

МАУ "Школьное питание" Шемуршинского муниципального округа

Утверждено
дата

Меню приготавливаемых блюд

Школа 1-4 класс 2025 год

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Школа 1-4 класс 2025 год		1 НЕДЕЛЯ				ПОНЕДЕЛЬНИК		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	250	10,28	13,16	52,75	371,43	173	19-29
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379	12-33
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4-98
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,79	1,47		25	15	8-50
	Итого за Завтрак 1	510	20,03	17,7	93,29	614,53		45-10
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,67	3,7	2,83	47,46	14	13-07
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С	200		4,66	13,22	175,6	102	11-93
	КОТЛЕТЫ ПОЛУФАБРИКАТ С ТОМАТНЫМ	100	8,23	20,3	3,97	232,03	1	43-60
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,44	309	8-47
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	207	0,35	0,07	30,89	126,48	348	9-52
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
	Вафли	50	2,25	13	33	260	706	30-50
	Итого за Обед	817	20,07	46,84	130,3	1 108,51		120-90
	Итого за день	1 327	40,1	64,54	223,59	1 723,04		166-00
Школа 1-4 класс 2025 год								

Школа 1-4 класс 2025 год

1 НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

Школа 1-4 класс 2025 год		1 НЕДЕЛЯ				ВТОРНИК		109-31
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	10,96	12	48,82	347,56	173	20-56
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	205	3,98	3,9	25,69	155,14	700	15-86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4-98
Итого за Завтрак 1		505	18,74	16,3	99,11	620,2		41-40
Обед								
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,63	7,6	7,18	105,93	74	20-40
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	215	6,58	8,63	9,4	149	82	16-70
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,12	11,04	36,94	340,06	291	43-80
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	140	13,72	0,56	0,56	61,6	386	19-60
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	5-00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
Итого за Обед		905	48,76	28,52	106,04	887,89		109-31
Итого за день		1 410	67,5	44,82	205,15	1 508,09		150-71

Школа 1-4 класс 2025 год

1 НЕДЕЛЯ

СРЕДА

Школа 1-4 класс 2025 год				1 НЕДЕЛЯ			СРЕДА			
Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость питания
					Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1										
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ			250	7,45	8,68	39,4	265,85	181	18-75
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ			200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	8-22
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4-98
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)			140	13,72	0,56	0,56	61,6	386	19-60
Итого за Завтрак 1				640	25,13	9,8	92,44	559,55		51-55
Обед										
	Салат из белокочанной капусты			85	1,33	4,33	8,02	77,18	45	6-42
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ			205	7,12	6,63	14,31	155,39	103	13-35
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ			120	18,65	5,53	6,01	148,69	227	53-57
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ			200	5,6	8,8	37,2	250	312	25-07
	ЧАЙ С САХАРОМ			200	0,07	0,02	15	60	376	2-40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ			50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
	Итого за Обед			860	35,82	25,91	100,49	789,76		104-62
	Итого за день			1 500	60,95	35,71	192,93	1 349,31		156-17

Школа 1-4 класс 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	2 НЕДЕЛЯ			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	Каша молочная пшеничная с маслом	250	10	12,8	51,3	361,11	173	25-56
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2-40
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,38	0,32	27,92	128,9	2	6-86
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	140	13,72	0,56	0,56	61,6	386	19-60
Итого за Завтрак 1		645	26,17	13,7	94,78	609,61		54-42
Обед								
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	103	1,67	7,83	7,39	109,1	74	21-01
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	250	7,65	10,04	10,93	173,26	82	19-42
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	115	17,16	15,55	5,97	232,13	290	44-63
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	200	4,9	4,46	51,49	265,7	304	14-59
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	5-00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,2	1	4-57
Итого за Обед		928	35,7	38,69	131,73	1 031,19		109-22
Итого за день		1 573	61,87	52,39	226,51	1 640,8		163-64

Школа 1-4 класс 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	2 НЕДЕЛЯ			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	250	7,23	13,3	39,85	309,51	175	20-56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,88	3,8	25,06	151,36	700	15-48
Итого за Завтрак 1		50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4-98
Обед		500	14,91	17,5	89,51	578,37		41-01
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	0,78	3,08	6,56	57,91	61	6-84
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	6,95	6,47	13,96	151,6	103	13-03
	РЫБА ПРИГУЩЕННАЯ С СОУСОМ	115	18,58	5,28	5,72	144,99	227	53-28
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150	4,2	6,6	27,9	187,5	312	18-80
	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0,36	1,25	1,47	18,52	372	
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348	9-40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
Итого за Обед		775	34,34	22,07	101,72	755,3		105-16
Итого за день		1 275	49,25	39,57	191,23	1 333,67		146-17

Школа 1-4 класс 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	2 НЕДЕЛЯ			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	250	10,28	13,16	52,75	371,43	173	19-29
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	377	3-78
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	1	3-98
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	140	13,72	0,56	0,56	61,6	386	19-60
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	6	0,06	4,32	0,08	39,6	14	5-94
Итого за Завтрак 1		643	27,23	18,38	88,27	628,63		52-59
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,67	3,7	2,83	47,46	14	13-07
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ	205	6,16	8,44	5,11	122,51	98	12-18
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,12	11,04	36,94	340,06	291	43-80
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	9-20
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,2	1	3-81
	Вафли	50	2,25	13	33	260	706	30-50
Итого за Обед		775	36,2	36,97	131,67	1 010,43		112-56
Итого за день		1 418	63,43	55,35	219,94	1 639,06		165-15

Школа 1-4 класс 2025 год

1 НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

школа 1-4 класс 2021 год		1 НЕДЕЛЯ				ЧЕТВЕРГ		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с	250	7,23	13,3	39,85	309,51	175	20-55
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2-40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4-98
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	3	20-19
Итого за Завтрак 1		545	16,32	21,19	92,79	628,31		48-12
Обед								
	Салат Овощной С Яблоками	75	0,88	0,15	5,46	28,74	56	11-48
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	205	6,24	8,25	6,48	130,59	88	14-84
	БИТОЧКИ П/Ф С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	12,08	10,88	4,64	165,51	1	43-60
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,44	309	8-47
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348	9-63
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
	Печенье	50	4	6,5	33	210	705	17-50
Итого за Обед		840	32,55	30,93	123,6	916,58		109-33
Итого за день		1 385	48,87	52,12	216,39	1 544,89		157-45

Школа 1-4 класс 2025 год

1 НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

Прием пищи		Наименование блюда		Вес блюда	1 НЕДЕЛЯ			ПЯТНИЦА		
					Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры	Стоимость питания
					Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1										
		Каша молочная гречневая с маслом.	250	10,27	13,15	52,74	371,42	173	22-54	
		КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	200	3,88	3,8	25,08	151,36	700	15-48	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4-98	
Итого за Завтрак 1			500	17,95	17,35	102,4	640,28			
Обед									43-00	
		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	75	0,97	3,84	8,2	72,39	61	8-55	
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	205	6,45	8,37	9,82	144,94	96	15-91	
		Жаркое по-домашнему из криной грудки	175	12,23	18,79	16,49	293,32	701	51-88	
		ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	140	13,72	0,56	0,56	61,6	386	19-60	
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	9-20	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81	
Итого за Обед			845	36,76	32,23	84,87	792,95			
Итого за день			1 345	54,71	49,58	187,27	1 433,23		108-75	
									151-75	

Школа 1-4 класс 2025 год

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Школа 1-4 класс 2025 год				2 НЕДЕЛЯ			ПОНЕДЕЛЬНИК			
Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость питания
					Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1										
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ			250	7,13	12,9	51,13	350	174	25-34
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ			207	0,13	0,02	15,2	62	377	3-78
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			20	1,52	0,16	9,84	47	1	1-99
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ			45	5,22	7,47	13,34	141,3	3	20-19
Итого за Завтрак 1				522	14	20,55	89,51	600,3		51-30
Обед										
	Салат из белокочанной капусты			100	1,57	5,09	9,44	90,8	45	7-56
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С			230		5,36	15,2	201,94	102	13-72
	БИТОЧКИ П/Ф С СОУСОМ ТОМАТНЫМ			110	12,08	10,88	4,64	165,51	1	43-60
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ			190	10,89	7,71	48,95	308,74	302	12-49
	СОУС ТОМАТНЫЙ			30	0,32	1,12	2,08	20,07	366	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ			200	0,15	0,16	27,88	114,6	342	8-22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ			50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)			140	13,72	0,56	0,56	61,6	386	19-60
Итого за Обед				1 020	41,47	30,36	126,62	1 041,69		109-00
Итого за день				1 542	55,47	50,91	216,13	1 641,99		160-30

Школа 1-4 класс 2025 год

2 НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250	7,45	8,68	39,4	265,85	181	18-75
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	207	3,27	2,76	16,5	104,12	379	12-33
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4-98
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	140	13,72	0,56	0,56	81,6	386	19-60
	Итого за Завтрак 1	647	28,24	12,4	81,06	549,07		55-66
Обед								
	Салат Овощной С Яблоками	83	0,97	0,17	6,04	31,81	56	12-70
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	205	6,24	8,25	6,48	130,59	88	14-84
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	105	17,02	15,05	5,38	224,72	290	44-06
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,44	309	8-47
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	8-22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3-81
	Печенье	50	4	6,5	33	210	705	17-50
	Итого за Обед	843	36,96	35,24	125,17	978,66		109-60
	Итого за день	1 490	65,2	47,64	206,23	1 527,73		165-26