



«Утверждаю»  
и.о директора  
МОУ «Спас-Суходревская ООШ»  
\_\_\_\_\_ М.Н.Кузнецова



«Утверждаю»  
Директор  
«Калужский комбинат школьного питания»  
\_\_\_\_\_ Е.И.Кашурина

**Горячее питание обучающихся**  
**Примерное десятидневное меню однократного горячего питания**  
**для учащихся 1 – 4 классов**  
**на период сентябрь – декабрь 2024 г.**

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
<b>1 день</b>														
Бутерброд с сыром	1/20/40	3	8,74	12,85	17,52	209,15	0,12	0,22	0,19		0,26	250,80	11,16	161,40
Каша молочная с маслом	1/240	4	2,88	2,54	24,44	232,8	0,10	0,00	0,00	0,09	0,52	40,51	19,61	67,30
Какао	1/200	382	3,78	0,67	25,89	125,11	0,00	0,00	1,33	0,02	2,00	133,33	25,56	111,11
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>567,06</b>								
<b>2 день</b>														
Кукуруза консервированная	1/60		1,32	0,24	2,61	34,80	0,00	0,00	14,40	0,06	0,30	126,00	39,00	123,00
Тефтели с соусом	1/60/30	279	7,17	8,65	3,60	115,75	0,01	0,29	0,43	0,02	0,47	21,67	10,65	53,02
Гречка отварная с маслом	1/120	302	6,88	6,87	30,94	195,19	0,00	0,49	0,00	0,16	3,65	11,97	108,77	163,30

Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>548,68</b>								
<b>3 день</b>														
Кондитерское изделие	1/60	2,5	11,60	15,80	12,60	277,9	0,00	0,00	0,11	1,08	0,00	0,00	0,00	3,00
Макароны отварные с сыром	1/180/30	334	5,08	3,51	41,06	283,86	0,19	1,1	0,4	0,11	1,48	51,9	29,7	33,7
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с лимоном	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>687,9</b>								
<b>4 день</b>														
Помидоры свежие порционные	1/60		0,6	0,2	2,2	14,4	0	0,42	15	0,04	0,54	8,4	12	15,6
Биточки куриные	1/50	295	10,04	9,07	13,73	194,00	0,00	0,71	0,05	0,52	0,70	27,77	10,40	48,77
Пюре картофельное	1/160	128	3,41	6,32	23,57	183,2	4,27	0,21	5,97	0,16	1,07	42,67	32,00	89,60
Хлеб белый	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>517,74</b>								
<b>5 день</b>														
Огурцы свежие пор-	1/60		0,42	0,06	1,14	6,6	0	0,06	4,2	0	0,3	10,2	8,4	18

ционно														
Жаркое по-домашнему	1/210	259	14,76	19,30	19,90	259,60	0,00	3,71	8,11	0,45	3,63	34,43	51,40	216,26
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>477,54</b>								
<b>6 день</b>														
Бутерброд с сыром	1/20/40	3	8,74	12,85	17,52	209,15	0,12	0,22	0,19		0,26	250,80	11,16	161,40
Каша молочная с маслом	1/240	4	2,88	2,54	24,44	232,8	0,10	0,00	0,00	0,09	0,52	40,51	19,61	67,30
Какао	1/200	382	3,78	0,67	25,89	125,11	0,00	0,00	1,33	0,02	2,00	133,33	25,56	111,11
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>567,06</b>								
<b>7 день</b>														
Салат витаминный	1/70	40	1,05	3,15	6,78	61,81	0,35	3,15	4,41	0,02	0,60	23,94	12,60	95,20
Котлеты из курицы	1/50	295	9,10	5,94	6,90	111,00	20,00	0,90	0,40	0,04	0,90	29,00	15,00	54,00
Пюре картофельное	1/150	128	3,41	6,32	23,57	171,82	4,00	0,2	5,6	0,15	1,0	40,0	30,0	84,0
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>547,57</b>								
<b>8 день</b>														

Горошек консервированный	1/60		1,8	0,3	4,5	34,8	0,04	0	4,68	0,06	0,76	12	11,4	37,8	
Тефтели с соусом	1/60/30	279	7,17	8,65	3,60	115,75	0,01	0,29	0,43	0,02	0,47	21,67	10,65	53,02	
Гречка отварная с маслом	1/120	302	6,88	6,87	30,94	195,19	0,00	0,49	0,00	0,16	3,65	11,97	108,77	163,30	
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1	
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>471,88</b>									
<b>9 день</b>															
Кондитерское изделие	1/60	2,5	11,60	15,80	12,60	277,9	0,00	0,00	0,11	1,08	0,00	0,00	0,00	3,00	
Плов из птицы	1/200	304	20,44	18,76	34,0	345,6	0,24	0,00	0,96	0,24	1,94	38,38	44,58	199,52	
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1	
Чай с лимоном	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>749,64</b>									
<b>10 день</b>															
Огурцы свежие порционно	1/60		0,21	0,03	0,57	3,3	0,00	0,03	2,1	0,00	0,15	5,1	4,2	9	
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	1/50/40	251	9,18	13,8	11,34	306,9	0	0,45	1,26	0,48 6	1,26	18	15,3	108,9	
Макаронные изделия отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17	
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1	

Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
<b>Итого:</b>	<b>530</b>					<b>689,99</b>								

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004