

Согласовано:

Зам. Начальника
Межрайонного территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю, № 5



Утверждено:

директор МКОУ ООШ № 13
пос. Штурм
Краснодарского муниципального округа
Ставропольского края



Примерное меню завтрак и обед

для обучающихся 1-4 классов

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельяна
3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельяна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уралский РЦГ, по ред. Перевалова А

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав				энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			белки		жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5												6	7
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																	
Завтрак																	
268	Шницель из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8			
143	гарнир рету из овощей	200	3,013	7,11	13,44	138	0,09	17,89	0	0	63,67	0	0	1,18			
40	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	8	26	5,6	0,36				
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02			
376	фрукты свежие по сезону (бальзам)	1шт.	0,8	0,6	19,6	84	0	20	0	0	32	2,2	0,1	44			
	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5			
	ИТОГО:	750	23,063	40,23	77,65	779,77	0,13	38,3	40	0	152,2	55,5	63,89	48,86			
Обед																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
76	миха свекольная	100	1,76	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33			
99	суп из овощей со сметаной	250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	0	6,67	0	0	49,94	0	39,62	1,99			
304	ПЕЧЕНЬ из мяса говядины (2-й вариант)	100	13	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	57,2	29,6	0	1,34			
202/203	гарнир макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,55	260,88	0	0	0	0	16,11	0	10,85	1,05			
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18			
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7			
342	компот из свежих плодов (С-витаминизация)	200/60мг	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95			
	ИТОГО:	900	33,37	38,73	129,79	1015,8	8,77	39,34	0	0,7	177,13	45,6	58,41	11,54			
	Итого за весь день:		56,433	78,96	207,44	1795,57	8,9	77,64	40	0,7	329,33	101,1	122,3	60,4			
ДЕНЬ ВТОРОЙ																	
Завтрак																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
223/330	запеканка из творога со ступенным молоком или джемом	200/20	2,18	17,72	60,72	404	0,14	0,78	0	0	427,8	0	0	1,42			
14	Хлеб цельнозерновой подороженый	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27			
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02			
379	фрукты свежие по сезону (бальзам)	1шт.	0,6	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	2,2	0,1	44			
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13			
	ИТОГО:	660	27,7	29,1	108,91	728,93	0,17	22,08	40	0	593,98	44,5	18,3	45,84			
Обед																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
75	миха морковная	100	1,55	6,14	9,23	116,53	0,05	3,68	0	0	44,13	0	0	0,83			
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68			
268	биточки из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8			
171	гарнир из крупы гречневой	200	6,4	7,79	44,67	287,79	0,168	0	0	0	13,25	52,24	16,69	0,85			
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18			
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7			
354	Кисель подороженый (С-витаминизация)	200/60мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57			
	ИТОГО:	910	34,23	51,72	126,06	1159,16	8,938	41,02	0	0,7	179,56	68,24	105,95	11,61			
	Итого за весь день:		61,93	80,82	234,97	1888,09	9,108	63,1	40	0,7	773,54	112,74	124,25	57,45			
ДЕНЬ ТРЕТИЙ																	
Завтрак																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	игра маринованная	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68	0	0	44,13	0	0	0,83
103	сул картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	0	8,56	0	0	25,04	0	27,44	1,1
289/2015	рагу из мяса птицы - фруитера	100/180	31,25	29,5	18,75	500	0,19	0	0,1	0	40,38	292,55	43,74	2,97
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминазия)	200/600г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	830	44,39	47,75	98,31	1046,35	8,96	33,07	0,1	0,7	148,23	308,55	91,44	10,48
	ИТОГО за весь день:		66,22	70,58	249,63	1716,08	9,133	55,06	70,1	0,7	263,24	432,38	120,66	56,84

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	150	15,45	25,5	2,4	257,15	0	0,3	0	0	98,58	0	20,07	2,78
	икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
15	сир Русский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	фрукты свежие по сезону (сбрана)	1шт	0,8	0,8	19,6	34	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
377	чай с лимоном	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	ИТОГО:	652	22,35	34,2	54,39	578,28	0,07	29	39	0	301,98	116,5	32,02	47,81

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
364	капуста тушеная	100	2,07	3,24	8,42	75,1	0	34,32	0	0	0	0	0	0
99	суп из овощей со сметаной	250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	0	6,67	0	0	49,94	0	39,62	1,99
268	биточки из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
305	гарнир рис припущенный	200	11,4	12,27	45,66	327,11	4	0,27	20	0	1,2	9,7	0	11,07
228	соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0,39	0	0	0,01	0	0	0,1
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминазия)	200/600г	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	950	41,93	51,26	133,38	1179,71	12,72	62,93	20	0,7	111,96	25,7	101,85	21,41
	ИТОГО за весь день:		64,28	85,46	187,77	1757,99	12,79	91,93	59	0,7	413,94	142,2	133,87	69,22

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
268	Шницель из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
202/203	гарнир макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,55	260,88	0	0	0	0	16,11	0	10,85	1,05
	Хлеб цельнозерный подорогащенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	фрукты свежие по сезону (сбрана)	1шт	0,8	0,8	19,6	34	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	750	31,23	44,38	108,94	969,25	0,04	27,94	40	0	253,88	51	93,68	48,71

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	икра свекольная	150	1,75	8,07	10,88	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
88	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0	21,16	0	0	60,89	0	23	1,28
234	Котлеты рыбные из с/м "Минтай"	100	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18	0	0	64,75	203	23,08	0,59
125	гарнир картофель отварной	200	4,11	9,32	27,79	222,62	0	28,67	0	0	36,44	0	41,56	1,78
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18

349	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО :	900	35,79	44,3	124,07	1075,18	8,88	82,51	0	0,7	234,26	219	107,9	10,56
	итого за весь день:	88,68	233,01	2044,43	8,92	104,45	40	0,7	488,14	270	201,58	59,27		

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

		Завтрак													
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47	
181	каша жидкая молочная из манной крупы														
15	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15	
379	Фрукты свежие по сезону (абрикос)	1шт	0,8	0,8	19,8	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44	
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13	
	ИТОГО :	645	15,33	19,25	80,44	563,93	0,04	22,58	39	0	429,55	136,8	23,55	45,02	

Обед

		Обед													
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,86	0	0	44,13	0	0	0,83	
75	ирина морозная														
98	суп крестьянский с пшеном	250	5,82	8,53	6,35	127,3	0	9,92	0	0	38,72	0	14,18	0,71	
304	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины (2-й вариант)	100	13	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	57,2	29,6	0	1,34	
143	гарнир рагу из овощей	200	3,013	7,11	13,44	138	0,09	17,89	0	0	63,67	0	0	1,18	
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18	
354	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/60г	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57	
	ИТОГО :	900	26,763	38,64	90,8	856,43	8,86	53,42	0	0,7	221,38	45,6	20,62	9,51	
	итого за весь день:	42,093	57,89	174,24	1420,36	8,9	76	650,93	182,4	44,17	54,53				

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

		Завтрак													
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8	
268	биточки из мяса говядины														
125	гарнир картофель отварной	200	4,11	9,32	27,79	222,62	0	28,67	0	0	36,44	0	41,56	1,78	
14	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36	
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
382	Фрукты свежие по сезону (апельсин)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44	
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48	
	ИТОГО :	750	28,04	45,98	96,18	930,99	0,04	50,61	40	0	274,21	51	124,39	49,44	

Обед

		Обед													
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	190	2,07	3,24	8,42	76,1	0	34,32	0	0	0	0	0	0	
354	Калюта тушеная														
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68	
2907	мяса птицы-бройлера, тушенная в соусе красном основном	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92	
302/2015	гарнир из крупы ячневой	200	4,08	6,02	40,74	233,46	0,033	0	30	0	2,9	68,33	21,12	0,59	
	Хлеб цельнозерновой гидрообогатенный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18	
349	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7	
	ИТОГО :	960	28,18	31,52	117,8	888,7	8,973	71,23	30	0,7	134,04	84,33	68,41	8,77	
	итого за весь день:	56,22	77,5	213,98	1819,69	9,013	121,84	408,25	135,33	192,8	58,21				

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

		Завтрак														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223/330	запеканка из творога со ступенным молоком или джемом	200/20	21,8	17,72	60,72	404	0,14	0,78	0	0	0	0	427,8	0	0	1,42
14	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	0	0	32	22	0,1	44
377	чай с лимоном	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	ИТОГО:	667	24,66	26,44	108,21	690,33	0,17	23,61	0	40	0	482,4	44,5	6,7	48,07	
		Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
75	нра свекловича	100	1,74	8,07	10,08	122,22	0,16	10,67	0	0	0	0	33,5	0	0	1,33
87	суп с рыбными консервами (сайра)	250	8,6	8,41	14,33	172,55	0	9,11	0	0	0	0	45,3	0	47,35	1,27
291	плов из птицы мяса птицы, бройлера	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	0	0	10,3	0	0	2,05
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	0	0	4	13	2,8	0,18
30	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	0	0	4,7
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/60г	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	850	34,53	36,13	108,59	941,82	8,82	43,94	0	0,7	106,76	16	53,79	60,5	60,49	10,1
	итого за весь день:		59,19	62,57	216,8	1632,15	8,99	67,55	40	0,7	589,16	60,5	60,49	60,5	60,49	10,1

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
	белки	жиры		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого	610,91	733,16	17990,53	94,04	855,35	478,10	7,00	4645,63	2124,15	1286,76	533,15
Итого за весь период	61,09	73,32	1799,05	9,40	85,54	47,81	0,70	464,56	212,42	128,68	53,32
Среднее значение за период	18,2	20,4	61,4								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период											
период в % от											

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 1-4 классов	703	902

* Можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице