



**Перспективное десятидневное меню школьного льготного  
горячего питания для детей  
из многодетных семей 5-11-х классов  
МБОУ Пешковской СОШ Азовского района от 11 до 18 лет  
на 2024-2025 учебный год  
составлен согласно Справочника рецептура блюд и питания  
учащихся образовательных учреждений под редакцией  
Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.**

Номер по сборнику	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	ккалории
<b>1 день завтрак</b>						
№ 183	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	10,6	6,8	43,3	312
№94	Бефстроганов из отварного мяса	100	20,8	16,3	3,2	244
№ 14	Овощи в нарезке	60	0,5	2,8	2,2	38
№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
<b>Итого:</b>			36,6	27,1	87	770
<b>2 день завтрак</b>						
№ 185	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	8	6,4	45,4	281
№ 132'	Куры отварные	90	22,5	18,9	0,3	295
№7.13	Горошек зеленый консервированный отварной	100	3,3	0,2	6,8	53
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
<b>Итого:</b>			38,5	26,7	91	807
<b>3 день завтрак</b>						
№227	Макаронные изделия отварные, со сливочным маслом	180/5	6,5	4,4	40	233
№ 100	Котлета «Здоровье»	60	13,7	Н,9	7,9	196
№21	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56
№306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
<b>Итого:</b>			28,9	23,3	97,2	720

4 день завтрак						
№205	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	180/5	5,5	7,4	27,3	200
№3	Бутерброд с сыром	20\10	4,1	2,8	9,5	82
№ 10.1	Яйца варенные	40	4,8	4,4	0,2	59
№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
<b>Итого:</b>			14,6	14,6	46,1	377
5 день завтрак						
№217	Запеканка рисовая с творогом и вареньем	180/20	11	5,1	65,8	357
	Фрукты свежие	100	0,3	0	78	52
№312	Напиток яблочно- лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94
<b>Итого:</b>			11,5	5,3	166,6	503
<b>Всего за неделю:</b>			130,1	97	487,9	3,177
6 день завтрак						
№ 185	Каша пшеничная со сливочным маслом рассыпчатая	180/5	8	4,9	47	261
№96	Гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197
№ 15	Овощи в нарезке	60	0,5	2,8	2,2	38
№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
<b>Итого:</b>			27	23,2	90,6	672
7 день завтрак						
№ 139	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417
№42	Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	19,3	38
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
<b>Итого:</b>			23,8	25,9	75,6	635
8 день завтрак						
№ 146	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/5	4,1	6,3	26,7	187
№83	Котлета рыбная	90	21,6	10,5	12,4	233
№248	Соус томатный	30	0,4	1,4	2	23
№320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	94
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
<b>Итого:</b>			30,7	19,5	94,3	677
9 день завтрак						
№ 186	Каша гречневая с молоком	100/100	8,5	4,6	33,1	218
№265	Пирожки печеный с повидлом	60	3,3	2,8	33,7	174

№ 10.1	яйца варенные	40	4,8	4,4	0,2	59
№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
<b>Итого:</b>			16,8	11,8	76,1	487
<b>10 день завтрак</b>						
№231	Лапшевник с творогом	180/5	15ю4	12,3	35,7	322
№304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	109
	Фрукты свежие	100	0,3	0	78	52
<b>Итого:</b>			18,6	15,1	128,6	483
<b>Всего за неделю:</b>			116,9	95,5	465,2	2954