

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ ЛСОШ



С.Б. Стрельникова

СОГЛАСОВАНО  
Директор ООО «КАЛУЖСКИЙ КОМБИНАТ  
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»



Е.И. Кашурина

**Примерное 10-дневное меню  
бесплатного горячего питания  
для учащихся 1-4 классов МКОУ ЛСОШ  
с 09.01.2025 г**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,55	0,1	0,9	12		15,00	
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" на натуральном бульоне	200	10,1	12,4	30,4	266,5		15,00	
			2 блюдо	Котлета из курицы	90	12,01	10,88	10,8	189,16	372	45,00	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с соусом красным основным	200	5,2	8,8	31,59	230,05	256	15,00	
			напиток	Компот из цитрусовых	200	0,5	0,2	15,6	66	488	10,00	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	156,6	576	5,00	
			хлеб черн.									
			фрукт	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	82	20,00	
				<i>итого</i>			910	33,26	34,52	129,93	964,31	
1	1	<b>Итого за день:</b>			910	33,26	34,52	129,93	964,31		125	
1	2	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,55	0,1	0,9	12		15,00	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	10	13,9	21,1	245,3		15,00	
			2 блюдо	Котлета Дружба (говядина, курица)	90	12,24	8,8	10,64	193,4	347	45,00	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным с соусом красным основным	200	4,11	3,11	22,17	216,41	377	15,00	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	10,00	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	156,6	576	5,00	
			хлеб черн.									
			фрукт	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	82	20,00	
				<i>итого</i>			910	32,4	28,15	115,55	951,71	
1	2	<b>Итого за день:</b>			910	32,4	28,15	115,55	951,71		125	





Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	2	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,55	0,1	0,9	12		15,00	
			1 блюдо	Суп вермишелевый на натуральном бульоне	200	3,5	7	22,6	191,3		15,00	
			2 блюдо	Курица отварная	100	10,5	17,1	0,2	197	77	45,00	
			гарнир	Овощное рагу	200	6,8	10	38	279,2	256	15,00	
			напиток	Кисель плодово-ягодный из концентратов	200	0,4	0,27	17,2	72,83		10,00	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	156,6	576	5,00	
			хлеб черн.									
			фрукт	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	82	20,00	
				<i>итого</i>			920	26,65	36,61	119,54	952,93	
2	2	<b>Итого за день:</b>			920	26,65	36,61	119,54	952,93		125	
2	3	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,55	0,1	0,9	12		15,00	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	10	13,9	21,1	284,3		15,00	
			2 блюдо	Котлета рыбная с морковью	90	11	11	5,3	194	310	45,00	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным с соусом красным основным	200	4,11	3,11	22,17	216,41	377	15,00	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486	10,00	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	156,6	576	5,00	
			хлеб черн.									
			фрукт	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	82	20,00	
				<i>итого</i>			910	30,66	30,35	101,21	953,31	
2	3	<b>Итого за день:</b>			910	30,66	30,35	101,21	953,31		125	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	4	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,55	0,1	0,9	12		15,00	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом на натуральном бульоне	200	14,5	9,3	28,8	250		15,00	
			2 блюдо	Филе кур запеченное с яйцом	90	17,3	15,45	17,95	236	748	45,00	
			гарнир	Рис отварной рассыпчатый с соусом красным основным	200	5	6,49	50,81	181,6	205	15,00	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	10,00	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	156,6	576	5,00	
			хлеб черн.									
			фрукт	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	82	20,00	
				<i>итого</i>			910	42,85	33,58	159,2	964,2	
2	4	<b>Итого за день:</b>			910	42,85	33,58	159,2	964,2		125	
2	5	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,55	0,1	0,9	12		15,00	
			1 блюдо	Борщ "Украинский" из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	9,5	14,9	17,3	247,2		15,00	
			2 блюдо	Котлета из курицы	90	12,01	10,88	10,8	189,16	372	45,00	
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с соусом красным основным	200	5,2	8,8	31,59	230,05	256	15,00	
			напиток	Кисель плодово-ягодный из концентратов	200	0,4	0,27	17,2	72,83		10,00	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	156,6	576	5,00	
			хлеб черн.									
			фрукт	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	82	20,00	
				<i>итого</i>			910	32,56	37,09	118,43	951,84	
2	5	<b>Итого за день:</b>			910	32,56	37,09	118,43	951,84		125	

	Среднее значение за период:	912	33,86	32,898	124,98	955,166		125
--	-----------------------------	-----	-------	--------	--------	---------	--	-----

Примечание: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина, 2021г.)