,98	50,27	102,42	1488,97	387,3	1163,7	632,75	22,5	1,04	2,03	250	3,2
Итого:														

Обед

Хлеб йод.1 с	20	100	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	100	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Суп с макаронными изделиями	130	250	1,92	4,05	1,04	123,6	21,84	29,4	12,18	0,6	0,044	0,76	0	0
Котлеты,биточки или шницели из	372	100	10,8	6,7	6,2	128	27,7	68,8	13,2	0,97	0,05	0,6	40,9	0,4

Каша гречневая	202	180	37,5	38,4	65,5	1157	94,1	895,3	591,4	20	0,91	0	160	2,8
салат из свежих огурцов	14	100	0,7	6,1	1,8	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3	0	3,6
Компот из свежих плодов или ягод	488	200	0,5	0,2	8,01	96	22	16	14	1,1	0,02	4,3	0	0,2
Итого:			56,29	56,97	107,03	1685,33	194,34	1075,9	658,38	24,4	1,109	8,96	201	7,26
Итого за день :			111,27	107,24	209,45	3174,3	581,64	2239,6	1291,1	46,9	2,149	11	451	10,5

4 день

Завтрак

Рыба тушеная в томате с овощами мл	299	150	13,88	8,22	8,94	235,55	49,7	288,26	55,4	1,13	0,12	6,67	0,01	5,96
Пюре картофельное	377	150	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1
Масло сливочное		10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02			40	
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03		
Хлеб ржаной- пшеничный		30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035		7	0
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03		0	0,2
Итого:			17,81	20,56	44,99	542,52	95,6	377,36	80,7	2,94	0,235	9,2	59,9	6,06

Обед

Хлеб йод. 1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Борщ с капустой и картофелем	95	250	1,83	11,05	1,28	107,3	171,78	135,18	34,4	1,28	0,044	9,14	0,15	0,45
Рыба тушеная в томате с овощами мл	299	150	13,88	8,22	8,94	235,55	49,7	288,26	55,4	1,13	0,12	6,67	0,01	5,96
Пюре картофельное		377	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1
салат из свежих помидор		17	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3
Компот из свежих яблок	486	200	0,16	0,16	25,05	114,6	14,18	4,4	5,14	0,95	0,012	0,9		
Итого:			23,84	31,15	69,45	715,18	286,86	553,54	144,44	5,95	0,371	40,6	20,1	10,1
Итого за день :			41,65	51,71	114,44	1257,7	382,46	930,9	225,14	8,89	0,606	49,8	80	16,1

## 5 день

## Завтрак

Рагу из птицы	376	250	16,5	20,4	13,9	305	29,6	147,4	41,5	2,25	0,14	0,14	59,1	3,3
Сыр порциями	75	10	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
Чай с лимоном и сахаром	459	200/7/1	0,53		9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3		
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035		0	2,8
салат из капусты белокочанной	1	100	1,6	6,1	8,7	96	45,6	31,1	17,3	0,6	0,03	19,7	0	2,8
Итого:			22,19	24,22	38,59	565,57	183,83	277,4	66,52	5,46	0,18	2,54	98,1	3,3

## Обед

Хлеб йод. 1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Суп с рыбными консервами	123	250	35	45,6	53,9	766	124,6	610,1	138,9	4,55	0,36	31,8	60	0,9
Рагу из птицы	376	250	16,5	20,4	13,9	305	29,6	147,4	41,5	2,25	0,14	0,14	59,1	3,3
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03		
Итого:			56,84	67,92	117,08	1290,73	192,9	820,5	204,9	10,4	0,585	39	119	4,66
Итого за день:			79,03	92,14	155,67	1856,3	376,73	1097,9	271,42	15,9	0,765	41,5	217	7,96

## 6 день

## Завтрак

Гуляш	327	120	18,7	17	4,2	245	16,9	155,9	23,5	2,67	0,04	0,06	26	0,7
Макаронны отварные с маслом	256	180	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12		0,055			0
Масло сливочное		10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02		40		
Напиток кофейный	466	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,78	90	14	0,13	0,044	1,3	20	
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Итого:			29,13	32,52	61,53	649,02	156,84	317,87	66,12	3,75	0,174	1,36	86	0,7



Итого:	63,1	68,57	113,26	1718,03	342,88	1274	684	26	1,099	52,8	160	6,71
Итого за день:	123,83	128,39	212,18	3303	610,08	2457,1	1326,4	50,7	2,159	74,4	359	6,71

8 День

Завтрак

Птица в соусе с томатом	367	120	16,9	18,3	3,8	247	29,6	83	21,7	1,52	0,04	1,3	116	0,7
Пюре картофельное	377	150	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1
Масло сливочное		10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02			40	
Чай с лимоном и сахаром		459 200/7/1	0,53		9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3		
Хлеб ржано- пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Итого:			21,42	30,64	34,72	601,57	79,73	192,5	57,87	5,18	0,155	6,1	176	0,8

Обед

Хлеб йод. 1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Суп с макаронными изделиями	130	250	1,92	12,05	5,04	125,51	21,84	29,4	12,18	0,6	0,044	0,76	0	0
Птица в соусе с томатом	367	120	16,9	18,3	3,8	247	29,6	83	21,7	1,52	0,04	1,3	116	0,7
Пюре картофельное	377	150	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1
салат из свежих огурцов	14	100	0,7	6,1	1,8	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3	0	3,6
Компот из ягод замороженных или с	488	200	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24		
Итого:			26,79	42,07	54,52	692,24	116,64	240,3	86,88	4,74	0,259	31,9	136	4,66
Итого за день:			48,21	72,71	89,24	1293,81	196,37	432,8	144,75	9,92	0,414	38	311	5,46

9 День

## Завтрак

Рыба тушеная в томате с овощами м	299	150	13,88	8,22	8,94	235,55	49,7	288,26	55,4	1,13	0,12	6,67	0,01	5,96
Рис припущенный	386	150	23,3	36	190,1	1178	18,1	392	121,6	0,15	0,16	0	171	1,8
Сыр порциями	75	10	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
Чай с молоком	460	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10	
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Итого:			43,86	49,39	229,76	1617,52	333,3	879,86	205,15	2,77	0,36	8,1	220	7,76

## Обед

Хлеб йод. 1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Суп овощной		117	2,63	6,51	1,11	109,01	180,68	251,86	36,94	0,1	0,113	9,17	0,15	0,45
Рыба тушеная в томате с овощами м		299	13,88	8,22	8,94	235,55	49,7	288,26	55,4	1,13	0,12	6,67	0,01	5,96
Рис припущенный		386	23,3	36	190,1	1178	18,1	392	121,6	0,15	0,16	0	171	1,8
салат из свежих помидор		17	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3
Компот из плодов или ягод сушеных		494	0,78	0,046	13,98	96,01	32,32	21,9	17,56	0,48	0,016	0,6		
Итого:			46,46	58,496	242,21	1808,3	306,5	1028,2	264,6	3,87	0,524	37,8	171	11,8
Итого за день:			90,32	107,886	471,97	3425,82	639,8	1908,1	469,75	6,64	0,884	45,9	391	19,5

## 10 день

## Завтрак

Котлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5
Пюре из гороха с маслом	389	180	22	5	39,7	292	95,1	218,6	87,1	6,89	0,47	0	20	0,6
Сыр порциями	75	10	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
Чай с лимонном и сахаром	459	200/7/1	0,53	0,2	9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3		
Хлеб йод. 1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			



Итого: 45,08 17,42 83,55 674,33 274,73 505 137,42 12,6 0,63 3,2 59 1,36

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02				0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035				
Борщ с капустой и картофелем	95	1,83	11,05	1,28	107,3	171,78	135,18	34,4	1,28	0,044	9,14	0,15	0,45	
Котлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5
Пюре из гороха с маслом	389	180	22	5	39,7	292	95,1	218,6	87,1	6,89	0,47	0	20	0,6
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Чай с лимоном и сахаром	459 200/7/1	0,53		9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3			
Итого:		43,83	26,37	94,63	771,63	330,61	576,18	175,57	15,9	0,699	19,2	20,2	2,01	
Итого за день:		88,91	43,79	178,18	1445,96	605,34	1081,2	312,99	28,5	1,329	22,4	79,2	3,37	

11 День

Завтрак

Пицца отварная	366	100	15,9	11,9	0,2	172	18,8	109,9	13,1	1,14	0,03	0,9	68,6	0,5
Пюре картофельное	377	150	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1
Масло сливочное		10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02			40	
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03		
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035		0	3,3
салат из свежих помидор		100	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3
Итого:			19,83	24,24	36,25	508,97	64,7	199	38,4	2,95	0,145	3,43	129	0,6

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Рассольник Ленинградский	100	1,6	6,07	6,58	150,01	23,32	45,37	19,33	0,73	0,072	6,7		
Птица отварная	366	15,9	11,9	0,2	172	18,8	109,9	13,1	1,14	0,03	0,9	68,6	0,5
Пюре картофельное	377	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1
салат из свежих огурцов	14	0,7	6,1	1,8	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3	0	3,6
Компот из свежих плодов или ягод	494	0,5	0,2	8,01	96	22	16	14	1,1	0,02	4,3	0	0,2
Фрукт	82	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Итого:		21,81	21,36	87,52	710,74	169,06	342,67	129,03	5,39	0,679	52,2	0,02	0,52
Итого за День:		40,83	41,19	164,27	1346,89	284,1	615,38	218,33	8,89	8,0,1,254	80,77,	40	0,78

12 День

Завтрак

Жаркое по домашнему	328	250	22,4	23,5	14	357	27,2	264,7	47,9	3,92	0,14	3,9	0	3,7
Масло сливочное		10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02			40	
Чай с молоком	460	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10	
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,65	1,71	7,51	39,15	7,87	35,55	10,57	0,88	0,075		0,45	
салат из капусты белокочанной	1	100	1,6	6,1	8,7	96	45,6	31,1	17,3	0,6	0,03	19,7	0	2,8
Итого:			25,65	33,58	37,54	639,15	164,07	396,05	73,87	5,23	0,255	5,23	50,5	3,7

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26	
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035				
Суп картофельный с пшениной крупой	119	250	1	10,07	0,5	121,55	7,5	41,5	15,25	0,35	0,025	0,75	2,35	
Жаркое по домашнему	328	250	22,4	23,5	14	357	27,2	264,7	47,9	3,92	0,14	3,9	0	3,7
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03		
салат из свежих помидор	17	100	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3

Итого  
Итого за День:

28,74	35,49	63,78	772,28	73,4	369,2	87,65	7,91	0,25	11,7	0	6,51
54,39	69,07	101,32	1411,43	237,47	765,25	161,52	13,1	0,505	16,9	50,5	10,2