



Утверждаю:

Директор МКОУ ООШ д. Ложжари

/Д.В.Кривошеин/

Приказ от 04.03.2025 г.

№ 34-ОД

**Примерное циклическое десятидневное меню
для организации горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
на весенний и летний период**

**Основное меню для организации горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование**

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
146-2024	Салат из квашеной капусты	60	0,4	5	5,1	51,4
164-2024	Котлета рубленая из курицы	90	11,2	4,4	10,1	121,8
94-2024	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,8	35,2	213,1
78-2023	Соус красный основной	50	0,2	1,1	3,5	26
166-2023	Чай с сахаром	200	0	0	7	28
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2,4	0,5	15,9	78,2
Итого за Завтрак		590	19	16	77	519
Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов (яблоки)	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
Итого за Обед		770	27,2	27,2	82	680,6
Итого за день		1360	46,5	43	158,8	1199,1
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
35-2023	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	1,9	36,2
172-2024	Ленивый голубец	100	8,4	7,6	0,4	128,4
97-2023	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	5,6	46,2	270,1
78-2023	Соус красный основной	50	0,2	1,1	3,5	26
113-2023	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7,2	29,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2,4	0,5	15,9	78,2
Итого за Завтрак		600	19	18	75	568
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
Итого за Обед		740	31,4	37,9	67,7	738,5
Итого за день		1340	50	55,7	142,8	1306,9
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
170-2024	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,8	4	3,8	50,2
176-2024	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	11,8	7,9	2,3	140,2
91-2023	Рис отварной	150	3,2	5,4	38,4	218,3
126-2023	Компот из шиповника	200	0,4	0	13	53,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2,4	0,5	15,9	78,2
Итого за завтрак		540	20	18	73	540
Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,3
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-14хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
Итого за Обед		790	39	37,8	83,1	828,3
Итого за день		1330	58,6	55,6	156,5	1368,5
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						

32-2023	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	6	5,1	76,8
129-2024	Гуляш из куриной грудки	90	10,4	6,1	4,2	127,6
101-2024	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	25,9	156,9
119-2025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2,4	0,5	15,9	78,2
	Итого за завтрак	540	17	18	71	521
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	765	29,5	20,7	93,4	678,1
	Итого за день	1305	46,7	38,4	164,3	1198,6
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Фрукт	100	0,4	0	11,3	46
44-2023	Салат из свеклы отварной	60	1	3	6,6	56,3
86/1-2023	Жаркое по-домашнему из курицы	200	14,6	12,1	22,6	250,8
122-2025	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2,4	0,5	15,9	78,2
	Итого за завтрак	600	19	16	75	507
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,45	0,08	1,5	8,48
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	200	7,4	6	9,5	121,4
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-24хн-2020	Кисель из ягод	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	750	40,35	26,88	92,8	774,78
	Итого за день	1350	59,15	42,58	167,6	1281,88
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
146-2024	Салат из квашеной капусты	60	0,4	5	5,1	51,4
164-2024	Котлета рубленая из курицы	90	11,2	4,4	10,1	121,8
94-2024	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,8	35,2	213,1
78-2023	Соус красный основной	50	0,2	1,1	3,5	26
166-2023	Чай с сахаром	200	0	0	7	28
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2,4	0,5	15,9	78,2
	Итого за завтрак	590	19	16	77	519
	Обед					
Пром.	Кукуруза сахарная	40	0,9	0,2	4,5	22,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,9	11,9	32,1	327,6
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-14гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	750	34,2	21,1	76,5	632,1
	Итого за день	1340	53,5	36,9	153,3	1150,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
32-2023	Винегрет с растительным маслом	80	0,92	8	6,8	102,41
189-2025	Котлета рыбная (минтай)	90	12,78	2,34	7,74	102,78
101-2024	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	25,9	156,9
78-2023	Соус красный основной	50	0,2	1,1	3,5	26
119-2025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2,4	0,5	15,9	78,2
	Итого за завтрак	610	20	17	80	547
	Обед					

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	765	30,4	24,5	91,4	707,5
	Итого за день	1375	50,4	41,54	171,04	1254,79
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
38-2023	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6
192-2025	Тефтели из говядины с рисом	90	10,1	10,7	7,5	175,65
97-2023	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	5,6	46,2	270,1
78-2023	Соус красный основной	50	0,2	1,1	3,5	26
166-2023	Чай с сахаром	200	0	0	7	28
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2,4	0,5	15,9	78,2
	Итого за завтрак	590	20	18	81	584
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	740	33,6	24,5	64,5	612,6
	Итого за день	1330	53,9	42,4	145,7	1196,55
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Фрукт	100	0,4	0	11,3	46
44-2023	Салат из свеклы отварной	60	1	3	6,6	56,3
86/1-2023	Жаркое по-домашнему из курицы	200	14,6	12,1	22,6	250,8
122-2025	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2,4	0,5	15,9	78,2
	Итого за завтрак	600	19	16	75	507
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	30,4	26,5	99,1	757,3
	Итого за день	1370	49,2	42,2	173,9	1264,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
170-2024	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,8	4	3,8	50,2
129-2024	Гуляш из куриной грудки	90	10,4	6,1	4,2	127,6
91-2023	Рис отварной	150	3,2	5,4	38,4	218,3
113-2023	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7,2	29,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2,4	0,5	15,9	78,2
	Итого за завтрак	540	18	16	70	504
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	26,3	24,7	100,1	728,9
	Итого за день	1310	44,1	40,7	169,6	1232,7