



«Утверждаю»
Директор
МОУ «Спас-Суходревская ООШ»
М.Н.Кузнецова



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

Горячее питание обучающихся
Примерное десятидневное меню однократного горячего питания
для учащихся 5 – 9 классов из многодетных семей
на период январь – май 2025 г.

Наименование	Вы-ход, г	Номер рецепту-ры по сбор-нику, №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Суп картофельный с горохом	250	102	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
Курица отварная с соусом	70/50	288	15,87	11,83	2,93	181,72	0,04	0,02	30,90	0,12	41,65	111,70	16,64	1,50
Макароны отварные с маслом	180	203	6,55	6,94	36,55	234,86	0,07	0,00	34,29	0,19	14,57	45,09	9,77	0,98
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					737,91								

2 день														
Борщ из свежей капусты	250	82	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
Плов из курицы	300	582	25,42	15,70	53,60	458,00	0,16	9,04	29,20	1,89	69,52	263,00	81,06	2,96
Компот из сухофруктов	200	349	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					806,10								
3 день														
Рассольник ленинградский	250	96	2,2	5,2	15,575	117,9	0,15	14,3	0	2,425	16,55	34,95	28	1,025
Котлеты куриные с соусом	50/70	294	8,90	11,85	12,36	191,64	0,07	0,47	50,62	0,12	48,26	55,91	14,19	1,00
Пюре картофельное	180	312	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					651,14								
4 день														
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	103	2,73	2,80	20,45	117,90	0,15	8,25	0,00	1,23	15,20	63,55	24,05	0,98
Курица тушеная в соусе	50/70	290	11,78	9,57	4,11	149,52	0,03	0,11	28,76	0,33	36,79	87,55	13,73	7,37

Гречка отварная с маслом	180	302	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
Компот из свежих фруктов	200	346	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	0,00	0,07	23,02	11,50	7,63	0,24
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					803,75								
5 день														
Щи из свежей капусты с картофелем	250	88	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
Кнели из кур с соусом	50/70	301	9,26	15,85	7,19	168,30	0,04	0,94	64,16	0,00	53,61	69,04	12,77	0,91
Рис отварной с маслом	180	304	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,72	1,64	73,13	19,60	0,63
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					681,32								
6 день														
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	103	2,73	2,80	20,45	117,90	0,15	8,25	0,00	1,23	15,20	63,55	24,05	0,98
Плов из курицы	300	582	25,42	15,70	53,60	458,00	0,16	9,04	29,20	1,89	69,52	263,00	81,06	2,96
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					752,80								

7 день														
Рассольник ленинградский	250	96	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
Котлеты куриные с соусом	50/70	294	8,90	11,85	12,36	191,64	0,07	0,47	50,62	0,12	48,26	55,91	14,19	1,00
Гречка отварная с маслом	180	302	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
Компот из свежих фруктов	200	69,2	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	0,00	0,07	23,02	11,50	7,63	0,24
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					845,87								
8 день														
Суп картофельный с горохом	250	102	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
Рагу из курицы	300	289	21,53	20,09	26,06	372,00	0,12	19,42	25,03	0,72	63,09	185,49	66,34	3,29
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					693,33								
9 день														
Борщ из свежей капусты	250	82	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
Кнели из кур с соусом	50/70	301	9,26	15,85	7,19	168,30	0,04	0,94	64,16	0,00	53,61	69,04	12,77	0,91

Рис отварной с мас- лом	180	304	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,72	1,64	73,13	19,60	0,63
Компот из сухофрук- тов	200	349	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					768,04								
10 день														
Суп картофельный с рисовой крупой	250	25,25	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88
Котлета рыбная с соусом	50/70	234	7,67	5,68	8,79	117,06	0,06	0,25	29,72	0,31	46,05	101,22	16,76	0,52
Пюре картофельное	180	312	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	800					544,41								

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