

Десятидневное меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Воронежской области в 2024/2025 учебном году

Согласовано:

Директор АНО «Школа "РАДУГА" № 1

" 2025г

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет



Утверждаю

Стерх

Сувяря А.А.

День	код товара	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
1	ЗАВТРАК						
	183	Каша жидкая молочная гречневая с маслом	200	6,00	6,80	29,20	202,00
	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
	прод	Йогурт с фруктовым наполнителем	90	3,38	1,38	20,00	105,94
		Итого:	510	11,03	8,73	70,05	402,89
	ОБЕД						
	47	Салат из квашенной капусты	60	0,50	3,00	4,50	47,000
	96	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	3,40	2,80	19,50	116,00
	291	Плов со свиной	200	12,16	30,16	41,36	485,52
345	Компот из фруктов	200	0,52	0,18	28,86	119,14	
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13	
	Итого:	700	18,91	36,54	112,02	851,79	
	Итого за день:	1210	29,94	45,27	182,07	1 254,68	
2	ЗАВТРАК						
	182	Каша молочная Дружба	150	4,80	3,90	57,50	284,30
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
	3	Бутерброд с сыром	30	5,82	12,37	13,38	188,11
	прод	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,70	47,00
		Итого:	580	10,72	16,27	97,58	579,81
	ОБЕД						
	147	Салат из свеклы и моркови	60	0,800	6,000	4,000	73,200
	101	Суп гречневый	200	1,57	2,17	9,69	64,57
	279	Тефтели куриные	90	12,65	11,42	5,10	171,09
203	Макароны отварные с маслом	150	5,45	5,78	30,45	195,62	
349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	112,00	
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13	
	Итого:	740	23,84	25,77	94,00	627,41	
	Итого за день:	1320	34,56	42,04	191,58	1207,22	
3	ЗАВТРАК						
	181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	150	4,10	6,40	21,70	161,00
	338	Фрукт в ассортименте	150	0,60	0,60	15,00	67,80
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
	прод	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,83	15,98	80,63
		Итого:	530	7,13	7,83	67,68	369,83
	ОБЕД						
	59	Салат из фасоли с овощами	60	0,63	0,10	5,11	23,860
	96	Рассольник со сметаной	200	2,00	3,40	11,20	84,00
	294	Лодочка куриная	90	11,62	16,67	3,58	210,83
304	Рис отварной	150	8,55	7,23	41,18	263,97	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,20	23,10	96,2	
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,128	
	Итого:	740	25,63	28,00	101,97	762,99	
	Итого за день:	1270	32,76	35,83	169,64	1132,81	
4	ЗАВТРАК						
	210	Омлет натуральный с морковью	150	11,40	14,10	5,02	193,00
	379	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	4,80	21,96	150,24
	прод	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,70	47,00
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	570	17,75	19,45	49,33	443,99
	ОБЕД						
	47	Салат из квашенной капусты	60	0,50	3,00	4,50	47,000
	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,80	2,90	7,40	63,00
	234	Котлеты рыбные паровые	90	7,40	6,34	10,56	128,96
312	Картофельное пюре	150	3,06	2,33	19,13	109,73	
349	Напиток лимонный	200	0,30	0,10	16,60	68,00	
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13	
	Итого:	740	15,39	15,07	75,99	500,82	
	Итого за день:	1310	33,142	34,52	125,32	944,81	
5	ЗАВТРАК						
	204	Макароны с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,38
	прод	Фрукт в ассортименте	150	0,60	0,60	15,00	67,80
	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	520	12,40	13,09	61,43	413,13
	ОБЕД						
	50	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,00	4,25	5,10	62,67
	101	Щи из свежей капусты	200	2,200	3,300	9,000	74,000
	302	Каша гречневая с тушенкой	200	8,37	11,10	37,36	282,82
345	Компот клубничной	200	0,20	0,00	18,20	73,60	
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13	
	Итого:	700	14,098	19,054	87,46	577,218	
	Итого за день:	1220	26,498	32,144	148,89	990,35	

День	№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
6	ЗАВТРАК						
	182	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом	200	6,00	6,80	29,20	202,00
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
	прод	Йогурт с фруктовым наполнителем	90	3,38	1,38	20,00	105,94
		Итого:	510	11,03	8,73	74,85	422,09
	ОБЕД						
	47	Салат из квашенной капусты	60	0,50	3,00	4,50	47,000
	102	Суп гороховый с гречками	200	4,80	3,20	18,00	120,00
	285	Паста Болоньезе	200	13,40	11,10	38,40	307,00
	342	Компот из фруктов	200	7,76	0,00	17,86	102,48
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
		Итого :	700	28,79	17,70	96,56	660,61
	Итого за день :	1210	68,61	44,13	267,97	1082,70	
ЗАВТРАК							
204	Макаронь с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,38	
прод	Хлеб пшеничный	20	3,88	1,38	26,63	134,38	
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	4,80	21,96	150,24	
прод	Фрукт в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	66,60	
	Итого:	520	19,43	18,72	88,87	601,60	
ОБЕД							
147	Салат с капустой и со свеклой	60	1,02	5,90	5,60	80,00	
101	Суп картофельный с рисом	200	2,500	2,600	21,600	120,000	
260	Гуляш из свинины	100	10,70	26,40	3,80	296,00	
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,70	6,90	24,30	174,24	
349	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,00	90,00	
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	1,04	0,00	26,96	112,00	
	Итого:	750	19,02	41,80	104,26	872,24	
	Итого за день:	1270	38,445	60,515	193,125	1473,84	
ЗАВТРАК							
265	Каша гречневая с курицей	200	17,60	11,70	36,00	320,00	
прод	Печенье сахарное	50	8,00	14,00	62,00	396,00	
377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20	
прод	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,38	26,63	134,38	
	Итого:	500	29,58	27,08	134,83	891,58	
ОБЕД							
67	Винегрет с растительным маслом	60	0,70	6,00	3,70	72,00	
113	Суп-лапша домашняя	200	2,06	2,20	12,55	78,24	
295	Котлеты рубленые из птицы	90	4,50	3,69	18,86	126,65	
171	Рис отварной	150	3,70	6,90	24,30	174,24	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,20	23,10	96,20	
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13	
	Итого:	740	13,79	19,39	100,31	631,46	
	Итого за день:	1240	43,37	46,47	235,14	1 523,03	
ЗАВТРАК							
223	Завтрак творожная с морковью	150	18,20	16,70	26,60	329,00	
прод	сгущенное молоко/дрем	10					
прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75	
прод	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,70	47,00	
382	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	
	Итого:	580	19,85	17,25	63,95	490,15	
ОБЕД							
48	Салат Нежный	60	1,10	4,60	5,40	67,00	
104	Борщ с фасолью	200	4,50	3,80	13,30	105	
279	Тефтели из говяжьих (Ежик)	100	14,06	12,15	5,48	190,11	
312	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	137,4	
349	Напиток лимонный	200	0,30	0,10	16,60	68,5	
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,128	
	Итого:	750	25,44	27,65	74,93	652,14	
	Итого за день:	1330	45,29	44,90	138,88	1142,29	
ЗАВТРАК							
173	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	5,52	1,84	35,44	180,40	
3	Бутерброд с сыром	30	5,82	12,37	13,38	188,11	
377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20	
прод	Йогурт с фруктовым наполнителем	90	3,38	1,38	20,00	105,94	
	Итого:	520	14,82	15,59	79,02	515,65	
ОБЕД							
134	Салат Мозайка	60	1,80	4,30	6,50	72,00	
101	Суп Полевой	200	2,80	3,04	14,00	95	
295	Котлета куриная	90	12,61	18,53	3,98	233,13	
203	Макаронь отварные с маслом	150	5,45	5,78	30,45	195,62	
345	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	28,86	119,14	
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13	
	Итого:	740	25,51	32,23	101,59	799,02	
	Итого за день:	1260	40,33	47,82	180,61	1314,67	

При составлении меню использовались:

СанПиН 2,3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Сборник технологических нормативов, разработчик М.П. Могильный, В.А.Тутельян, изд. 2017 г. «Делта» г. Москва, 544 с.

Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»

Десятидневное меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Воронежской области в 2024/2025 учебном году

Согласовано: _____

Директор АНОО Школа "РАДУГА" _____

" _____ 2025г.

Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: от 12 лет и старше

День	код товара	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
1	ЗАВТРАК						
	183	Каша жидкая молочная гречневая с маслом	250	7,50	8,50	36,50	252,50
	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
	прод	Йогурт с фруктовым наполнителем	90	3,38	1,38	20,00	105,94
		Итого:	560	12,53	10,43	77,35	453,39
	ОБЕД						
	47	Салат из квашенной капусты	100	0,800	5,000	7,500	78,000
	96	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	4,25	3,50	24,38	146,00
	43649	Плов со свиной	250	15,20	37,70	51,70	606,90
345	Компот из фруктов	200	0,52	0,18	28,86	119,14	
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13	
	Итого:	840	23,10	46,78	130,24	1034,17	
	Итого за день:	1400	35,63	57,21	207,59	1487,56	
2	ЗАВТРАК						
	182	Каша молочная Дружба	200	6,00	4,88	71,88	355,38
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
	3	Бутерброд с сыром	30	5,82	12,37	13,38	188,11
	прод	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,70	47,00
		Итого:	630	11,92	17,25	111,96	650,89
	ОБЕД						
	147	Салат из свеклы и моркови	100	1,333	10,000	6,667	122,000
	101	Суп гречневый	250	1,97	2,72	12,11	80,80
	279	Тефтели куриные	100	14,06	12,15	5,48	190,11
203	Макароны отварные с маслом	180	6,54	6,94	36,54	234,74	
349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	112,00	
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13	
	Итого:	870	27,28	32,21	105,56	823,78	
	Итого за день:	1500	39,20	49,46	217,52	1474,67	
3	ЗАВТРАК						
	181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	5,47	8,53	28,93	214,40
	338	Фрукт в ассортименте	150	0,60	0,60	15,00	67,80
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
	прод	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,83	15,98	80,63
		Итого:	580	8,49	9,96	74,91	423,23
	ОБЕД						
	59	Салат из фасоли с овощами	100	1,050	0,167	8,517	39,767
	96	Рассольник со сметаной	250	2,50	4,25	14,00	104,25
	294	Лодочка куриная	100	12,91	18,53	3,98	234,33
304	Рис отварной	180	10,26	8,68	49,41	316,764	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,20	23,10	96,2	
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,138	
	Итого:	870	29,55	32,22	116,81	875,44	
	Итого за день:	1450	38,04	42,18	191,72	1298,66	
4	ЗАВТРАК						
	210	Омлет натуральный с морковью	200	15,20	18,80	6,78	257,00
	379	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	4,80	21,96	150,24
	прод	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,70	47,00
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	620	21,55	24,15	51,09	507,99
	ОБЕД						
	47	Салат из квашенной капусты	100	0,833	5,000	7,500	78,333
	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,25	3,63	9,25	78,63
	234	Котлеты рыбные паровые	100	8,23	7,05	11,73	143,29
312	Картофельное пюре	180	3,67	2,80	22,96	131,68	
349	Напиток лимонный	200	0,30	0,10	16,60	68,00	
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13	
	Итого:	870,00	17,62	18,98	85,84	584,06	
	Итого за день:	1490,00	39,17	43,13	136,93	1092,05	
5	ЗАВТРАК						
	204	Макароны с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,46
	прод	Фрукт в ассортименте	150	0,60	0,60	15,00	67,80
	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20
	прод	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,38	26,63	134,38
		Итого:	580	16,76	16,30	82,52	543,83
	ОБЕД						
	50	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,66	7,09	8,50	104,45
	101	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,250	4,600	16,100	115,000
	302	Каша гречневая с тушенкой	250	10,04	13,32	44,83	339,36
345	Компот клубничный	200	0,20	0,00	18,20	73,60	
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13	
	Итого:	840	16,482	25,41	105,43	716,538	
	Итого за день:	1420	33,24	41,71	187,95	1260,37	



День	№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
6	ЗАВТРАК						
	182	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом	250	7,50	8,50	36,50	252,50
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
	прод	Йогурт с фруктовым наполнителем	90	3,38	1,38	20,00	105,94
		Итого:	560	12,53	10,43	82,15	472,59
	ОБЕД						
	47	Салат из квашеной капусты	100	0,833	5,000	7,500	78,333
	102	Суп гороховый с гречками	250	6,00	4,00	22,50	150,00
	285	Паста Болоньезе	250	16,70	13,90	48,00	384,00
	342	Компот из фруктов	200	7,76	0,00	17,86	102,48
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
	Итого:	840	33,63	23,30	113,66	798,94	
	Итого за день:	1400	79,78	57,03	309,47	1271,53	
День	№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углев.	Энергетическая ценность, ккал
7	ЗАВТРАК						
	204	Макаронны с сыром	180	6,00	6,80	29,20	202,00
	прод	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,38	26,63	134,38
	379	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	4,80	21,96	150,24
	прод	Фрукт в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	66,60
		Итого:	580	15,28	13,58	92,49	553,22
	ОБЕД						
	147	Салат с капустой и со свеклой	100	1,70	9,90	9,30	133,10
	101	Суп картофельный с рисом	250	3,900	7,100	16,800	147,000
	260	Гуляш из свинины	100	10,70	26,40	3,80	296,00
	302	Каша ячневая рассыпчатая	180	4,40	8,30	29,20	209,00
	349	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,00	90,00
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13	
	Итого:	870	23,09	52,10	98,90	959,23	
	Итого за день:	1450	38,367	65,675	191,385	1512,44	
День	№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углев.	Энергетическая ценность, ккал
8	ЗАВТРАК						
	265	Каша гречневая с курицей	250	14,20	26,20	2,70	303,40
	прод	Печенье сахарное	50	8,00	14,00	62,00	396,00
	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20
	прод	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,38	26,63	134,38
		Итого:	550	26,18	41,58	101,53	874,98
	ОБЕД						
	67	Винегрет с растительным маслом	100	1,20	10,00	6,20	120,00
	113	Суп-лапша домашняя	250	2,58	2,87	16,37	101,62
	295	Котлеты рубленые из птицы	100	5,00	4,10	20,96	140,74
	171	Рис отварной	180	4,40	8,30	29,20	209,00
	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,20	23,10	96,20
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13	
	Итого:	870	16,01	25,87	113,63	751,69	
	Итого за день:	1420	42,18	67,45	215,16	1626,66	
День	№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углев.	Энергетическая ценность, ккал
9	ЗАВТРАК						
	223	Запеканка творожная с морковью	200	24,20	22,30	35,50	439,00
	прод	сгущенное молоко/джем	10				
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
	прод	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,70	47,60
	382	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
		Итого:	630	25,85	22,85	72,85	600,15
	ОБЕД						
	48	Салат Нежный	100	1,80	7,70	9,00	112,00
	104	Борщ с фасолью	250	5,60	4,70	16,60	131,00
	279	Тефтели из говядины (Ежики)	100	14,06	12,15	5,48	187,51
	312	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	164,88
349	Напиток лимонный	200	0,30	0,10	16,60	68,50	
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13	
	Итого:	870	27,87	32,97	85,10	748,02	
	Итого за день:	1500	53,72	55,82	157,95	1348,17	
День	№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углев.	Энергетическая ценность, ккал
10	ЗАВТРАК						
	173	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	6,90	2,30	44,30	225,50
	3	Бутерброд с сыром	30	5,82	12,37	13,38	188,11
	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20
	прод	Йогурт с фруктовым наполнителем	90	3,38	1,38	20,00	105,94
		Итого:	570	16,20	16,05	87,88	560,75
	ОБЕД						
	134	Салат Мозайка	100	3,00	7,20	10,80	120,00
	101	Суп Полевой	250	3,50	3,80	17,50	119,00
	295	Котлета куринная	100	14,01	20,59	4,42	259,03
	203	Макаронны отварные с маслом	180	6,54	6,94	36,54	234,74
	345	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	28,86	119,14
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13	
	Итого:	870	29,90	39,10	115,92	851,92	
	Итого за день:	1440	46,10	55,15	203,80	1412,67	

При составлении меню использовались:

СанПиН 2,3/2.4 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Сборник технологических нормативов, разработчик М.П. Могильный, В.А. Тутькин, изд. 2017 г. «Делта принт» г. Москва, 544 с.

Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"