



Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций Петровского муниципального округа в 2024/25 учебном году.
Сель-Зима

Петровский городской округ

№ рецептур	прямые материалы, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	Стоимость сырья, руб.	Стоимость блюда	химический состав				энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто				белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1 НЕДЕЛЯ																					
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																					
ЗАВТРАК																					
177	каша рисовая с маслом	1/200/10	рис, масло, сахар, соль	42	42	35,00	14,70	5,7	0,8	41,7	252,5	0	1,3	0	0	61,8	100,3	35,2	0,5		
3	булочки с сыром	1/15/10/20	сыр, мука, яйца, сахар, соль	100	100	80,00	8,00														
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай, сахар, лимон, соль	10	10	80,00	0,80														
338	фрукты свежие (яблоко, апельсин или банан)	1/150	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00	20,00														
итого за первый завтрак				637			61,50	12,74	16,52	57,79	252,5	0	2,67	0	0	262,2	247,3	65,2	1,44		
ОБЕД																					
70/71	суп куриный с овощами	1/50	курица, морковь, картофель, лук, капуста, соль	65,1	60	70,00	4,20	0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	0	0	13,8	25,2	8,4	0,6		
88	котлеты с картошкой	1/200	котлеты, картошка, лук, морковь, соль	50	40	80,00	3,00														
229	рыба, тушенная в сметане с овощами	1/50	рыба, сметана, овощи, соль	81	66,3	180,00	14,50	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	0	33,33	0	0	0	0,66	
171	каша гречневая с маслом	1/150	гречка, масло, сахар, соль	112	112	80,00	8,00														
349	салат из овощей с заправкой	1/200	огурцы, помидоры, морковь, лук, соль	20	20	120,00	2,40														
100	хлеб пшеничный	1/20	хлеб пшеничный	20	20	40,00	0,80														
789	чай с лимоном	1/20	чай, сахар, лимон, соль	20	20	80,00	1,60														
итого за первый обед				1387			111,50	22,07	33,3	218,49	1142,2	27,87	33,33	1,76	382,83	437,1	133,3	10,39			

ДЕНЬ ВТОРОЙ

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№	прим. лшщ.	наименование сырья	весовая порция	продукты	весов		стоимость	длительность		анализов	элементарный состав (мг)					
					брутто	нетто		Стоимость за 1 кг	Белки		Жиры	Углеводы	Вит.	С	А	Ca
ЗАВТРАК																
7071	свиной натуральный жир	160	83,1	90	70,0г.	4,42г.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	26,2	8,4
204	свиной жир	160	77	72	350,0г.	26,56г.	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1
	копченая ветчина		10,2	10,2	40,0г.	0,41г.										
	молочный жир		12,8	12,8												
	яйца куриные		1,26	5	7,65г.											
	масло сливочное		1,26	1,26	900,0г.	1,03г.										
	масло растительное		1,26	1,26	120,0г.	0,15г.										
	соль поваренная		1,12	1,12	18,0г.	0,02г.										
	мажорановый порошок		50	50	48,0г.	2,40г.	8,10г.	5,4	0,7	34,7	168,5	0,1	0	15,2	46,3	8,4
202/203	мажорановый порошок	1750	7,1	7,1	900,0г.	5,66г.										
	соль поваренная		1	1	40,0г.	0,02г.	1,20г.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	6,9	26,1	9,9
	соль поваренная		30	30	16,0г.	1,20г.	2,00	0,2	0	13,4	52	0,06	0	2,88	4,5	2,4
376	соль поваренная	1000/15	0,5	0,5	760,0г.	1,06г.										
	соль поваренная		15	15	72,0г.	0,38г.										
	соль поваренная		150	150			50,20г.	22,67	14,8	75,6	357,9	0,21	0,11	48,1	117,6	58,2
	соль поваренная		546													4,6
ОБЕД																
101	суп парпортовый с грибами	1/200	80	80	80,0г.	4,20г.	6,6г.	1,36	2,16	10,6	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4
	суп парпортовый с грибами		4	4	86,0г.	0,36г.										
	суп парпортовый с грибами		10	8	80,0г.	0,60г.										
	суп парпортовый с грибами		9,60	8	80,0г.	0,56г.										
	суп парпортовый с грибами		200	2	120,0г.	0,24г.										
	суп парпортовый с грибами		150,00	150		0,00г.										
	суп парпортовый с грибами		0,8	0,8	18,0г.	0,01г.										
	суп парпортовый с грибами		192,5	142,2	590,0г.	85,50г.	12,4	21,3	37,6	330	0,09	1,1	0,2	0,9	279	405
	суп парпортовый с грибами		21,6	18	120,0г.	1,30г.										
	суп парпортовый с грибами		14,4	14,4	140,0г.	2,16г.										
	суп парпортовый с грибами		3,6	3,6	30,0г.	0,18г.										
260	густой из говядины	50		50	70,0г.	3,40г.	11,52г.	6,57	6,19	40,03	242,25	0,17	0	16,53	134,43	47,34
	суп парпортовый с грибами		10	10	80,0г.	8,00г.										
171	малосольная капуста	1/150	20	25	120,0г.	2,80г.	4,27г.	0	0	19,4	77,4	0	0	9,4	0	2
	суп парпортовый с грибами		20	20	80,0г.	1,60г.										
346	пюре из свинины с грибами	1/200	200	200	900,0г.	0,17г.										
	суп парпортовый с грибами		30	30	40,0г.	1,20г.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9
	суп парпортовый с грибами		20	20	80,0г.	0,90г.	1,32	0,24	5,68	34,5	1,05	0	0	7	31,6	9,4
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.	0,90г.										
	суп парпортовый с грибами		20	20	46,0г.											

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецептурной урны	прим. лицам, имеющим право	масса порции	продукты	масса		стоимость		живильный состав			элементы (мг)		микроэлементы (мкг)					
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																		
223	заправка из вареного картофеля с овощами	1/150/40	картофель вареный, морковь, лук, масло сливочное, соль, перец	141	138	380,00	51,80	72,00	20,9	17,3	22	338,9	0,08	0,08	63	145,6	29,9	1,05
379	карфель вареный с морковью	1/200	картофель вареный, морковь, лук, масло сливочное, соль, перец	120	120	380,00	45,60	10,80	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	60,3	59,6	21,2	0,5
338	фрукты свежие (яблоко, апельсин или банан)	1/150	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00	20,00	20,00	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1
итого за 3 дня				349		102,40	117,40	102,40	25	20,5	68,2	573,1	0,08	0,08	155,3	227,41	51,2	5,85
ОБЕД																		
82	борщ с капустой и картошкой	1/200	свиная вырезка, капуста, морковь, лук, картофель, томатная паста, соль, перец, масло сливочное	40	32	40,00	1,60	6,80	1,44	4	9,8	81,5	0	17,7	43,8	41,4	21,9	1,04
260	гуляш из куриного филе	1/50	куриное филе, лук, морковь, картофель, томатная паста, соль, перец, масло сливочное	15,3	15,3	380,00	5,71	6,40	20,1	5,3	18,1	189,1	0	1,46	9,22	16,7	27,1	1,9
202/203	макаронная заправка отварная с маслом	1/150	макаронные изделия, масло сливочное, соль, перец, лук, морковь	50	50	48,00	2,40	8,10	5,4	0,7	34,7	185,5	0,1	0	15,2	45,3	8,4	1
398	нектар из тесков шиповника	1/200	нектар из тесков шиповника	20	20	380,00	7,60	7,60	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	3	1
103	хлеб пшеничный	1/20	хлеб пшеничный	20	20	40,00	1,20	1,20	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	28,1	9,9
750	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00	0,90	0,90	1,32	0,24	5,88	34,8	1,05	0	0	7	31,8	9,4
итого за 3 дня				139		107,00	117,40	107,00	38,23	24,44	83,38	845,8	1,3	218,16	84,69	164,1	78,7	6,39
итого за 6 дней				488		209,40	234,80	209,40	63,23	44,14	152,58	1218,9	1,38	241,14	240,19	391,51	130,9	12,27

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

[illegible]

ВЛАДИСЛАВ 2

ПЕНЬ ШЕСТОЙ.

[illegible]

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																			
№ пожелания уны	прим. пищевого назначения блюда	масса порции	продукты	масса		опиcность		элементарный состав			элементарные вещества (мг)								
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Специальность блюда	Белки	жиры	углеводы	Зольность (пепел)	Вит. С	А	Са	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																			
173	каша вязкая молочно-пшеничная	1/200/10	крупа пшеничная молотая вода сахар масло сливочное масло сливочное соль йодированная сир сахарный масло сливочное уксус лимонный коричневый натуральный	50 100 50 6 10 10 1 16 10 30 5	50 100 50 6 10 10 1 16 10 30 5	36,00; 86,00; 9,90; 80,00; 9,00; 0,02; 830,00; 80,00; 80,00; 40,00; 2,40;	17,15г	8,9	7,05	45,16	289,2	0,18	1,76	0	161,7	0	0	2,83	
3	булочки с сыром	1/15/10/20					19,28г	5,84	11,92	14,98	190	0	0,1	0	136,2	101,6	16,2	8	
379	коричневый напиток с мол. жом	1/200					10,90г	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	60,3	59,6	21,2	0,5	
			вода сахар молоток	120 20 100	120 20 100	1,80; 1,80; 6,90;													
338	фрукты свежие (яблоко, апельсин или банан)	1/150	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00г	20,00г	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4	
	шпик из свиной лопатки	8/15					67,33г	18,84	22,18	106,25	695,4	0,18	23,19	0	393,2	163,7	36,5	16,73	

ОБЪЕД

[illegible]

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецептурной ун.	прим. пиш. наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Стоимость	химическое состав			витамины (мг)			минеральные вещества (мг)						
				брутто	нетто		Цена за 1 кг	Стоимость	белки	жиры	углеводы	Вит	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																			
	пшеница высшего сорта	180	пшеница высшего сорта	80	80	132,30р.	7,94р.	6,36р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	0	10,73	20,96	10,4	0,34	
204	макаронные изделия с сыром	180/31,5	макаронные изделия с сыром	53	53	40,00р.	3,09р.	25,53р.	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	10,2	41,5	7,7	0,8	
	сыр Российский	31,5	сыр Российский	7,2	7,2	665,00р.	4,78р.												
	соль	0,9	соль	0,9	0,9	18,00р.	0,02р.												
376	хлеб пшеничный	100	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	6,9	26,1	9,9	0,6	
	чай с сахаром	120/0,15	чай с сахаром	0,5	0,5	480,00р.	0,24р.	1,44р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	2,58	4,5	2,4	0,5	
	сметана	15	сметана	15	15	80,00р.	1,20р.												
338	фрукты свежие (яблоко, апельсин или банан)	1150	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р.	20,00р.	20,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	0	32	22	0,1	4,4	
итого за прием пищи								58,19р.	9,42	10,8	77,4	428,9	0,26	0	62,91	124,08	30,5	6,84	
ОБЕД																			
108/109	суп картофельный с клецками	1200	картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, вода, соль	53,4	40	40,00р.	2,14р.	4,14р.	2,84	3,87	15	107,4	0,08	2,84	0,01	26,7	57,7	15,5	0,8
	картофель	10	картофель	10	8	80,00р.	0,80р.												
	морковь	5,8	морковь	5,8	8	80,00р.	0,80р.												
	лук репчатый	2	лук репчатый	2	2	120,00р.	0,24р.												
	масло растительное	150	масло растительное	150	150	18,00р.	0,12р.												
	соль	0,8	соль	0,8	0,8	18,00р.	0,02р.												
	сметана	15	сметана	15	15	80,00р.	1,20р.												
	макаронные изделия	4,6	макаронные изделия	4,6	4,6	35,00р.	0,16р.												
	масло сливочное	0,5	масло сливочное	0,5	0,5	80,00р.	0,40р.												
	яйца	1,3	яйца	1,3	1,3	7,35р.	0,05р.												
	вода или бульон	7,2	вода или бульон	7,2	7,2	18,00р.	0,24р.												
228	рыба, тушеная в томате с овощами	150	рыба, тушеная в томате с овощами	81	66,3	180,00р.	1,08р.	20,26р.	10,1	4,54	46,4	94,5	0,07	2,37	0	33,33	0	0,98	
	картофель	15	картофель	15	15	80,00р.	0,53р.												
	лук репчатый	20,7	лук репчатый	20,7	20,7	120,00р.	0,72р.												
	морковь	8	морковь	8	8	80,00р.	0,53р.												
	томатный сок	5	томатный сок	5	5	148,00р.	1,23р.												
	масло растительное	4,5	масло растительное	4,5	4,5	120,00р.	0,54р.												
	растительное масло	2,2	растительное масло	2,2	2,2	80,00р.	1,89р.												
	сметана	1,8	сметана	1,8	1,8	80,00р.	0,46р.												
	пшеница высшего сорта	0,08	пшеница высшего сорта	0,08	0,08	700,00р.	0,01р.												
312	пюре картофельное	1150	картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, вода, соль	112	112	18,00р.	0,16р.	14,86р.	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	47	86	29	1,1
	картофель	24	картофель	24	24	80,00р.	1,66р.												
	масло сливочное	7,5	масло сливочное	7,5	7,5	80,00р.	0,53р.												
	соль	1	соль	1	1	18,00р.	0,02р.												
688	начинка мясная	1200	мясо, лук репчатый, морковь, соль	15	15	180,00р.	2,40р.	4,32р.	0,3	0	31,4	127,2	0,005	0,4	0,2	25,2	30,6	19,4	0,6
	мясо	24	мясо	24	24	80,00р.	1,58р.												
	лук репчатый	214	лук репчатый	214	214	120,00р.	0,56р.												
	морковь	30	морковь	30	30	40,00р.	1,20р.												
	хлеб пшеничный	100	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.												
	хлеб белый	100	хлеб белый	20	20	45,00р.	0,90р.												
итого за прием пищи								107,62р.	29,45	210,88	210,88	1004,6	1,618	35,87	0,27	208,94	384,08	113,7	11,21
УЖИН																			
	пшеница высшего сорта	180	пшеница высшего сорта	80	80	132,30р.	7,94р.	6,36р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	0	10,73	20,96	10,4	0,34	
204	макаронные изделия с сыром	180/31,5	макаронные изделия с сыром	53	53	40,00р.	3,09р.	25,53р.	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	10,2	41,5	7,7	0,8	
	сыр Российский	31,5	сыр Российский	7,2	7,2	665,00р.	4,78р.												
	соль	0,9	соль	0,9	0,9	18,00р.	0,02р.												
376	хлеб пшеничный	100	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	6,9	26,1	9,9	0,6	
	чай с сахаром	120/0,15	чай с сахаром	0,5	0,5	480,00р.	0,24р.	1,44р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	2,58	4,5	2,4	0,5	
	сметана	15	сметана	15	15	80,00р.	1,20р.												
338	фрукты свежие (яблоко, апельсин или банан)	1150	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р.	20,00р.	20,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	0	32	22	0,1	4,4	
итого за прием пищи								58,19р.	9,42	10,8	77,4	428,9	0,26	0	62,91	124,08	30,5	6,84	

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.0179.20
2. Сборника рецептов на питание для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дни пищи 2015 год/год, М.П. Мещеряков, В.А. Тугельная
3. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях" "Дни пищи 2014 год/год, М.П. Мещеряков, В.А. Тугельная
4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений" Ульяновский РИУ, по ред. Перевозова А.Я., г.Пермь, 2011г