

СОГЛАСОВАНО:



**Примерное 10 – ти дневное меню
Горячего питания детей
(завтрак. Обед)
Для питания детей
с 12 лет и старше**

г. Ишим, 2026 г.

Менюготавливаемых блюд для питания детей в детских общеобразовательных организациях

Возрастная категория с 5 по 11 классы

Горячий завтрак

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р
			№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г			
Завтрак				540.0	20.2	16.9	127.7	813.0		107.70
Бутерброд с сыром			№1,3-2004	30/15	7.1	4.7	14.9	130.0		22.08
	батон	30						130.00		3.90
	сыр	16						1136.00		18.18
Бедро или грудка куриные запеченный "Домашние"			№494-2004	100.0	17.2	16.0	0.7	216.0		57.05
	курица потрошенная 1 категории	145								
	или грудка куриная на кости	138								
	или бедро куриное	148.10						366.00		54.20
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	5						448.00		2.24
	чеснок	0.5						350.00		0.18
	масло растительное	2						200.00		0.40
	соль йодированная	1						25.00		0.03
Рис припущенный			№512-2004	180.0	3.5	4.4	30.5	176.0		19.23
	крупа рисовая	64						173.00		11.07
	вода питьевая	132								
	масло сливочное	6						1360.00		8.16
Чай с лимоном			№686-2004	200.0	0.1	0.0	15.5	62.0		4.08
	чай-заварка	1						600.00		0.60
	сахар	15						120.00		1.80
	лимон	6						280.00		1.68
Хлеб пшеничный витаминизированный				20.0	0.4	0.2	8.8	39.0	116.00	2.32
Хлеб пшеничный				30.00	1.0	0.5	15.0	97.0	98.00	2.94

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р
			№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г			
Завтрак				725.0	29.0	37.6	158.0	1088.0		107.70
Бутерброд с джемом			№1,2-2004	30/20	2.6	3.7	30.0	164		9.18
	батон	30						130.00		3.90
	джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20						264.00		5.28
Курица, в соусе с томатом			№405-2013, Пермь	120.0	16.9	18.7	1.8	243.0		80.38
	курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	204								
	или грудка куриная охлажденная	137.90						531.00		73.22
	или филе куриное или индейки	95								
	масло растительное	5						200.00		1.00
	масса тушеной мякоти птицы							70		
	лук репчатый	10.0						50.00		0.50
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	10.0						448.00		4.48
	мука пшеничная	2						55.00		0.11
	чеснок свежий	1.0						350.00		0.35
	морковь до 01.01.-20%	10						72.00		0.72
	с 01.01.-25%	11								
	вода питьевая	50								
Каша гречневая вязкая отварная			№510-2004	180.0	4.8	6.1	29.2	191.0		10.85
	крупа гречневая	45						90.00		4.05
	вода питьевая	144								
	масло сливочное	5						1360.00		6.80
Чай с сахаром			№686-2004	200.0	0.1	0.0	12.6	51.0		2.03
	чай-заварка	1						600.00		0.60
	сахар	11.9						120.00		1.43

масло сливочное	15	15								1360.00	20.40
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,04	20								264.00	5.29
Макаронные изделия, запеченные с сыром			№296-2013, Пермь	230.0	9.2	8.5	45.8	297.0			64.57
макаронные изделия	75	75								104.00	7.80
масло сливочное	5	5								1360.00	6.80
масса отварных макарон		215									
сыр	40.4	40								1136.00	45.89
масло сливочное для смазки листа	3	3								1360.00	4.08
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" №686-2004				200	0.2	0.0	15.5	62.8			8.28
чай-заварка	1.0	1.0								600.00	0.60
сахар	15	15								120.00	1.80
лимон	6	5								280.00	1.68
апельсин	21	20								200.00	4.20
Хлеб пшеничный витаминизированный				20.0	1.0	0.5	22.0	97.0		116.00	2.32
Хлеб пшеничный				30.0	0.4	0.2	8.8	39.0		98.00	2.94
6 день											
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, р	Сумма, р		
Завтрак 1			№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эц, ккал			
Фрикадельки в томатно - сметанном соусе			№288/355	100.0	16.8	17.7	12.6	277.0			107.70
свинина мясная	63	54									
или говядина 1 категории	73	54									
или фарш говяжий	73	73									
Хлеб пшеничный	16	16									
молоко питьевое	22	22									
лук репчатый	10	8									
мука пшеничная	10	10									
масса п/ф		130									
масса готовых тефтелей		100.0									
Соус сметанный с томатом		100									
бульон или вода	75	75									
сметана	18	18									
мука пшеничная	7	7									
томатная паста	10	10									
			ИЛИ								
Тефтели "Домашние биточки" промышленного производства (2 шт.)				128.0	16.8	17.7	12.6	277.0	591.09		75.66
Каша гречневая вязкая отварная			№510-2004	180.0	4.8	6.1	29.2	191.0			13.57
крупа гречневая	45	45								90.00	4.05
вода питьевая	144	144									
масло сливочное	7.00	7								1360.00	9.52
Компот из свежих плодов			№595-1996	200.0	0.2	0.0	20.6	83.0			10.80
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.0	40								200.00	9.00
сахар	15	15								120.00	1.80
Хлеб пшеничный витаминизированный				20.0	1.0	0.5	22.0	97.0		116.00	2.32
Хлеб пшеничный				30.00	0.4	0.2	8.8	39.0		98.00	2.94
Хлеб ржаной				24.59	1.0	0.5	22.0	97.0		98.00	2.41
			ИЛИ								
Завтрак 2				616.0	33.9	26.7	97.5	767.0			107.70
Бутерброд с маслом			№1,3-2004	20/10	2.5	9.9	14.5	157.0			16.20
батон	20	20								130.00	2.60
масло сливочное	10	10								1360.00	13.60
Омлет натуральный			№340-2004	200.0	22.7	20.5	2.4	285.0			57.18
яйцо куриное	152	152								13.00	49.40
молоко питьевое	60	60								123.00	7.38
масло растительное для смазки листа	2	2								200.00	0.40
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	73,04	65								250.00	18.26
Компот из свежих плодов			№595-1996	200.0	0.2	0.0	20.6	83.0			10.80
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.0	40								200.00	9.00
сахар	15	15								120.00	1.80

Хлеб пшеничный витаминизированный				20.0	1.0	0.5	22.0	97.0	116.00	2.32	
Хлеб пшеничный				30.00	0.4	0.2	8.8	39.0	98.00	2.94	
7 день											
Наименование блюда				Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
Завтрак				№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р
Бутерброд с сыром				№1,3-2004	575.0	24.9	28.8	130.5	882.0		107.70
					30/15	2.5	9.9	14.5	157.0		22.08
				батон	30	30				130.00	3.90
				сыр	16	15				1136.00	18.18
Гуляш из говядины (или свинины) №437-2004					100	10.7	9.5	3.4	142		48.60
				говядина 1 категории	87.00	64					
				или говядина полуфабрикат	76	64					
				или свинина мясная	70	59				650.00	45.49
				масло растительное	4	4				200.00	0.80
				масса тушеного мяса		40					
				масса соуса		60					
				лук репчатый	14.00	12					
				томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3				50.00	0.70
				мука пшеничная	4	4				448.00	1.34
				соль йодированная	2	2				55.00	0.22
									25.00	0.05	
Макаронные изделия отварные				№516-2004	180.0	6.1	7.4	52.1	299.0		13.46
				Макаронные изделия	64	64				104.00	6.66
				масло сливочное	5	5				1360.00	6.80
Какао с молоком				№496-2013, Пермь	200.0	3.8	3.5	25.0	147.0		18.30
				какао-порошок	4	4				1200.00	4.80
				сахар	10.00	15				120.00	1.20
				молоко питьевое	100	100				123.00	12.30
Хлеб пшеничный витаминизированный				20.0	1.0	0.5	22.0	97.0	116.00	2.32	
Хлеб пшеничный				30.00	0.4	0.2	8.8	39.0	98.00	2.94	
8 день											
Наименование блюда				Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
Завтрак				№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р
Запеканка "Царская" из творога с молоком гущеным				№10/5-2011, Екатеринбург	445.0	20.1	23.9	66.1	560.0		107.70
					200.0	17.5	14.0	39.0	352.0		103.22
				творог	118.05	118				507.00	59.85
				крупа манная	6	6				75.00	0.45
				яйцо куриное	20	20				13.00	6.50
				сахар	12	12				120.00	1.44
				крошка		30					
				масло сливочное	12	12.00				1360.00	16.32
				мука пшеничная	12.00	12.00				55.00	0.66
				сахар	6	6				120.00	0.72
				масло сливочное для смазки листа	3	3				1360.00	4.08
				масса готовой запеканки		170					
				молоко гущенное с сахаром	30	30				440.00	13.20
Чай с сахаром				№686-2004	200.0	0.1	0.0	12.6	51.0		2.04
				чай-заварка	1	1				600.00	0.60
				сахар	12	12				120.00	1.44
Хлеб пшеничный				24.90	1.0	0.5	22.0	97.0	98.00	2.44	
9 день											
Наименование блюда				Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
Завтрак				№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р
Бутерброд с маслом					879.0	12.5	13.1	169.1	846.0		107.70
					30/10	2.6	3.7	30.0	164		17.50
				батон	30	30				130.00	3.90
				масло сливочное	10	10				1360.00	13.60
Бефстроганов				№178-2004	100.0	6.4	5.1	3.9	190.6		60.24
				лук репчатый	10	10				50.00	0.50
				масло растительное	1	1				200.00	0.20

