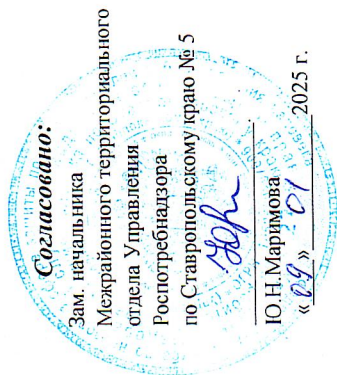




Примерное меню завтрак и обед

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. Тутельяна
3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" "Уральский РЦП, по ред. Первалова А

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)					
			белки		жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ															
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	
	ткля кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25	
	Хлеб цельныйй йодобогашеный	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	
14	салат из овощей с майонезом	100	0,3	0,03	1,8	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44	
379	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:	540	22,07	39,71	55,22	628,88	0,06	27,36	40	0	283,96	44,5	38,37	47,45	
Обед															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
75	суп из овощей со сметаной	100	1,5	8,17	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	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	
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:		55,44	78,44	185,01	1644,68	8,83	66,7	40	0,7	461,09	90,1	96,78	58,99	
ДЕНЬ ВТОРОЙ															
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 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	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	
376	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:	550	22,263	39,43	56,05	685,77	0,13	18,3	40	0	120,2	33,5	63,79	4,86	
Обед															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5	
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 плодово-ягодный (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	33,68	43,68	118,03	1054,53	8,938	42,24	0	0,7	152,43	82,24	135,95	11,28	
	Итого за весь день:		55,943	83,11	176,08	1740,3	9,068	60,54	40	0,7	272,63	115,74	199,74	16,14	
ДЕНЬ ТРЕТИЙ															
Завтрак															

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2907	1	2	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92
		мяса птицы- бройлера, тушенная в соусе красном основном													
302/2015			200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185	6,2
		каша рассыпчатая пшеничная													
		хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
		хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
14		масло сливочное	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
377		чай с лимоном													
		ИТОГО:	647	26,04	25,34	92,39	725,57	0,64	2,85	40,04	0	78,67	32,81	193	7,86
		Обед													
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71		овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
102		сул картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55
234		Коллеты 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
302		гарнир из крупы перловой	200	18,6	2,2	133,8	630	0,24	0	0	0	76	154	80	3,6
		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-витаминизация)	200/60мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
		ИТОГО:	900	72,72	43,45	257,09	1714,64	9,25	51,86	0	0,7	304	602	201,9	15,81
		итого за весь день:		98,76	68,79	349,48	2440,21	9,89	54,71	40,04	0,7	382,67	634,81	394,9	23,67
		ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ													
		Завтрак													
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199		каша жидкая молочная из кукурузной крупы	200/6,2	5,43	5,23	33,38	193	0	0	0	0	0	0	0	0
		хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
14		масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		Фрукты без сахара без кожуры яблоко	15	0,0	0,8	19,8	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
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:	640	12,24	17,47	83,25	535,93	0,03	21,59	40	0	192,62	44,5	25,64	44,77
		Обед													
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75		яйра сызганская	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	35,5	0	0	1,53
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

71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	0	17	14	30	0,5
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	0	8,56	0	0	0	25,04	0	27,44	1,1
289/2015	рату из мяса птицы - бройлера	100/180	31,25	29,5	18,75	500	0,19	0	0,1	0	0	40,38	292,55	43,74	2,97
	хлеб пшеничный	30	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	20	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	0	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С- витаминизация)	200/60г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	550	43,84	39,71	90,28	941,72	8,96	34,29	0,1	0,7	0,7	121,1	322,55	121,44	10,15
	итого за весь день:		64,87	61,74	222	1517,45	9,133	36,28	70,1	0,7	0,7	204,11	424,38	150,56	12,51

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	48,8	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	
	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	13,2	75	5,25	0,15	
15	фрукты свежие (яблоки, бананы)	100	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	0	13,5	22	0,4	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:	552	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	
71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9	
99	суп из овощей со сметаной	250/10	7,89	8,04	14,5	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 острый	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 плодовоягодный (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:	940	40,86	48,22	127,76	1126,61	12,79	46,11	20	0,7	125,96	51,7	121,85	22,31	
	итого за весь день:		63,31	82,42	182,15	1704,89	12,86	75,11	59	0,7	427,94	168,2	153,87	70,12	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
266	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	
14	Хлеб цельнозерновой из муки грубого помола	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36	
382	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
	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:	550	30,43	43,58	89,34	875,25	0,04	19,4	40	0	221,88	29	93,58	4,71	

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
75	икра белугинская	100	17,5	8,0	10,18	122,22	0,05	0,87	0	0	33,5	0	0	1,33	
88	ци из свежих картофеля 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 см "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	
	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-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:															900	66,22	87,88	213,41	1950,43	8,92	84,45	40	0,7	456,14	248	201,48	15,27
															ДЕНЬ ВОСЬМОЙ												
															Завтрак												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15													
181	каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47													
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27													
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15													
	фрукты свежие по сезону (яблоки, груши, бананы)	100	0,8	0,8	9,5	94	0	20	10	0	32	2,1	0,1	0,44													
379	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 :															845	15,33	19,25	80,44	563,93	0,04	22,58	39	0	429,55	136,8	23,55	45,02
															Обед												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15													
71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5													
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 рату 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													
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7													
364	Кисель плодово-ягодный (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 :															900	26,213	30,6	82,77	751,8	8,86	54,64	0	0,7	194,25	55,6	50,62	9,18
Итого за весь день:															900	41,543	49,85	163,21	1315,73	8,9	77,22	39	0,7	623,8	196,4	74,17	54,2
															ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ												
															Завтрак												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15													
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	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													
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 :															550	29,53	43,65	93,46	902,16	0,208	1,94	40	0	219,02	81,24	99,42	4,51
															Обед												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15													
71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9													
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													
290/7	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	каша рассыпчатая пшеничная	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185	6,2													
	Хлеб цельнобелый йодобогашенный	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-витаминизация)	200/60мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7													
ИТОГО :															980	34,79	28,96	128,85	958,14	9,39	54,41	0,04	0,7	188,12	45,81	252,29	15,28
Итого за весь день:															980	64,32	72,61	222,31	1860,3	9,598	56,35	40,04	0,7	387,14	127,05	351,71	19,79
															ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ												

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223/330	запеканка из творога со стругенным молоком или джемом	200/20	21,8	17,72	60,72	404	0,14	0,78	0	0	427,8	0	0	1,42
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	фрукты сырые по сезону (разнообразно)	100	0,8	0,8	19,5	34	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
379	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:	540	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
73	Угрюб-бурлак	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	0,57	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	45,3	0	47,35	1,27
291	плов из птицы (мясо птицы- бройлера)	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05
	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
354	Кисель плодово-ягодный (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:	650	34,53	36,13	108,59	941,82	8,82	43,94	0	0,7	106,76	16	53,79	10,1
	ИТОГО за весь день:		62,23	65,23	217,5	1670,75	8,99	66,02	40	0,7	700,74	60,5	72,09	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ															
	Пищевые вещества				энергетическая ценность		витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
	белки		жиры		углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Итого	617,18		705,32		2116,92		95,04	654,96	448,18	7,00	4231,23	2125,68	1750,38	325,57	
Итого за весь период	61,72		70,53		211,69		9,50	65,50	44,82	0,70	423,12	212,57	175,04	32,56	
Среднее значение за период															
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		18,2		20,4		61,4									
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