

Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов
Муниципальных общеобразовательных организаций Петровского городского округа в 2023/24 учебном году
осень-зима

Утверждает:
директор МКОУ СОШ
Петровского городского
Старопротопольского кр



Петровский городской округ

Петровский городской округ

№ рецептурной группы	наименование блюда	масса порции	продукты	масса							сплошность		химический состав					элементарный состав (в % к ккал)						
				брутто	нетто	л/мл за 1 кг	Смешанная соль	Смешанная соль	белки	жиры	углеводы	числовая величина	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21					

1 НЕДЕЛЯ
ЗАВТРАК

174	Каша вязкая молочная рисовая	200/110	крупя рисовая	44	44	95,00г	4,18г	19,58г	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	61,8	108,3	35,2	0,5			
			вода	100	100	60,00г	6,90г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			сахар	65	65	80,00г	0,48г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			масло сливочное	10	10	80,00г	8,00г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			соль поваренная	1	1	18,00г	0,02г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	100,00г	2,09г	2,09г	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1			
			Сироп глюкозный	15	15	60,00г	16,00г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			масло сливочное	10	10	80,00г	8,00г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			чай с лимоном	200/15/7	0,5	0,5	480,00г	0,24г	2,54г	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5		
			лимон свежий	15	15	80,00г	1,20г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
338	Фрукты свежие (блюдам основного ассортимента)	100	фрукты свежие	150	150	150,00г	20,00г	20,00г	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4			
			итого за группой блюд	585	585	62,50г	14,45	20,8	87,2	64,8	0,1	24,6	215,5	0,2	215,5	24,4	69	7,6				

ОБЕД

70/71	Омлет картофельно-яичный или с овощами (группы)	60	омлет картофельно-яичный	63,1	60	70,00г	4,42г	4,42г	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6		
			картофель	53,3	40	40,00г	2,13г	4,59г	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	60,96	28,48	1,88		
			яйцо куриное	16,2	8	45,00г	0,73г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			масло сливочное	9,6	8	60,00г	0,59г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			соль поваренная	12,6	10	60,00г	0,79г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
288	Биточек на говядине	50/8	говядина	0,8	0,8	18,00г	0,01г	80,54г	13,2	21	12,3	290,8	0	0	0	4,5	96,1	25,5	2,6		
			хлеб пшеничный	16,2	16,2	40,00г	0,69г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			масло сливочное	21,6	21,6	80,00г	0,72г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			соль поваренная	5,4	5,4	120,00г	0,02г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			масло сливочное	11,2	11,2	18,00г	0,02г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
321	Каша гречневая	150	каша гречневая	113	8	800,00г	6,40г	18,71г	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	92,5	64,7	32,2	1,9		
			масло сливочное	4,5	4,5	840,00г	3,78г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			соль поваренная	1	1	18,00г	0,02г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			сахар	20	20	120,00г	2,59г	4,27г	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0		
			масло сливочное	0,2	0,2	840,00г	0,17г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
349	Каша пшеничная	50	каша пшеничная	50	50	40,00г	2,00г	2,00г	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1		
			Сироп глюкозный	15	15	60,00г	16,00г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			масло сливочное	10	10	80,00г	8,00г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			чай с лимоном	200/15/7	0,5	0,5	480,00г	0,24г	2,54г	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5	
			лимон свежий	15	15	80,00г	1,20г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
итого за группой блюд	808	1393	итого за группой блюд	808	50	51,42г	2,57г	88,35г	44,88	55,77	205,55	1521,2	1,46	118,2	0,6	447,74	601,76	198,58	16,38		

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептурной группы	группа пицц, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Стоимость сырья в рубль	Стоимость блюда		химический состав			энергетическая ценность (ккал)		элементарный состав (мг)						
				брутто	нетто		блюда	блюда	жиры	углеводы	Бт	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
223	закусочная на тарелке со стручковой фасолью	180/40	творог булгур картофель сыр масло сливочное огурцы оливки соль, белокочанная молочная сыворотка хлеб пшеничный масло сливочное яйца с желтком молоко булгур	189,2 10,8 10,8 7,4 7,2 7,2 7,2 0,9 0,9 40 50 10 4 100 100 110	165,6 10,8 10,8 7,4 7,2 7,2 7,2 0,9 0,9 40 50 10 4 100 100 110	388,00р 37,00р 37,00р 1,15р 1,15р 80,00р 5,75р 1,65р 18,00р 302,53р 40,00р 800,00р 520,00р 69,00р 80,00р	80,00р 5,2	ЗАВТРАК	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	0	11,5	42	16,5	1
14	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р	2,00р	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	0	11,5	42	16,5	1	
382	какао с молоком	200	какао с молоком	200	200	800,00р	8,00р	0,1	8,3	0,1	7,5	0	0	0,1	1	1	2	0	0	
338	фрукты свежие (брусника, малина, калина)	100	фрукты свежие	100	100	69,00р	2,08р	2,9	24,8	0	134	0	1	0	0	121	90	14	1	
Итого за группу пицц				690			115,82р	12,95	48	78,6	327,7	0,1	25,1	2,1	188,7	227	87,8	7,4		

707/1	осуши натуральные сырные или соевые (политурсы)	60	осуши натуральные сырные или соевые (политурсы)	65	60	70,00р	4,50р	4,50р	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
88	шри на свежем воздухе с картофелем	200	шри на свежем воздухе с картофелем	200	200	60,00р	3,00р	6,40р	1,44	4	5,82	64,4	26,7	0,16	1,76	41,2	28,9	15,4	0,72
251	пицца на тарелке	200	пицца на тарелке	200	200	18,00р	0,7р	36,77р	15,88	14,47	30,38	323,88	0,04	2,58	0	8,24	0	0	1,64
349	комлот на сырном соусе	200	комлот на сырном соусе	200	200	18,00р	0,7р	4,27р	0	0	18,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
Итого за группу пицц				700				22,57р	4,3	1,65	21,95	179	1	11,5	42	16,5	1	1	1
Итого за день				1580				172,48р	46,02	39,72	161,53	1785,78	21,14	33,64	3,86	265,34	365,7	126,3	12,36

2 НЕДЕЛЯ
ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецепта уры	применяемые наименования блюд	масса порции	продукты	масса		Стоимость за 1 ед.изм.	Стоимость блюда		химический состав				энергетич. стоимость (ккал)		элементарный состав (мг)					
				брутто	нетто		белки	жиры	углеводы	БТ	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
205	мажорана отпареная с овощами	180	мажорана	63	63	48,00р	3,02р	ЗАВТРАК	6,4	8,3	37,7	243,6	0,07	0,02	0	17,5	0	0,08		
			морковь	18	14,4	60,00р	1,08р													
			петрушка (корень)	5,4	6	150,00р	0,98р													
			лук репчатый	13,6	11,5	60,00р	0,82р													
			томатная паста	10	10	148,00р	1,48р													
14	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	1,2	1,2	18,00р	0,02р	2,00р	3,95	0,5	24,2	118,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5		
			мажорана отпареная	10	10	60,00р	0,80р													
			чай с овсянкой	0,5	0,5	480,00р	0,24р													
			сметана	150	150	60,00р	1,20р													
			сахар	150	150	15,00р	1,50р													
338	фрукты свежие (бифидо дополн. углеводород)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р	15,00р	0,8	0,8	18,5	94	0	20	32	22	0,1	4,4			
			лимон за 1 порцию	455			34,68р											11,45	17,9	94,9
				ОБЕД																
102	суп картофельный с бобовыми	200	суп картофельный	63,1	40	40,00р	2,13р	6,23р	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,88	
			картофель	16,2	16	140,00р	2,27р													
			лук репчатый	9,6	8	60,00р	0,58р													
			морковь	12,8	10	60,00р	0,78р													
			масло растительное	4	4	120,00р	0,48р													
			бульон	18	18	18,00р	0,18р													
			соль поваренная	0,178	0,178	225,00р	40,18р													
			сметана	10,8	10,8	120,00р	1,30р													
			кислота лимонная	100,5	75	40,00р	4,02р													
			картофель	43,5	34,5	60,00р	2,51р													
			морковь	4,5	4	150,00р	0,68р													
			петрушка (корень)	18	15	60,00р	1,08р													
			лук репчатый	12	7,5	132,00р	1,59р													
			кислота лимонная	1	1	18,00р	0,02р													
			соль поваренная	7,5	7,5	230,00р	1,78р													
лимон лимонный	2,25	2,25	35,00р	0,95р																
бульон	22,5	22,5	148,00р	0,44р																
349	котлетки на смеси булгуровой	200	топленое масло	3	3	148,00р	0,44р	4,27р	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2		
			сметана	20	20	120,00р	2,58р													
			соль поваренная	1,0	1,0	18,00р	0,18р													
			бульон	6,0	6,0	60,00р	0,178р													
			бульон	200	200	80,00р	0,178р													
лимон за 1 порцию	лимон за 1 порцию	630	лимон за 1 порцию	50	50	40,00р	2,00р	2,00р	3,95	0,5	24,2	118,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5		
			лимон за 1 порцию	50	50	51,42р	2,57р													
			лимон за 1 порцию	50	50	51,42р	2,57р													
			лимон за 1 порцию	50	50	51,42р	2,57р													
			лимон за 1 порцию	50	50	51,42р	2,57р													
сумма за 1 порцию				630				107,20р	38,02	34,84	188,15	723,4	1,63	42,33	37,8	208,28	386,62	124,28	7,32	13,3

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рацон уры	Пример пищевого назначения блюда	масса порции	продукты	масса		Средняя энергетическая ценность на 100 г	Средняя энергетическая ценность блюда	химический состав				энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто			белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe		
173	каша варено молочная пшеничная	200/10	крупы пшеничная молоко масло сливочное соль поваренная сахар	50 100 6 10 1	50 100 6 10 1	35,00р 69,00р 80,00р 890,00р 18,00р	17,15р	3,61	7,06	45,16	289,2	0,18	1,76	0	161,7	0	0	0	2,83	
14	хлеб пшеничный	50	крупы пшеничная	50	50	40,00р	2,00р	3,65	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1		
15	хлеб пшеничный саргосский	10	крупы пшеничная	10	10	80,00р	8,00р	0,1	8,3	0,1	7,5	0	0,1	1	1,1	2	0	0		
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-зеленый сахар лимон свежий вода	0,5 15 8 150	0,5 15 8 150	480,00р 80,00р 150,00р 1,20р	2,64р	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5		
338	фрукты свежие (яблоко основное калиброванное)	100	фрукты свежие	1шт	1шт	20,00р	20,00р	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4		
Итого за рацион пищи				585		5723р	17,25	21,16	88,98	609,6	0,28	27,78	0,2	338,2	141	22,1	8,43			

70/1 : общий энергетический или сыпучий (группы)	80 : общий энергетический сыпучий или сыпучий (группы)	63/1		60		70/00р		4/4р		4/2р		0,6/1		0,5		0,1		1,5		8,1		0		6		0		13,8		25,2		8,4		0,6	
		ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г
99	бул на овсяной со сметаной	200/6	крупы овсяная молоко масло сливочное соль поваренная сахар яйца куриные сметана ванилин	20 16 40 8 9,6 9,2 4 150 8	16 40 8 8 8 5 4 150 8	60,00р 40,00р 80,00р 132,00р 1,20р 1,20р 1,20р 1,20р 1,84р	1,20р 2,13р 0,65р 1,22р 0,48р	8,59р	2,4	3,3	8,1	72,8	0,08	8,8	0,16	24	42,4	17,6	0,64																
278	чайный с сахаром с лимоном	90/30	чай-зеленый лимон свежий сахар вода	17,9 11,9 48 28,8 4,5 5,9 4,5 1,12 30	17,9 11,9 48 28,8 4,5 5,9 4,5 1,12 30	99,9 59,00р 45,18р 0,48р - р 18,00р 0,24р 18,00р 0,05р	51,38р	16,3	18,8	16,4	301,6	0	1,6	0	6,1	65,7	14,8	1,7																	
305	рис отваренный	150	рис вода	0,24 3	0,24 3	0,24 148,00р	0,00р 0,44р	8,94р	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	8,9	80,8	27,9	0,5																
349	пирог на масле с шоколадом	200	масло сливочное сахар яйца куриные вода	1 20 20 200	1 25 20 200	18,00р 180,00р 1,99р 0,17р	4,20р	4,27р	0	0	18,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0																
Итого за рацион пищи				638		6164р	2,57р	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1																	
Итого за день				1423		138,87р	48,3	60,27	216,17	198,5	1,48	36,76	0,36	423,4	439,7	75,8	13,87	3,44																	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецепта	проектная наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетический состав											
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость с учетом отходов	Стоймость блюда	белки	жиры	углеводы	клетчатка (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
223	запеканка на твороге со стученым молоком	180/40	творог	189,2	165,6	386,00р	62,7р	34617р	80,0р	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	24,2	71	38,9	1			
			груда мякоти	10,8	10,8	37,00р	0,4р																
			сливки	14,4	14,4	80,00р	1,1р																
			яйца	7,2	7,2	7,50р	0,5р																
			масло сливочное	7,2	7,2	80,00р	0,5р																
			сметана	7,2	7,2	80,00р	0,5р																
			соль йодированная	7,2	7,2	230,00р	1,8р																
			молоко стученое	0,9	0,9	18,00р	0,02р																
			молоко стученое	40	40	302,63р	12,11р																
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р	2,00р																
14	место стученое	10	молоко стученое	10	10	800,00р	8,00р																
			кисломолочный напиток с молоком	5	5	480,00р	2,40р																
			вода	120	120																		
			сливки	20	20	80,00р	1,80р																
379	фрукты свежие (бифидо)	200	фрукты свежие	100	100	69,00р	6,90р																
			фрукты свежие	100	100	150,00р	15,00р																
338	фрукты свежие (бифидо)	100	фрукты свежие	100	100	69,00р	6,90р																
			фрукты свежие	100	100	150,00р	15,00р																
Итого за блюдо (шт.)				690	714	115,40р	115,40р																
Итого за блюдо (шт.)				690	714	115,40р	115,40р																

ОБЕД

№ рецепта	проектная наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетический состав										
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость с учетом отходов	Стоймость блюда	белки	жиры	углеводы	клетчатка (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
280	французский салат с курицей	90	салат	53,4	40	40,00р	2,14р	40,39р	9,36	11,82	10,89	191,2	0	0,02	0	33,41	0	15,17	5,87			
			курица	10	8	60,00р	0,60р															
			лук репчатый	8,6	8	20,00р	0,28р															
			масло растительное	2	2	120,00р	0,24р															
			вода	150	150																	
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р	0,01р															
			пшеница	15	15																	
			молоко пшеничная	4,6	4,6	35,00р	0,16р															
			масло сливочное	0,3	0,3	800,00р	0,40р															
			вода	1,3	1,3	7,50р	0,01р															
321	капустяная тушенка	150	соль йодированная	1	1	18,00р	0,02р	19,77р	3,1	4,86	14,14	112,7	0	25,74	0	83,2	0	30,98	1,21			
			капуста тушеная	2,3	1,71	840,00р	12,78р															
			растительное молоко	4,5	4,5	840,00р	3,78р															
			яйца	6	6	120,00р	0,72р															
			масло растительное	9	9	148,00р	1,38р															
			морковь	4,5	3,7	80,00р	0,27р															
			лук репчатый	7,5	6	80,00р	0,45р															
			лук репчатый	0,01	0,01	780,00р	0,01р															
			молоко пшеничная	4,3	1,3	35,00р	0,05р															
			соль йодированная	4,3	4,3	18,00р	0,08р															
699	напиток лимонный	200	соль йодированная	16	16	150,00р	2,02р	4,33р	0,3	0	31,4	127,2	0,005	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,8			
			растительное молоко	24	24	80,00р	1,92р															
			вода	214	214																	
			молоко	50	50	40,00р	2,00р															
Итого за блюдо (шт.)	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	51,40р	2,57р															
			хлеб ржаной	50	50	51,40р	2,57р															
Итого за блюдо (шт.)				1400	1400	183,74р	183,74р															
Итого по проекту																						
Итого за завтрак																						
Итого за обед																						
Итого за ужин																						
Итого за день																						

Итого по проекту	Итого за завтрак	Итого за обед	Итого за ужин	Итого за день	Питательная ценность														
					белки	жиры	углеводы	клетчатка	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	1530,57р	454,15	484,78	1937,71	14442,06	68,506	979,188	1406,73	3108,53	5293,56	1884,76	198,97							
	1530,09р	453,419	484,778	1937,71	14443,306	68,506	979,188	1406,73	3108,53	5293,56	1884,76	198,97							
	721,289р	157,15	211,66	779,98	5688,4	2,05	267,58	8,9	1731,99	2448,48	61,5	80,25							
	721,139р	157,15	211,66	779,98	5688,4	0,205	267,58	0,89	1731,99	2448,48	61,5	80,25							
	799,299р	297	273,12	1157,85	8474,56	66,456	711,608	97,23	1376,54	2844,08	109,976	78,72							
	799,339р	297	273,12	1157,85	8474,56	66,456	711,608	97,23	1376,54	2844,08	109,976	78,72							

- Разработано на основании:
1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций № 2.4.0179-20
 2. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся в всех образовательных учреждениях " Дети плюс 2015 год" под ред. М.П.Молчанова, В.А. Тульчина
 3. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Дети плюс 2014 год" под ред. М.П.Молчанова, В.А. Тульчина
 4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уралский РЦЛ по ред. Перевалова А.Р., г.Пермь, 2011г.