

Утверждено
Директор МБОУ «Григорьевская СОШ» О.В. Шатаева



Примерное меню
рационов питания для обучающихся
общеобразовательных организаций
Гусь-Хрустального района

Завтрак - 72рублей
72*24 дня = 1728 руб.

№ дня	Стоимость
1	72
2	72
3	72
4	72
5	72
6	72
7	72
8	72
9	72
10	72
11	72
12	72
13	72
14	72
15	72
16	72
17	72
18	72
19	72
20	72
21	72
22	72
23	72
24	72
Итого:	1728
	72

1 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	хлеб пш.	Масло сливоч	Картофель	соль	минтай	мука пш.	Лук репчатый	Сметана	Какао	Песок сахарный	масло раст.	Хлеб ржаной	груша	свекла	огурцы сол.	МОРКОВЬ	
	Завтрак																			
71/2004	Винегрет овощной	100				33	0,5			24				10			19	40	18	
520/2004	Пюре картофельное	180	29		5	205	0,5													
394/2004 600/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным	80/30	16	11			1,5	75	6+2	14	7,5			6						
693/2004	Какао с молоком	200	100									2,16	15							
	Хлеб ржаной	40													40					
	Фрукт свежий (груша)	134														134				
	итого на 1 чел		0,145	0,011	0,005	0,238	0,0025	0,075	0,008	0,038	0,0075	0,002	0,015	0,016	0,04	0,134	0,019	0,04	0,018	0
	цена		67	81	675	20	16	165	40	26	238	350	75	125	47	200	24	105,26	29	
	итого за завтрак	72,00	9,72	0,89	3,38	4,76	0,04	12,38	0,32	0,99	1,79	0,76	1,13	2,00	1,88	26,80	0,46	4,21	0,52	0,00

картофель с коэффициентом -1.33

2 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	Сок	яйцо	масло слив.	молоко	грудка куриная	соль	Масло растительное	Хлеб пшенич	сахари панировочные		
	Завтрак												
498/2004	Котлета куриная	70				11	74	0,5	3	12	5		
340/2004	Омлет натуральный	170		136	9	48		1					
	Сок	200	200										
	Хлеб пшеничный	54								54			
	итого на 1 чел		0,2	0,136	0,009	0,059	0,074	0,0015	0,003	0,0662	0,005		0
	цена		45	187,5	675	67	288	16	125	81	80	0	0
	итого за завтрак	72	9	25,5	6,075	3,953	21,312	0,024	0,375	5,361	0,4	0	0

3 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	Морковь	Масло растительное	сахар	мука пшенич	яйца	Молоко сгущенное	коф.напит к	соль	хлеб пш.	Яблоко	МОЛОКО	
	Завтрак														
360/2004	Сырники с морковью со сгущенным молоком	180/20	127	45	5	11	25	7	20		1,5				
692/2004	кофейный напиток	200				15				4				50	
	хлеб пшеничный	40										40			
	Фрукт свежий (яблоко)	172											172		
	итого на 1 чел		0,127	0,045	0,005	0,026	0,025	0,007	0,02	0,004	0,0015	0,04049	0,172	0,05	
	цена		290	29	125	75	40	187,5	245	410	16	81	92	67	
	итого за завтрак	72,00	36,83	1,305	0,625	1,95	1	1,3125	4,9	1,64	0,024	3,28	15,78	3,35	0

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	масло сливочное	хлеб пшеничный	сахар	макаронны	Какао	Соль	грудка куриная	сухари паниров.	масло растител	Банан						
	Завтрак																		
498/2004	котлета куриная	90	15		16				0,6	96	6	4							
332/2004	Макаронны отварные	180		6			61		0,6										
693/2004	Какао с молоком	200	100			15		2,16											
	Хлеб пшеничный	40			40														
	Фрукт свежий (банан)	198											198						
	итого на 1 чел		0,115	0,006	0,056	0,015	0,061	0,002	0,00125	0,096	0,006	0,004	0,1978	0	0				
	цена		67	675	81	75	56	350	16	288	80	125	110						
	итого за завтрак	72,00	7,705	4,05	4,536	1,125	3,416	0,756	0,02	27,648	0,48	0,5	21,76	0	0	0	0	0	0

5 День

№ рецептуры	Наименование продукта	выход	яйцо	сахар	масло слив.	хлеб пшен.	Сметана	рис	соль	стуженное молоко	Молоко	Кофейный напиток	Сухари паниров.	сыр	творог	Мандарин	
	Завтрак																
	Б-д с сыром	18/42				42								20			
315/2004	Запеканка творожно - рисовая со сгущенным молоком	180/20	7	9	4		4	54	1,5	20			4		29		
692/2004	Кофейный напиток	200		15							50	4					
	Фрукт свежий (мандарин)	144														144	
	итого на 1 чел		0,007	0,024	0,004	0,0419	0,004	0,054	0,0015	0,02	0,05	0,004	0,004	0,02	0,029	0,1438	
	цена		187,5	75	675	81	238	102	16	245	67	410	80	590	290	180	
	итого за завтрак	72	1,3125	1,8	2,7	3,3961	0,952	5,508	0,024	0	4,9	3,35	1,64	0,32	11,8	8,41	25,887

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	пшено	молоко	сахар	сливочное масло	коктейль	растительное	яйцо	Хлеб пшенич	дрожжи	мука пшен.	Чай	Соль	Лимон	сыр
266/1994	Каша пшенная молочная	200/5	25	160	2	5								0,8		
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8			15								0,72		8	
	Коктейль Топтыжка	200					200									
	Сыр порционный	15														17
	Хлеб пшеничный	50								50						
766/2004	Сдоба обыкновенная	100		17	7,5	2+3		1	3		1	74		1		
	итого на 1 чел		0,025	0,177	0,0245	0,01	0,2	0,001	0,003	0,05	0,001	0,074	0,0007	0,0018	0,008	0,0167
	цена		42	67	75	675	155	125	187,5	81	140	40	550	16	170	590
	итого за завтрак	72,00	1,05	11,859	1,8375	6,75	31	0,125	0,5625	4,05	0,14	2,96	0,396	0,0288	1,36	9,88

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	рис	Масло растительное	Куриная грудка	молоко	Хлеб пшеничный	сахар	Кофейный напиток	Соль	лук репч	морковь	Банан		масло слив	
	Завтрак															
443/2004	Плов с куриной грудкой	50/150	51	8	90					1	9	19				
692/2004	Кофейный напиток	200				50		15	4							
	Б-д с маслом сливочным	45/15					45								15	
	Фрукт свежий (банан)	174											174			
	итого на 1 чел		0,051	0,008	0,09	0,05	0,045	0,015	0,004	0,001	0,009	0,019	0,174	0	0,015	0
	цена		102	125	288	67	81	75	410	16	26	29	110		675	
	итого за завтрак	72	5,202	1	25,92	3,35	3,645	1,125	1,64	0,016	0,234	0,551	19,19	0	10,125	0

8 День

№ рецептуры	наименования блюда	выход	молоко	Какао порошок	мука пшеничная	Минтай	сахар	Картофель	Соль	Масло растительное	Масло сливочное	хлеб пшеничный	Сметана	лук репчатый	кукуруза	груша	морковь	лимон. К-та
	Завтрак																	
43/2004	Салат из белокочанной капусты	100					5		0,5	5					99		13	0,3
394/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным(№600 IIIк)	80/30	16		6+2	75			0,5	6		11	7,5	14				
520/2004	Картофельное пюре	180	29					205	0,5		5							
693/2004	Какао с молоком	200	100	2,16			15											
	Хлеб пшеничный	30										30						
	Фрукт свежий (груша)	149														149		
	итого на 1 чел		0,145	0,00216	0,008	0,075	0,02	0,205	0,0015	0,011	0,005	0,041	0,0075	0,014	0,099	0,1491	0,013	0,0003
	цена		67	350	40	165	75	20	16	125	675	81	238	26	26	200	29	700
	итого за завтрак	72	9,715	0,756	0,32	12,375	1,5	4,1	0,024	1,375	3,375	3,321	1,785	0,364	2,574	29,829	0,377	0,21

Картофель пересчитан по коэф. 1,33

—

—

9 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	Вермише ль	Масло слив.	сахар	Кофейны й напиток	Соль	Хлеб пшен.		яблоко	мука	творог	дрожжи	яйцо
	Завтрак														
	Б-д с маслом сливоч	15/45			15				45						
	Вермишель молочная с маслом сливочным	250/5	215	22	5	2		0,5							
692/2004	Кофейный напиток	200	50			15	4								
786/2004	Булочка "Творожная"	70	12		1,5	6		0,5			41+0,5	18,5	1,5	6+1,5	
	Фрукт свежий (яблоко)	239									239				
	итого на 1 чел		0,277	0,022	0,0215	0,023	0,004	0,001	0,045		0,239	0,0415	0,0185	0,0015	0,0075
	цена		67	56	675	75	410	16	81	0	92	40	290	140	187,5
	итого за завтрак	72,00	18,559	1,232	14,5125	1,725	1,64	0,016	3,645	0	22,03	1,66	5,365	0,21	1,40625

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	Говядина	картофель	хлею ржаной	хлеб пшеничный	чай	сахар	Соль	масло растительное	сухари панировочные	Слойка с начинкой	масло сливочное	молоко	огурцы
	Завтрак														
520/2004	Картофельное пюре	180		205				0,5					5	29	
451/2004	Котлета мясная	80	59			14			1	5	8			19	
	Слойка с начинкой	85										85			
685/2004	Чай с сахаром	200/15					0,72	15							
	Хлеб ржаной	45			45										
	Огурец порционно	63													65
	итого на 1 чел		0,059	0,205	0,045	0,014	0,00072	0,0155	0,001	0,005	0,008	0,085	0,005	0,048	0,0651
	цена		490	20	47	81	550	75	16	125	80	217,647	675	67	120
	итого за завтрак	72	28,91	4,1	2,115	1,134	0,396	1,1625	0,016	0,625	0,64	18,5	3,375	3,216	7,8105

картофель с коэффициентом -1,33

—

11День																	
№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	масло сливочное	сметана	яйцо	Рис	кофейный напиток	сахар	Молоко	Сухари паниров.	соль	мука	масло растительное	дрожжи	Зефир	стученное молоко
	Завтрак																
315/2004	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200/20	32	6	6	8	60		10	124	5	0,5					20
692/2004	Кофейный напиток	200						4	15	50							
741/2004	Ватрушка с творогом	100		5,5		5,5+2 (д/смазки)			4	13,5		1	49+2,5 (на подпыл)	0,3	2		
764/2004	фарш для ватрушки		37			2			2				1,6				
	Зефир	40														40	
	итого на 1 чел		0,069	0,0115	0,006	0,0175	0,06	0,004	0,031	0,1875	0,005	0,0015	0,0531	0,0003	0,002	0,04	0,02
	цена		290	675	238	187,5	102	410	75	67	80	16	40	125	140	230	245
	итого за завтрак	72,00	20,01	7,7625	1,428	3,28125	6,12	1,64	2,325	12,5625	0,4	0,024	2,124	0,0375	0,28	9,11	4,9

12 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	мука пшеничная	молоко	сахар	дрожжи	сгущенное молоко	масло растительное	Сок	Йогурт	Соль	яблоко	шоколад
	Завтрак												
726/2004	Блины со сгущенным молоком	200/30	100	158	3,5	3,5	30	10,1			0,5		
	Сок	200							200				
	Йогурт	125								125			
	Фрукт свежий (яблоко)	141										141	
	итого на 1 чел		0,1	0,158	0,0035	0,0035	0,03	0,01014	0,2	0,125	0,0005	0,14174	0
	цена		40	67	75	140	245	125	45	208	16	92	
	итого за завтрак	72,00	4	10,586	0,2625	0,49	7,35	1,26736	9	26	0,008	13,04	0

13 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	греча	масло слив	Соль	говядина	дрожжи	чай	сахар	огурец	яйцо	мука	хлеб ржаной	повидло	масло растительное	лук	морковь
	Завтрак																
437/2004	Гуляш из говядины	50/50			0,8	80						3			5	12	3
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	63	5	0,8												
736/2004	Пирожок печеный с повидлом	100		6	0,6		1,5		2,5		2+1,5	49+2,5		35			
685/2004	Чай с сахаром	200/15						0,72	15								
	Хлеб ржаной	40											40				
	Огурец порционный	70								71							
	итого на 1 чел		0,063	0,011	0,0022	0,08	0,0015	0,00072	0,0175	0,0708	0,0035	0,0545	0,04	0,035	0,005	0,012	0,003
	цена		67	675	16	490	140	550	75	120	187,5	40	47	142	125	26	29
	итого за завтрак	72	4,221	7,425	0,0352	39,2	0,21	0,396	1,3125	8,49	0,6563	2,18	1,88	4,97	0,625	0,312	0,087

—

14 День																			
№ рецептуры	Наименование блюда	выход	яйцо	молоко	масло сливочное	Минтай	сок	сахар	соль	хлеб пшеничный	картофель	морковь	лук репчатый	мука пшеничная	масло растит	хлеб рж.	лимонная кислота	груша	
	Завтрак																		
390/2004	Котлета рыбная любительская	90	9	4+5 вода		87			1	6		21	9	6	4				
520/2004	Картофельное пюре	180		29	5				1		205								
645/2004	Кисель из сока	200					60	24											
	Хлеб рж.	45														45			
	Фрукт свежий (груша)	180																	180
	итого на 1 чел		0,009	0,033	0,005	0,087	0,06	0,024	0,002	0,006	0,205	0,021	0,009	0,006	0,004	0,045	0	0	0,18
	цена		187,5	67	675	165	45	75	16	81	20	29	26	40	125	47	27	700	200
	итого за завтрак	72	1,688	2,211	3,375	14,355	2,7	1,8	0,032	0,486	4,1	0,609	0,234	0,24	0,5	2,115	0	0	35,96

Картофель пересчитан на коэф. - 1,33

кратмал
10
0,01
160
1,6

15 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	масло растительное	морковь	мука пшен.	яйцо	сахар	молоко стуженное	чай заварка	соль	Хлеб пшеничный	Апельсин
	Завтрак												
360/2004	Сырники с морковью со сгущенным молоком	180/20	127	5	45	25	7	11	20		1		
685/2004	чай с сахаром	200/15						15		0,72			
	хлеб пшеничный	35										35	
	Фрукт свежий (апельсин)	126											126
	итого на 1 чел		0,127	0,005	0,045	0,025	0,007	0,026	0,02	0,00072	0,001	0,035	0,1262
	цена		290	125	29	40	187,5	75	245	550	16	81	165
	итого за завтрак	72,00	36,83	0,625	1,305	1	1,3125	1,95	4,9	0,396	0,016	2,835	20,83

16 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	капуста	мука пшеничная	Яблоко	Масло растительное	морковь	лук репчатый	Сахар	Соль	Куриная грудка	Хлеб пшеничный	Сок	Масло сливочное				
	Завтрак																	
	Б/д с маслом сливочным	45\15										45		15				
534/2004	Капуста тушеная с куриной грудкой	50/180	257	2,5		6	16	9	5	0,6	89							
	Сок	200											200					
	Фрукт свежий (яблоко)	163			163													
	итого на 1 чел		0,257	0,0025	0,163	0,006	0,016	0,009	0,005	0,0006	0,089	0,045	0,2	0,015	0	0		
	цена		26	40	92	125	29	26	75	16	288	81	45	675				
	итого за завтрак	72,00	6,682	0,1	14,98	0,75	0,464	0,234	0,375	0,0096	25,632	3,645	9	10,125	0	0	0	0



17 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	говядина	масло сливочное	лук репчатый	хлеб пшенич	масло растит.	молоко	сухари паниров.	Шиповник	хлеб ржаной	макарон	ломтишка	соль	картофель	свекла	морковь	огурцы сол	
	Завтрак																		
71/2004	Винегрет овощной	100			24		10							1	33	19	18	40	
451/2004	Котлета мясная	80	59			14	5	19	8					1					
332/2004	Макаронные изделия отварные	180		5								61		1					
705/2004	Напиток из шиповника	200								20									
	Ломтишка	30											30						
	Хлеб ржаной	20									20								
	итого на 1 чел		0,059	0,005	0,024	0,014	0,015	0,019	0,008	0,02	0,0204	0,061	0,03	0,003	0,033	0,019	0,018	0,04	
	цена		490	675	26	81	125	67	80	220	47	56	600	16	20	24	29	105,26	
	итого за завтрак	72	28,91	3,375	0,624	1,134	1,875	1,273	0,64	4,4	0,9566	3,416	18	0,048	0,66	0,456	0,522	4,2104	0

Картофель пересчитан коэф. на -1.33

cazap			
20			
0,02	0		
75			
1,5	0	0	0

18 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	мука пшеничная	хлеб пш.	Минтай (разделка на филе)	сметана	лук репчатый	молоко	картофель	масло сливочное	соль	кофейный напиток	Сахар	груша	капуста	морковь	масло растительное	лимон. К-та		
	Завтрак																			
43/2004	Салат из белокочанной капусты	100											5		99	13	5	0,3		
394/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным(№600 IIIк)	80/30	6+2	11	75	7,5	14	16			1						6			
520/2004	Картофельное пюре	180						29	205	5	0,5									
692/2004	Кофейный напиток	200						50				4	15							
	хлеб пшеничный	30		30																
	Фрукт свежий (груша)	161												161						
	итого на 1 чел		0,008	0,041	0,075	0,0075	0,014	0,095	0,205	0,005	0,002	0,004	0,02	0,1615	0,099	0,013	0,011	0,0003	0	
	цена		40	81	165	238	26	67	20	675	16	410	75	200	26	29	125	700		
	итого за завтрак	72,00	0,32	3,321	12,375	1,785	0,364	6,365	4,1	3,375	0,032	1,64	1,5	32,29	2,574	0,377	1,375	0,21	0	0

Картофель пересчитан коэф. на -1.33

19 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	масло сливочное	Рис	яйцо	вода	дрожжи	сахар	мука пшеничная	какао	хлеб пшеничный	масло растительное	соль	банан	творог
	Завтрак															
302/2004	Каша рисовая молочная	250/5	227,5	5	31				4					1		
693/2004	Какао с молоком	200	100						15		2,16					
	Хлеб пшеничный	40										40				
741/2004	Ватрушка с творогом	100	13,5	5,5		5,5+2 (для сазки)		2	4	49+2,5 (на подпыл)			0,3	0,8		
	фарш для ватрушки					2			2	1,6						37
	Фрукт свежий (банан)	164													164	
	итого на 1 чел		0,341	0,0105	0,031	0,0095		0,002	0,025	0,0531	0,00216	0,04	0,0003	0,0018	0,1641	0,037
	цена		67	675	102	187,5		140	75	40	350	81	125	16	110	290
	итого за завтрак	72	22,847	7,0875	3,162	1,78125	0	0,28	1,875	2,124	0,756	3,24	0,0375	0,0288	18,051	10,73

20 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	яйцо	сахар	соль	растительное	чай	мука пшеничная	Сгущенное молоко	пшеничный	яблоко			
	Завтрак														
358/2004	Сырники из творога со сгущенным молоком	180/20	171	6	12	0,5	6		22	20					
685/2004	Чай с сахаром	200/15			15			0,72							
	Хлеб пшеничный	30									30				
	Фрукт свежий (яблоко)	108										108			
	итого на 1 чел		0,171	0,006	0,027	0,0005	0,006	0,00072	0,022	0,02	0,03	0,1076	0		
	цена		290	187,5	75	16	125	550	40	245	81	92	0		
	итого за завтрак	72,00	49,59	1,125	2,025	0,008	0	0,75	0,396	0,88	4,9	2,43	9,9	0	0

21 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	Капуста	хлеб пш.	сахар	чай	соль	хлеб ржаной	мука пшен.	масло раст.	куриная грудка	морковь	лук	Банан	ломтишка		сахари паниров.
	Завтрак																
	Ломтишка	30													30		
498/2004	Котлета куриная	80		14			0,5			3	85						5
534/2004 (3)	Капуста тушеная	150	214		4		0,5		2	5		13	8				
585/2004	чай с сахаром	200/15			15	0,72											
	хлеб ржаной	35						35									
	Фрукт свежий (банан)	157												157			
	итого на 1 чел		0,214	0,014	0,019	0,00072	0,001	0,0353	0,002	0,008	0,085	0,013	0,008	0,157	0,03	0	0,005
	цена		26	81	75	550	16	47	40	125	288	29	26	110	600		80
	итого за завтрак	72,00р.	5,564	1,134	1,425	0,396	0,016	1,6607	0,08	1	24,48	0,377	0,208	17,26	18	0	0,4

22 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	масло сливочное	Сыр	пшено	рис	какао-порошок	сахар	пшеничные	соль	сливка			
	Завтрак														
	Б-д с сыром	15/43			17					43					
302/2004	Каша молочная "Дружба"	200/5	182	5		15	10		2		1				
693/2004	Какао с молоком	200	100					2,16	15						
	Слойка (конвертик) с начинкой	85										85			
	итого на 1 чел		0,282	0,005	0,017	0,015	0,01	0,0022	0,017	0,0431	0,001	0,085		0	
	цена		67	675	590	42	102	350	75	81	16	217,65			
	итого за завтрак	72,00	18,894	3,375	10,04	0,63	1,02	0,756	1,275	3,49	0,016	18,5	0	0	0

23 День

№ рецептуры	Наименование Блюда	выход	яйцо	молоко	помидор	масло сливочное	хлеб пшеничный	Соль		Сахар	лимон	Апельсин			
	Завтрак														
	Помидор порционный	60			61										
340/2004	Омлет натуральный	170	136	48		8		1							
699/2004	Напиток лимонный	200								24	16				
	Хлеб пшеничный	30					30								
	Фрукт свежий (апельсин)	158										158			
	итого на 1 чел		0,136	0,048	0,061	0,008	0,03	0,001	0	0,024	0,016	0,1578	0	0	
	цена		187,5	67	80	675	81	16		75	170	165			
	итого за завтрак	72,00	25,5	3,216	4,88	5,4	2,43	0,016	0	1,8	2,72	26,04	0	0	0

24 день

№ рецептуры	Наименованию блюда	выход	рис	Масло растительное	Куриная грудка	молоко	Хлеб пшеничный	сахар	Кофейный напиток	Соль	лук репч	морковь	Банан		масло слив	
	Завтрак															
443/2004	Плов с куриной грудкой	50/150	51	8	90					1	9	19				
692/2004	Кофейный напиток	200				50		15	4							
	Б-д с маслом сливочным	45/15					45								15	
	Фрукт свежий (банан)	174											174			
	итого на 1 чел		0,051	0,008	0,09	0,05	0,045	0,015	0,004	0,001	0,009	0,019	0,1745	0	0,015	0
	цена		102	125	288	67	81	75	410	16	26	29	110		675	
	итого за завтрак	72	5,202	1	25,92	3,35	3,645	1,125	1,64	0,016	0,234	0,551	19,192	0	10,125	0