

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Арыг-Бажы

**Типовое 12-дневного меню для организации
питания обучающихся 1-4 классов
ОО Улуг-Хемского кожууна**

Меню разработано на основании
Типового (базового) меню ФБУН
«Новосибирский научно-
исследовательский институт гигиены»
Роспотребнадзора от 2021 года.

Сборник рецептур блюд и типовых меню
для организации питания обучающихся
1-4-х классов общеобразовательных
организаций/ Новосибирск, 2021г.



Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов
ОО Улуг-Хемского кожууна (7-11лет)

№ Рецептуры	Название блюда	Масса(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
Понедельник, 1 неделя						
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-82с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	13,5	13,1	3,2	185,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за обед		760	27,1	24,8	73,8	626,3
Вторник, 1 неделя						
Обед						
Пром.	Мандарины	150	0,5	0,5	16	33
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за обед		810	25,3	21,4	102,4	665,8
Среда, 1 неделя						
Обед						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,6	3,5	4,4	0	53,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-5г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за обед		745,6	32,5	23	91,8	704,9
Четверг, 1 неделя						
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-6р-2020	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за обед		760	30,7	24,4	86,6	687,3
Пятница, 1 неделя						
Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	22,1	21,9	17,2	359,4
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за обед		770	32,9	28	82,1	715,7
Суббота, 1 неделя						
Обед						
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8	71,2
54-5г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1

54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	13,5	13,1	3,2	185,6
54-11г-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	770	25,4	26,8	84,6	683,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-27м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	200	22,1	21,9	13,2	339,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	1	1	2	15
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за обед	710	31,9	29,1	61,5	629,9
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
Пром.	Яблоки	150	0,5	0,5	16	33
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	8,7	8,8	4,9	133,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	850	20,5	21,2	70,7	517,3
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	770	33,2	24,3	105,6	773,6
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-28з-2020	Конфеты	15	0,015	0	11,91	48,15
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-5р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,6	8,2	4,8	165,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	715	31,315	18,7	98,81	689,55
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	720	41,9	21,1	90,7	718,7
	Суббота, 2 неделя					
	Обед					
53-19з-2020	Масло сливочное порциями	30	1	22	1	199
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	13,4	12,6	5,3	189,2
54-11г-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	730	31,3	44,6	92,3	889,6