

Сезон  
Весна- Лето

Название меню:  
родительская плата ,многодетные и  
малообеспеченные

Возрастная категория: от 11 до 18 лет  
Сборник рецептов блюд и типовых меню для  
организации питания  
обучающихся 1-4 классов общеобразовательных  
организаций/Новосибирска 2022 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий  
для предприятий  
общеобразовательного питания при  
общеобразовательных школах

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетиче ская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D ре мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0	
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	0,23	0,19	52,04	0,16	0,68	423,35	270,3	179	61,2	232,6	1,64	64,5	3,88	43,85	
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,12	15,11	67,1	1,22	2,78	0,09	0	0	0	
Пром.	Йогурт 2.5%	80	2,7	2	4,4	46,5	0,19	0,16	17,6	0	0,56	28	103,2	86,4	12,8	75,2	0,08	0	0	0	
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>675</b>	<b>19,8</b>	<b>19,6</b>	<b>81,6</b>	<b>581,8</b>	<b>0,52</b>	<b>0,44</b>	<b>119,6</b>	<b>0,3</b>	<b>40,55</b>	<b>735,67</b>	<b>584,7</b>	<b>505</b>	<b>95,67</b>	<b>422</b>	<b>2,39</b>	<b>65,8</b>	<b>7,96</b>	<b>198,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>675</b>	<b>19,8</b>	<b>19,6</b>	<b>81,6</b>	<b>581,8</b>	<b>0,52</b>	<b>0,44</b>	<b>119,6</b>	<b>0,3</b>	<b>40,55</b>	<b>735,67</b>	<b>584,7</b>	<b>505</b>	<b>95,67</b>	<b>422</b>	<b>2,39</b>	<b>65,8</b>	<b>7,96</b>	<b>198,5</b>	
<b>Вторник, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0	
302	Каша манная с маслом	250	7	10	45	298,1	0,07	0,1	41,08	0,16	0,29	23,84	130,4	71,2	15,45	87,76	0,57	5	1,09	22,55	
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,4	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,1	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>19</b>	<b>19,3</b>	<b>82,7</b>	<b>580,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>162,8</b>	<b>1,18</b>	<b>10,44</b>	<b>400,76</b>	<b>632,4</b>	<b>307</b>	<b>84,81</b>	<b>312,2</b>	<b>4,09</b>	<b>13,1</b>	<b>24,35</b>	<b>46,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>635</b>	<b>19</b>	<b>19,3</b>	<b>82,7</b>	<b>580,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>162,8</b>	<b>1,18</b>	<b>10,44</b>	<b>400,76</b>	<b>632,4</b>	<b>307</b>	<b>84,81</b>	<b>312,2</b>	<b>4,09</b>	<b>13,1</b>	<b>24,35</b>	<b>46,75</b>	

**Среда, 1 неделя****Завтрак**

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,7	37,64	112,6	1,38	38	1,04	57,05
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (м	75	10,4	5,6	4,7	110,5	0,07	0,07	237,1	0,13	2,05	86,9	320	39,5	42,02	156,8	0,79	108	9,24	473,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,3	168	34,32	130,3	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,01	0	0	0	91,5	36,75	5,25	7,05	23,7	0,59	0	4,64	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>23,4</b>	<b>17,1</b>	<b>74,7</b>	<b>545,5</b>	<b>0,38</b>	<b>0,43</b>	<b>297</b>	<b>0,25</b>	<b>32,34</b>	<b>624,56</b>	<b>1801</b>	<b>301</b>	<b>142,6</b>	<b>479,1</b>	<b>6,74</b>	<b>162</b>	<b>19,49</b>	<b>591,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>23,4</b>	<b>17,1</b>	<b>74,7</b>	<b>545,5</b>	<b>0,38</b>	<b>0,43</b>	<b>297</b>	<b>0,25</b>	<b>32,34</b>	<b>624,56</b>	<b>1801</b>	<b>301</b>	<b>142,6</b>	<b>479,1</b>	<b>6,74</b>	<b>162</b>	<b>19,49</b>	<b>591,5</b>

**Четверг, 1 неделя****Завтрак**

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	0,04	0,03	24,48	0,12	0	203,73	62,07	142	31,45	96,76	0,66	27,7	9,65	36,25
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3	151,6	0,06	0,07	343,6	0,03	1,57	298,64	250,6	41,9	65,41	134,8	1,2	42,1	14,63	113,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,01	0	0	0	91,5	36,75	5,25	7,05	23,7	0,59	0	4,64	0
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,02	0	0	0	0	74,85	13,95	3	2,1	9,75	0,17	0,48	0,9	2,18
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>25,6</b>	<b>14</b>	<b>83,3</b>	<b>562,3</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>456,2</b>	<b>0,15</b>	<b>77,73</b>	<b>684,78</b>	<b>764,6</b>	<b>302</b>	<b>135,6</b>	<b>312,1</b>	<b>4,23</b>	<b>73,5</b>	<b>30,58</b>	<b>182,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>25,6</b>	<b>14</b>	<b>83,3</b>	<b>562,3</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>456,2</b>	<b>0,15</b>	<b>77,73</b>	<b>684,78</b>	<b>764,6</b>	<b>302</b>	<b>135,6</b>	<b>312,1</b>	<b>4,23</b>	<b>73,5</b>	<b>30,58</b>	<b>182,1</b>

**Пятница, 1 неделя****Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,2	0,02	0,14	117	0,43	0,32	364,5	39,6	396	15,75	225	0,45	0	6,53	0
302	каша вязкая рисовая	250	5,3	10	46,7	298,1	0,05	0,1	41,08	0,16	0,29	27,63	116,6	65,3	30,9	119,2	0,57	5,77	8,46	39,2
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7	0	0	0,96	0	1,2	1,41	15,94	65,2	1,22	6,8	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Йогурт 2.5%	80	2,7	2	4,4	46,5	0,19	0,16	17,6	0	0,56	28	103,2	86,4	12,8	75,2	0,08	0	0	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>20,8</b>	<b>25,6</b>	<b>80,7</b>	<b>636,8</b>	<b>0,29</b>	<b>0,41</b>	<b>176,6</b>	<b>0,59</b>	<b>2,37</b>	<b>571,24</b>	<b>303,3</b>	<b>619</b>	<b>64,87</b>	<b>445,7</b>	<b>1,53</b>	<b>6,73</b>	<b>16,79</b>	<b>43,55</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>605</b>	<b>20,8</b>	<b>25,6</b>	<b>80,7</b>	<b>636,8</b>	<b>0,29</b>	<b>0,41</b>	<b>176,6</b>	<b>0,59</b>	<b>2,37</b>	<b>571,24</b>	<b>303,3</b>	<b>619</b>	<b>64,87</b>	<b>445,7</b>	<b>1,53</b>	<b>6,73</b>	<b>16,79</b>	<b>43,55</b>

**Понедельник, 2 неделя****Завтрак**

54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,4	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
П/Ф	Блины, полуфабрикат	188	9	5,1	55,8	305,3	0,18	0,08	0	0	0	541,52	151,4	11,6	40,89	103	2,29	0	0	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>588</b>	<b>19,3</b>	<b>12,2</b>	<b>101,7</b>	<b>593,3</b>	<b>0,31</b>	<b>0,38</b>	<b>86,88</b>	<b>0,88</b>	<b>39,46</b>	<b>784,22</b>	<b>520,5</b>	<b>231</b>	<b>75,03</b>	<b>280,6</b>	<b>4,42</b>	<b>11,4</b>	<b>13,63</b>	<b>187,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>588</b>	<b>19,3</b>	<b>12,2</b>	<b>101,7</b>	<b>593,3</b>	<b>0,31</b>	<b>0,38</b>	<b>86,88</b>	<b>0,88</b>	<b>39,46</b>	<b>784,22</b>	<b>520,5</b>	<b>231</b>	<b>75,03</b>	<b>280,6</b>	<b>4,42</b>	<b>11,4</b>	<b>13,63</b>	<b>187,9</b>

**Вторник, 2 неделя****Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,9	172	33,85	154,6	0,65	62,4	5,12	38,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,3	168	34,32	130,3	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>23,7</b>	<b>21</b>	<b>84,4</b>	<b>620,2</b>	<b>0,27</b>	<b>0,47</b>	<b>134,2</b>	<b>0,37</b>	<b>11,55</b>	<b>1146,2</b>	<b>836</b>	<b>639</b>	<b>108,1</b>	<b>522,6</b>	<b>5,91</b>	<b>77,5</b>	<b>24,03</b>	<b>91,68</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>655</b>	<b>23,7</b>	<b>21</b>	<b>84,4</b>	<b>620,2</b>	<b>0,27</b>	<b>0,47</b>	<b>134,2</b>	<b>0,37</b>	<b>11,55</b>	<b>1146,2</b>	<b>836</b>	<b>639</b>	<b>108,1</b>	<b>522,6</b>	<b>5,91</b>	<b>77,5</b>	<b>24,03</b>	<b>91,68</b>

**Среда, 2 неделя****Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,5	62,2	160,2	241,3	5,4	29,7	4,69	21,41
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1	0,05	0,06	10,12	0	1,5	233,47	131,2	10,6	12,26	83,08	0,9	23,7	1,3	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>25,8</b>	<b>25,5</b>	<b>80,2</b>	<b>651,6</b>	<b>0,42</b>	<b>0,39</b>	<b>99,99</b>	<b>0,25</b>	<b>8,02</b>	<b>627,28</b>	<b>723,1</b>	<b>243</b>	<b>215,7</b>	<b>478,9</b>	<b>8,07</b>	<b>65,1</b>	<b>9,83</b>	<b>56,24</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>25,8</b>	<b>25,5</b>	<b>80,2</b>	<b>651,6</b>	<b>0,42</b>	<b>0,39</b>	<b>99,99</b>	<b>0,25</b>	<b>8,02</b>	<b>627,28</b>	<b>723,1</b>	<b>243</b>	<b>215,7</b>	<b>478,9</b>	<b>8,07</b>	<b>65,1</b>	<b>9,83</b>	<b>56,24</b>

**Четверг, 2 неделя****Завтрак**

54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141	9,59	54,27	0,98	27,7	0,08	15,89
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2	0,17	1,34	3781	0,02	9,93	449,95	199,7	40,3	14,25	220,8	4,59	59,1	26,34	176,3
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9	0	0,01	0,3	0	0,04	1,38	23,57	67,2	4,09	8,74	0,78	0,2	0	10
Пром.	Йогурт 2.5%	80	2,7	2	4,4	46,5	0,19	0,16	17,6	0	0,56	28	103,2	86,4	12,8	75,2	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>27,8</b>	<b>21,9</b>	<b>85,6</b>	<b>650,5</b>	<b>0,52</b>	<b>1,57</b>	<b>3823</b>	<b>0,14</b>	<b>10,53</b>	<b>1010,7</b>	<b>499,6</b>	<b>352</b>	<b>59,03</b>	<b>425,9</b>	<b>7,93</b>	<b>88</b>	<b>37,49</b>	<b>206,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>27,8</b>	<b>21,9</b>	<b>85,6</b>	<b>650,5</b>	<b>0,52</b>	<b>1,57</b>	<b>3823</b>	<b>0,14</b>	<b>10,53</b>	<b>1010,7</b>	<b>499,6</b>	<b>352</b>	<b>59,03</b>	<b>425,9</b>	<b>7,93</b>	<b>88</b>	<b>37,49</b>	<b>206,6</b>

**Пятница, 2 неделя****Завтрак**

54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1026	32,7	55,7	288,4	4,29	56,1	0,5	124
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,3	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>30,5</b>	<b>24,3</b>	<b>66,6</b>	<b>607,3</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>44,53</b>	<b>0,11</b>	<b>91,12</b>	<b>715,43</b>	<b>1395</b>	<b>149</b>	<b>93,47</b>	<b>389,2</b>	<b>6,38</b>	<b>59,3</b>	<b>12,3</b>	<b>149,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>30,5</b>	<b>24,3</b>	<b>66,6</b>	<b>607,3</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>44,53</b>	<b>0,11</b>	<b>91,12</b>	<b>715,43</b>	<b>1395</b>	<b>149</b>	<b>93,47</b>	<b>389,2</b>	<b>6,38</b>	<b>59,3</b>	<b>12,3</b>	<b>149,5</b>