

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«СОШ № 60 ИМ и.д. Шугайбова»



Ахмедов И.Я.

**10-дневное меню для учащихся 1-4-х классов на  
2022-2023 уч. год.**

**Меню для учащихся 1-4 классов на 2022-2023 учебный год**

|                         | <b>Завтраки</b>                |                         |              |              |                 |                |
|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| <b>№ ТК по сборнику</b> | <b>Наименование блюда</b>      | <b>Выход с 7-11 лет</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>э/ц ккл</b> |
|                         | <b>ДЕНЬ № 1</b>                |                         |              |              |                 |                |
|                         | <b>Завтрак</b>                 |                         |              |              |                 |                |
| № 173 Тутильян          | Каша молочная пшеничная        | 200                     | 8            | 11,06        | 44,32           | 312            |
| №432                    | Чай с молоком                  | 200                     | 1,6          | 1,6          | 12,4            | 70             |
| №3                      | Бутерброд с сыром              | 50                      | 12,5         | 15,8         | 26              | 296            |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                 | 35                      | 2,37         | 0,30         | 13,86           | 70,14          |
| №338 Тутильян           | Фрукты свежие                  | 100                     | 1,50         | 0,50         | 21,00           | 95,00          |
|                         | <b>ИТОГО:</b>                  |                         | <b>25,97</b> | <b>29,26</b> | <b>117,58</b>   | <b>843,14</b>  |
|                         | <b>ДЕНЬ № 2</b>                |                         |              |              |                 |                |
|                         | <b>Завтрак</b>                 |                         |              |              |                 |                |
| №70-75                  | Овощи по сезону                | 60                      | 0,85         | 3,60         | 4,90            | 55,68          |
| № 342                   | Рагу из птицы                  | 230                     | 25,50        | 18,00        | 16,66           | 377,50         |
| ПР                      | Кондитерское изделие           | 15                      | 1,41         | 1,43         | 11,2            | 37,5           |
| №407                    | Сок                            | 200                     | 1,00         | 0,00         | 20,20           | 84,80          |
| ПР                      | Чурек                          | 35                      | 2,37         | 0,30         | 13,86           | 70,14          |
| ПР                      | Хлеб ржаной                    | 30                      | 1,68         | 0,33         | 14,10           | 68,97          |
|                         | <b>ИТОГО:</b>                  |                         | <b>32,81</b> | <b>23,66</b> | <b>80,92</b>    | <b>694,59</b>  |
|                         | <b>ДЕНЬ № 3</b>                |                         |              |              |                 |                |
|                         | <b>Завтрак</b>                 |                         |              |              |                 |                |
| №133(3)                 | Суп молочный с изделиями       | 200                     | 4,80         | 4,20         | 17,20           | 126,00         |
| № 376                   | Чай с сахаром и лимоном        | 200                     | 0,13         | 0,02         | 15,00           | 62,00          |
| №209 Тутильян           | Яйца вареные                   | 40                      | 5,08         | 4,6          | 0,28            | 62,8           |
| ПР                      | Чурек                          | 35                      | 2,37         | 0,3          | 13,86           | 70,14          |
|                         | <b>ИТОГО:</b>                  |                         | <b>12,38</b> | <b>9,12</b>  | <b>46,34</b>    | <b>320,94</b>  |
|                         | <b>ДЕНЬ № 4</b>                |                         |              |              |                 |                |
|                         | <b>Завтрак</b>                 |                         |              |              |                 |                |
| №70-75                  | Овощи по сезону                | 60                      | 0,85         | 3,60         | 4,90            | 55,68          |
| №303                    | Каша вязкая из крупы гречневой | 130                     | 3,97         | 4,34         | 17,8            | 126,1          |
| №54-1 о                 | Омлет натуральный              | 150                     | 12,7         | 18           | 3,2             | 225,4          |
| №434                    | Какао с молоком                | 200                     | 4            | 4            | 16              | 116            |
| ПР                      | Чурек                          | 35                      | 2,37         | 0,30         | 13,86           | 70,14          |
|                         | <b>ИТОГО:</b>                  |                         | <b>23,89</b> | <b>30,24</b> | <b>55,76</b>    | <b>593,32</b>  |
|                         | <b>ДЕНЬ № 5</b>                |                         |              |              |                 |                |
|                         | <b>Завтрак</b>                 |                         |              |              |                 |                |
| №267(1)                 | Запеканка из творога с соусом  | 120/30                  | 13,3         | 9,12         | 43,1            | 307,5          |
| №432                    | Чай с сахаром                  | 200                     | 1,6          | 1,6          | 12,4            | 70             |
| №ПР                     | Курага                         | 15                      | 1,50         | 0,50         | 21,00           | 95,00          |
| ПР                      | Чурек                          | 35                      | 2,37         | 0,30         | 13,86           | 70,14          |
|                         | <b>ИТОГО:</b>                  |                         | <b>18,77</b> | <b>11,52</b> | <b>90,36</b>    | <b>542,64</b>  |
|                         | <b>ДЕНЬ № 6</b>                |                         |              |              |                 |                |
|                         | <b>Завтрак</b>                 |                         |              |              |                 |                |
| №70-75                  | Овощи по сезону                | 60                      | 0,85         | 3,60         | 4,90            | 55,68          |
| № 173 Тутильян          | Каша молочная геркулесовая     | 200                     | 8            | 11,06        | 44,32           | 312            |
| №434                    | Какао с молоком                | 200                     | 4            | 4            | 16              | 116            |
| ПР                      | Хлеб ржаной                    | 30                      | 1,68         | 0,33         | 14,10           | 68,97          |
| ПР                      | Чурек                          | 35                      | 2,37         | 0,30         | 13,86           | 70,14          |
|                         | <b>ИТОГО:</b>                  |                         | <b>16,90</b> | <b>19,29</b> | <b>93,18</b>    | <b>622,79</b>  |



|               |                              |          |               |               |               |                 |
|---------------|------------------------------|----------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
|               | <b>ДЕНЬ № 7</b>              |          |               |               |               |                 |
|               | <b>Завтрак</b>               |          |               |               |               |                 |
| №70-75        | Овощи по сезону              | 60       | 0,85          | 3,60          | 4,90          | 55,68           |
| №291          | Плов                         | 230      | 21,90         | 13,57         | 35,64         | 304,57          |
| №349          | Компот из сухофруктов        | 200      | 0,66          | 0,09          | 32,01         | 132,80          |
| ПР            | Чурек                        | 35       | 2,37          | 0,30          | 13,86         | 70,14           |
| ПР            | Хлеб ржаной                  | 30       | 1,68          | 0,33          | 14,10         | 68,97           |
|               | <b>ИТОГО:</b>                |          | <b>27,46</b>  | <b>17,89</b>  | <b>100,51</b> | <b>632,16</b>   |
|               | <b>ДЕНЬ № 8</b>              |          |               |               |               |                 |
|               | <b>Завтрак</b>               |          |               |               |               |                 |
| №70-75        | Овощи по сезону              | 60       | 0,85          | 3,60          | 4,90          | 55,68           |
| № 248         | Макароны отварные с сыром    | 100/5/20 | 10,84         | 12,70         | 27,33         | 267,90          |
| №433          | Напиток кофейный на молоке   | 200      | 2,8           | 3,2           | 14,8          | 100             |
| ПР            | Чурек                        | 35       | 2,37          | 0,30          | 13,86         | 70,14           |
| ПР            | Хлеб ржаной                  | 30       | 1,68          | 0,33          | 14,10         | 68,97           |
|               | <b>ИТОГО:</b>                |          | <b>18,54</b>  | <b>20,13</b>  | <b>74,99</b>  | <b>562,69</b>   |
|               | <b>ДЕНЬ № 9</b>              |          |               |               |               |                 |
|               | <b>Завтрак</b>               |          |               |               |               |                 |
| №70-75        | Овощи по сезону              | 60       | 0,85          | 3,60          | 4,90          | 55,68           |
| №54-1з        | Сыр твердых сортов в нарезке | 15       | 3,50          | 4,40          | 0,00          | 53,70           |
| №360          | Картофель отварной или шоре  | 150      | 2,89          | 5,66          | 20,01         | 150,15          |
| №407          | Сок                          | 200      | 1,00          | 0,00          | 20,20         | 84,80           |
| ПР            | Кондитерское изделие         | 15       | 1,41          | 1,43          | 11,2          | 37,5            |
| ПР            | Хлеб ржаной                  | 30       | 1,68          | 0,33          | 14,10         | 68,97           |
| ПР            | Чурек                        | 35       | 2,37          | 0,30          | 13,86         | 70,14           |
|               | <b>ИТОГО:</b>                |          | <b>13,70</b>  | <b>15,72</b>  | <b>84,27</b>  | <b>520,94</b>   |
|               | <b>ДЕНЬ № 10</b>             |          |               |               |               |                 |
|               | <b>Завтрак</b>               |          |               |               |               |                 |
| №321 Тутильян | Капуста тушеная              | 150      | 2,70          | 15,00         | 26,50         | 98,70           |
| №54-6т        | Сырники                      | 75       | 14,7          | 4,3           | 12,3          | 146,8           |
| №432          | Кисломолочный продукт        | 200      | 1,6           | 1,6           | 12,4          | 70              |
| ПР            | Чурек                        | 35       | 2,37          | 0,30          | 13,86         | 70,14           |
| ПР            | Хлеб ржаной                  | 30       | 1,68          | 0,33          | 14,10         | 68,97           |
| №338 Тутильян | Фрукты свежие                | 100      | 1,50          | 0,50          | 21,00         | 95,00           |
|               | <b>ИТОГО:</b>                |          | <b>24,55</b>  | <b>22,03</b>  | <b>100,16</b> | <b>549,61</b>   |
|               | <b>ИТОГО:</b>                |          | <b>214,97</b> | <b>198,86</b> | <b>844,07</b> | <b>5 882,82</b> |

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО** для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г.



**Меню для учащихся 1-4 классов на 2022-2023 учебный год**

| <b>обед</b>    |                                          |                             |              |              |                 |                |
|----------------|------------------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
|                | <b>Наименование блюда</b>                | <b>Выход<br/>с 7-11 лет</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>э/ц ккл</b> |
|                | <b>ДЕНЬ № 1</b>                          |                             |              |              |                 |                |
|                | <b>Обед</b>                              |                             |              |              |                 |                |
| №70-75         | Овощи по сезону                          | 60                          | 0,85         | 3,60         | 4,90            | 55,68          |
| №108(2)        | Суп крестьянский с крупой                | 200                         | 1,80         | 4,20         | 11,00           | 90,00          |
| №255           | котлеты мясные                           | 100                         | 15,60        | 11,23        | 3,52            | 185,00         |
| №353(2)        | Каша гречневая рассыпчатая               | 150                         | 8,40         | 7,65         | 40,50           | 264,00         |
| №349           | Компот из сухофруктов                    | 200                         | 0,66         | 0,09         | 32,01           | 132,80         |
| №ПР481         | Чурек                                    | 30                          | 2,37         | 0,30         | 13,86           | 70,14          |
| №ПР481         | Хлеб ржаной                              | 30                          | 1,68         | 0,33         | 14,10           | 68,97          |
|                | <b>ИТОГО:</b>                            |                             | <b>31,36</b> | <b>27,40</b> | <b>119,89</b>   | <b>866,59</b>  |
|                | <b>ДЕНЬ № 2</b>                          |                             |              |              |                 |                |
|                | <b>Обед</b>                              |                             |              |              |                 |                |
| №70-75         | Овощи по сезону                          | 60                          | 0,85         | 3,60         | 4,90            | 55,68          |
| № 95(2)        | Щи из свежей капусты                     | 200                         | 2,20         | 3,60         | 6,40            | 66,00          |
| №285           | щницель из говядины                      | 70/30                       | 14,30        | 6,60         | 9,60            | 156,00         |
| №360           | Картофель отварной или пюре картофельное | 150                         | 2,89         | 5,66         | 20,01           | 150,15         |
| №342           | Компот из св. яблок                      | 200                         | 0,16         | 0,16         | 27,88           | 114,6          |
| №ПР481         | Чурек                                    | 30                          | 2,37         | 0,30         | 13,86           | 70,14          |
| №ПР481         | Хлеб ржаной                              | 30                          | 1,68         | 0,33         | 14,10           | 68,97          |
|                | <b>ИТОГО:</b>                            |                             | <b>24,45</b> | <b>20,25</b> | <b>96,75</b>    | <b>681,54</b>  |
|                | <b>ДЕНЬ № 3</b>                          |                             |              |              |                 |                |
|                | <b>Обед</b>                              |                             |              |              |                 |                |
| №70-75         | Овощи по сезону                          | 60                          | 0,85         | 3,60         | 4,90            | 55,68          |
| №115(2)        | Суп картофельный с бобовыми              | 200                         | 4,60         | 3,40         | 15,60           | 112,00         |
| №311(2)        | Биточки мясные с соусом                  | 70/30                       | 10,20        | 13,40        | 10,33           | 203,75         |
| №353(1)        | Каша перловая рассыпчатая                | 150                         | 8,40         | 7,65         | 40,50           | 264,00         |
| №432           | Кисломолочный продукт                    | 200                         | 1,6          | 1,6          | 12,4            | 70             |
| №ПР481         | Чурек                                    | 30                          | 2,37         | 0,30         | 13,86           | 70,14          |
| №ПР481         | Хлеб ржаной                              | 30                          | 1,68         | 0,33         | 14,10           | 68,97          |
|                | <b>ИТОГО:</b>                            |                             | <b>29,70</b> | <b>30,28</b> | <b>111,69</b>   | <b>844,54</b>  |
|                | <b>ДЕНЬ № 4</b>                          |                             |              |              |                 |                |
| №70-75         | Овощи по сезону                          | 60                          | 0,85         | 3,60         | 4,90            | 55,68          |
| №116(2)        | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200                         | 2,15         | 2,27         | 13,96           | 94,60          |
| №304           | Плов из птицы                            | 230                         | 21,90        | 13,57        | 35,64           | 304,57         |
| №407           | Сок                                      | 200                         | 1,00         | 0,00         | 20,20           | 84,80          |
| №ПР481         | Чурек                                    | 30                          | 2,37         | 0,30         | 13,86           | 70,14          |
| №ПР481         | Хлеб ржаной                              | 30                          | 1,68         | 0,33         | 14,10           | 68,97          |
|                | <b>ИТОГО:</b>                            |                             | <b>29,95</b> | <b>20,07</b> | <b>102,66</b>   | <b>678,76</b>  |
|                | <b>ДЕНЬ № 5</b>                          |                             |              |              |                 |                |
| №70-75         | Овощи по сезону                          | 60                          | 0,85         | 3,60         | 4,90            | 55,68          |
| №82            | Борщ из свежей капусты с картофелем      | 200                         | 1,44         | 3,94         | 8,75            | 83,00          |
| №283           | Биточки рыбные школьные с соусом         | 70/30                       | 8,26         | 8,05         | 11,76           | 152,50         |
| №175           | Рагу из овощей                           | 150                         | 2,89         | 5,66         | 20,01           | 150,15         |
| №342           | Компот из свежих фруктов                 | 200                         | 0,16         | 0,16         | 27,88           | 114,6          |
| №ПР481         | Чурек                                    | 30                          | 2,37         | 0,30         | 13,86           | 70,14          |
| №ПР481         | Хлеб ржаной                              | 30                          | 1,68         | 0,33         | 14,10           | 68,97          |
|                | <b>ИТОГО:</b>                            |                             | <b>17,65</b> | <b>22,04</b> | <b>101,26</b>   | <b>695,04</b>  |
|                | <b>ДЕНЬ № 6</b>                          |                             |              |              |                 |                |
| №70-75         | Овощи по сезону                          | 60                          | 0,85         | 3,60         | 4,90            | 55,68          |
| №108(2)        | Суп крестьянский с крупой                | 200                         | 1,80         | 4,20         | 11,00           | 90,00          |
| №246           | Макароны отварные                        | 150                         | 5,52         | 4,52         | 26,45           | 168,45         |
| №255           | котлеты мясные                           | 100                         | 15,60        | 11,23        | 3,52            | 185,00         |
| №349           | Компот из сухофруктов                    | 200                         | 0,66         | 0,09         | 32,01           | 132,80         |
| №338 Туттильян | Фрукты свежие                            | 100                         | 1,50         | 0,50         | 21,00           | 95,00          |
| №ПР481         | Чурек                                    | 30                          | 2,37         | 0,30         | 13,86           | 70,14          |
| №ПР481         | Хлеб ржаной                              | 30                          | 1,68         | 0,33         | 14,10           | 68,97          |
|                | <b>ИТОГО:</b>                            |                             | <b>29,98</b> | <b>24,77</b> | <b>126,84</b>   | <b>866,04</b>  |



|          |                                     |       |               |               |                |                |
|----------|-------------------------------------|-------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|          | <b>ДЕНЬ № 7</b>                     |       |               |               |                |                |
|          | <b>Обед</b>                         |       |               |               |                |                |
| №70-75   | Овощи по сезону                     | 60    | 0,85          | 3,60          | 4,90           | 55,68          |
| №82      | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200   | 1,44          | 3,94          | 8,75           | 83,00          |
| № 290    | Птица тушеная                       | 100   | 31,01         | 33,24         | 21,00          | 281,30         |
| №353(2)  | Крупа пшеничная                     | 150   | 8,60          | 6,09          | 38,64          | 243,75         |
| №ПР407   | Сок фруктовый                       | 200   | 1,00          | 0,00          | 20,20          | 84,80          |
| №ПР481   | Чурек                               | 30    | 2,37          | 0,30          | 13,86          | 70,14          |
| №ПР481   | Хлеб ржаной                         | 30    | 1,68          | 0,33          | 14,10          | 68,97          |
|          | <b>ИТОГО:</b>                       |       | <b>46,95</b>  | <b>47,50</b>  | <b>121,45</b>  | <b>887,64</b>  |
|          | <b>ДЕНЬ № 8</b>                     |       |               |               |                |                |
|          | <b>Обед</b>                         |       |               |               |                |                |
| №70-75   | Овощи по сезону                     | 60    | 0,85          | 3,60          | 4,90           | 55,68          |
| № 114(2) | Суп картофельный с крупой           | 200   | 2,20          | 1,80          | 16,40          | 90,00          |
| №283     | котлеты рыбные                      | 70/30 | 8,26          | 8,05          | 11,76          | 152,50         |
| №353(2)  | Каша рисовая рассыпчатая            | 150   | 8,60          | 6,09          | 38,64          | 243,75         |
| №342     | Компот из св. фруктов               | 200   | 0,16          | 0,16          | 27,88          | 114,6          |
| №ПР481   | Чурек                               | 30    | 2,37          | 0,30          | 13,86          | 70,14          |
| №ПР481   | Хлеб ржаной                         | 30    | 1,68          | 0,33          | 14,10          | 68,97          |
|          | <b>ИТОГО:</b>                       |       | <b>24,12</b>  | <b>20,33</b>  | <b>127,54</b>  | <b>795,64</b>  |
|          | <b>ДЕНЬ № 9</b>                     |       |               |               |                |                |
|          | <b>Обед</b>                         |       |               |               |                |                |
| №70-75   | Овощи по сезону                     | 60    | 0,85          | 3,60          | 4,90           | 55,68          |
| №113     | Суп-лапша по-домашнему              | 200   | 1,56          | 5,40          | 6,23           | 85,30          |
| №311     | Биточки мясные с соусом             | 70/30 | 10,20         | 13,40         | 10,33          | 203,75         |
| №353(2)  | Каша гречневая рассыпчатая          | 150   | 8,60          | 6,09          | 38,64          | 243,75         |
| №349     | Напиток из сухофруктов              | 200   | 0,66          | 0,09          | 32,01          | 132,80         |
| №ПР481   | Чурек                               | 40    | 2,37          | 0,30          | 13,86          | 70,14          |
| №ПР481   | Хлеб ржаной                         | 30    | 1,68          | 0,33          | 14,10          | 68,97          |
|          | <b>ИТОГО:</b>                       |       | <b>25,92</b>  | <b>29,21</b>  | <b>120,07</b>  | <b>860,39</b>  |
|          | <b>ДЕНЬ № 10</b>                    |       |               |               |                |                |
|          | <b>Обед</b>                         |       |               |               |                |                |
| №70-75   | Овощи по сезону                     | 60    | 0,85          | 3,60          | 4,90           | 55,68          |
| №155     | Суп картофельный с горохом          | 200   | 4,39          | 2,27          | 13,96          | 94,60          |
| №342     | Рагу из птицы                       | 250   | 25,50         | 18,00         | 16,66          | 377,50         |
| №407     | Сок фруктовый                       | 200   | 1,00          | 0,00          | 20,20          | 84,80          |
| №ПР481   | Чурек                               | 30    | 2,37          | 0,30          | 13,86          | 70,14          |
| №ПР481   | Хлеб ржаной                         | 30    | 1,68          | 0,33          | 14,10          | 68,97          |
|          | <b>ИТОГО:</b>                       |       | <b>35,79</b>  | <b>24,50</b>  | <b>83,68</b>   | <b>751,69</b>  |
|          | <b>ВСЕГО:</b>                       |       | <b>295,87</b> | <b>266,35</b> | <b>1111,83</b> | <b>7927,87</b> |
|          | <b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>           |       | <b>29,59</b>  | <b>26,64</b>  | <b>111,18</b>  | <b>792,79</b>  |

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) Могильный М. П.; Тутьельян В. А.; Зайцева Т. А.  
**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО** для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутьельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г.