

Сезон Весна- Лето  
 Название меню: Начальная школа  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Сборник рецептур блюд и типовых меню  
 для организации питания обучающихся 1-4 классов  
 общеобразовательных организаций/Новосибирска  
 2022 год

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

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Жиры	Углево	Энергетическая ценность
		г	г			
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт 2.5%	80	2,7	2	4,4	46,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>17,7</b>	<b>17</b>	<b>72,1</b>	<b>513,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>625</b>	<b>17,7</b>	<b>17</b>	<b>72,1</b>	<b>513,1</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
302	Каша манная с маслом	200	5,6	8	36	238,5
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>17,7</b>	<b>24,6</b>	<b>73,8</b>	<b>587,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>595</b>	<b>17,7</b>	<b>24,6</b>	<b>73,8</b>	<b>587,4</b>

### Среда, 1 неделя

#### Завтрак

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (ме	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>22,7</b>	<b>15,1</b>	<b>72,8</b>	<b>517,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>22,7</b>	<b>15,1</b>	<b>72,8</b>	<b>517,3</b>

### Четверг, 1 неделя

#### Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>665</b>	<b>24,6</b>	<b>18,8</b>	<b>74,1</b>	<b>563,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>665</b>	<b>24,6</b>	<b>18,8</b>	<b>74,1</b>	<b>563,7</b>

### Пятница, 1 неделя

#### Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
302	каша вязкая рисовая	200	4,2	8	37,4	238,5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт 2.5%	80	2,7	2	4,4	46,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>16,3</b>	<b>19,2</b>	<b>71,4</b>	<b>523,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>16,3</b>	<b>19,2</b>	<b>71,4</b>	<b>523,5</b>

### Понедельник, 2 неделя

#### Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9,7	7,7	5,9	131,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>21,8</b>	<b>21,9</b>	<b>72,3</b>	<b>572,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>625</b>	<b>21,8</b>	<b>21,9</b>	<b>72,3</b>	<b>572,7</b>

### Вторник, 2 неделя

#### Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>25,2</b>	<b>23,1</b>	<b>66,4</b>	<b>573,7</b>

**Итого за день** **615** **25,2** **23,1** **66,4** **573,7**

**Среда, 2 неделя**

**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	60	7,4	6	4,3	100,7
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,4</b>	<b>22,5</b>	<b>72,8</b>	<b>570,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>19,4</b>	<b>22,5</b>	<b>72,8</b>	<b>570,4</b>

**Четверг, 2 неделя**

**Завтрак**

54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Йогурт 2.5%	80	2,7	2	4,4	46,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>26</b>	<b>20,2</b>	<b>74,7</b>	<b>584,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>26</b>	<b>20,2</b>	<b>74,7</b>	<b>584,9</b>

**Пятница, 2 неделя**

**Завтрак**

54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>25,5</b>	<b>19,7</b>	<b>62,3</b>	<b>527,8</b>

**Итого за день**

**560 25,5 19,7 62,3 527,8**

	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углево</b>	<b>Энергетич</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>А</b>	<b>Д</b>	<b>С</b>	<b>Na</b>	<b>К</b>	<b>Са</b>
	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мкг</b>	<b>рети</b>	<b>мкг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>599,5</b>	<b>21,69</b>	<b>20,21</b>	<b>71,27</b>	<b>553,45</b>	<b>0,31</b>	<b>0,46</b>	<b>210</b>	<b>0,43</b>	<b>32,7</b>	<b>650,82</b>	<b>330</b>	<b>334,62</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>599,5</b>	<b>21,7</b>	<b>20,2</b>	<b>71,3</b>	<b>553,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>210</b>	<b>0,4</b>	<b>32,7</b>	<b>650,8</b>	<b>330</b>	<b>334,6</b>











<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
<b>МГ</b>	<b>МГ</b>	<b>МГ</b>	<b>МКГ</b>	<b>МКГ</b>	<b>МКГ</b>
<b>94,2</b>	<b>367,44</b>	<b>4,79</b>	<b>58,6</b>	<b>18,5</b>	<b>163,42</b>
<b>94,2</b>	<b>367,4</b>	<b>4,8</b>	<b>58,6</b>	<b>18,5</b>	<b>163,4</b>