

АДМИНИСТРАЦИЯ СУРАЖСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
г. СУРАЖА БРЯНСКОЙ области  
(МБОУ СОШ №1 г. Суража)

Утверждаю:



Т.М. Минченко

Примерное десятидневное меню  
для обучающихся 1-4 классов  
на осенне-зимний период  
2022-2023 уч. год

(Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.)

День недели: понедельник.

Неделя: первая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ДЕНЬ №1 - ЗАВТРАК</b>					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220	6,00	10,85	52,93	334,00
382	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
10	Сыр порционнно	20	4,64	5,90	0,00	72,80
388	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>18,9</b>	<b>28,10</b>	<b>129,28</b>	<b>725,72</b>
	<b>Обед</b>					
306	Кукуруза консервированная	60	1,87	0,12	3,90	24,12
82	Борщ с капустой и картофелем	250/20	1,8	4,92	10,92	103,75
309	Макаронные изделия отв.с маслом	150	5,52	4,52	26,44	168,45
288	Птица отварная	90	13,2	14,5	0,27	184,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	<b>Итого обед</b>		<b>31,34</b>	<b>32,11</b>	<b>162,29</b>	<b>948,47</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,24</b>	<b>60,21</b>	<b>291,57</b>	<b>1674,19</b>

День недели: вторник

Неделя: первая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ДЕНЬ №2 - ЗАВТРАК</b>					
1	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	10,1	9,3	136
289	Рагу из птицы	220	15,79	14,7	2,98	272,8
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	<b>Итого завтрак</b>		<b>21,96</b>	<b>27,52</b>	<b>61,18</b>	<b>645,66</b>
	<b>Обед</b>					
7	Салат из морковки	100	1,1	10,1	9,1	132
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,49	5,27	16,53	148,25
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280
268	Котлета	90	10,25	11,8	9,3	180
376	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,00	29,0	122
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	<b>Итого обед</b>		<b>32,49</b>	<b>39,71</b>	<b>150,63</b>	<b>1098,42</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,45</b>	<b>67,23</b>	<b>211,81</b>	<b>1744,08</b>

День недели: среда  
Неделя: первая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ДЕНЬ №3- ЗАВТРАК</b>					
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	0,75	115,50
279	Тефтели	90	7,74	18,55	11,24	254,3
	Сок	200	0,07	0,02	12,04	60,0
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого завтрак</b>		<b>17,2</b>	<b>31,55</b>	<b>84,39</b>	<b>639,76</b>
	<b>Обед</b>					
52	Салат из отварной свеклы	100	1,49	1,905	3,495	37,06
101	Суп картофельный с крупой ( пшено)	250	1,97	2,71	0,39	177,98
291	Плов из птицы	220	12,71	7,85	26,8	335,9
523	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	<b>Итого обед</b>		<b>24,21</b>	<b>20,465</b>	<b>129,535</b>	<b>926,28</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,34</b>	<b>52,195</b>	<b>222,085</b>	<b>1548,04</b>

День недели: четверг

Неделя: первая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ДЕНЬ №4 - ЗАВТРАК</b>					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	20,46	15,48	39,2	378,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,04	60,0
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	<b>Итого завтрак</b>		<b>22,23</b>	<b>17,76</b>	<b>65,18</b>	<b>520,90</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	10,1	9,3	136
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	0,39	177,98
128	Пюре картофельное	150	3,27	8,74	17,16	165,0
228	Рыба, припущенная в молоке	90	14,01	6,73	0,79	119,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	<b>Итого обед</b>		<b>27,24</b>	<b>27,56</b>	<b>120,8</b>	<b>988,93</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,47</b>	<b>45,32</b>	<b>185,98</b>	<b>1509,83</b>

День недели: пятница

Неделя: первая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧНОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ДЕНЬ №5 - ЗАВТРАК</b>					
309	Макаронные изделия отв. с маслом	150	5,52	4,52	26,44	168,45
246	Гуляш	90	20,6	22,00	4,2	297
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	<b>Итого завтрак</b>		<b>32,58</b>	<b>34,0</b>	<b>106,2</b>	<b>737,41</b>
	<b>Обед</b>					
305	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,1	10,1	10,6	138
96	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	149,60
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	0,75	115,50
279	Тефтели	90	7,74	18,55	11,24	254,3
376	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,00	29,0	122
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	<b>Итого обед</b>		<b>23,29</b>	<b>47,12</b>	<b>140,67</b>	<b>1050,67</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,87</b>	<b>81,12</b>	<b>246,87</b>	<b>1788,08</b>

День недели: понедельник

Неделя: вторая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ДЕНЬ №6 - ЗАВТРАК</b>					
303	Каша пшеничная молочная с изюмом	200	2,96	2,56	2,44	76,2
382	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
10	Сыр порционнно	20	4,64	5,90	0,00	72,80
388	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>15,86</b>	<b>19,81</b>	<b>78,79</b>	<b>467,92</b>
	<b>Обед</b>					
306	Кукуруза консервированная	60	1,87	0,12	3,90	24,12
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280
288	Птица отварная	90	13,2	14,5	0,27	184,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	<b>Итого обед</b>		<b>35,55</b>	<b>35,05</b>	<b>182,24</b>	<b>1074,52</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,41</b>	<b>54,86</b>	<b>261,03</b>	<b>1542,44</b>

День недели: вторник

Неделя: вторая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ДЕНЬ №7 - ЗАВТРАК</b>					
306	Кукуруза консервированная	60	1,87	0,12	3,90	24,12
291	Плов из птицы	220	12,71	7,85	26,8	335,9
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	<b>Итого завтрак</b>		<b>18,65</b>	<b>10,69</b>	<b>79,60</b>	<b>596,88</b>
	<b>Обед</b>					
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48
309	Макаронные изделия отв. с маслом	150	5,52	4,52	26,44	168,45
246	Гуляш	90	20,6	22,00	4,2	297
376	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,00	29,0	122
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	<b>Итого обед</b>		<b>36,02</b>	<b>45,29</b>	<b>121,41</b>	<b>1038,10</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,67</b>	<b>55,98</b>	<b>201,01</b>	<b>1634,98</b>



День недели: среда

Неделя: вторая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ДЕНЬ №8 - ЗАВТРАК</b>					
128	Пюре картофельное	150	3,27	8,74	17,16	165,0
228	Рыба, припущенная в молоке	90	14,01	6,73	0,79	119,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,04	60,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	<b>Итого завтрак</b>		<b>23,68</b>	<b>22,95</b>	<b>90,35</b>	<b>554,46</b>
	<b>Обед</b>					
7	Салат из морковки	100	1,1	10,1	9,1	132
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,49	5,27	16,53	148,25
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	0,75	115,50
279	Тефтели	90	7,74	18,55	11,24	254,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	<b>Итого обед</b>		<b>26,34</b>	<b>47,49</b>	<b>158,38</b>	<b>1117,70</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,02</b>	<b>70,44</b>	<b>248,73</b>	<b>1672,16</b>

День недели: четверг

Неделя: вторая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ДЕНЬ №9 - ЗАВТРАК</b>					
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280
288	Птица отварная	90	13,2	14,5	0,27	184,5
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	<b>Итого завтрак</b>		<b>28,51</b>	<b>31,53</b>	<b>115,69</b>	<b>736,46</b>
	<b>Обед</b>					
305	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,49	1,905	3,495	37,06
101	Суп картофельный с крупой ( пшено)	250	1,97	2,71	0,39	177,98
202	Рис отварной	150	4,20	10,60	29,40	150,00
268	Котлета	90	10,25	11,8	9,3	180
376	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,00	29,0	122
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	<b>Итого обед</b>		<b>27,1</b>	<b>34,765</b>	<b>145,085</b>	<b>938,31</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,61</b>	<b>97,825</b>	<b>260,775</b>	<b>1674,77</b>

День недели: пятница

Неделя: вторая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ДЕНЬ №10 - ЗАВТРАК</b>					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	20,46	15,48	39,2	378,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,04	60,0
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	<b>Итого завтрак</b>		<b>22,23</b>	<b>17,76</b>	<b>65,18</b>	<b>520,90</b>
	<b>Обед</b>					
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9
101	Суп картофельный с крупой ( перловка)	250	1,97	2,71	0,39	177,98
289	Рагу из птицы	220	15,79	14,7	2,98	272,8
523	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	<b>Итого обед</b>		<b>24,84</b>	<b>26,74</b>	<b>83,92</b>	<b>884,92</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,07</b>	<b>44,5</b>	<b>149,10</b>	<b>1405,82</b>