



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 РЦП, по ред. Перевалова А

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

**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 рагу из овощей	200	3,013	7,11	13,44	138	0,09	17,89	0	0	63,67	0	0	1,18
14	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	8	26	5,6	0,36	0,18
376	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	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:	530	22,263	39,43	58,05	685,77	0,13	18,3	40	0	120,2	33,5	63,79	4,85

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
99	суп из овощей со сметаной	100	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
342	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	6,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	компот из свежих плодов (С-витаминизация)	200/60мл	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:		55,633	78,16	187,84	1701,57	8,9	57,64	40	0,7	297,33	79,1	122,2	16,4

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

**Завтрак**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральныи	150	15,45	25,5	2,4	297,15	0	0,3	0	0	98,58	0	20,07	2,78
	хлеб какаекозак	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
14	Хлеб цельнозерновой обогащенный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27	0,13
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
379	фруктовый напиток (сладкий)	200	3,17	2,88	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	кофейный напиток с молоком	640	22,07	39,71	55,22	628,88	0,06	27,35	40	0	283,96	44,5	38,37	47,45
	Итого:													

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	100	6,4	10,03	11,35	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68
268	Салатки 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 картофеля печеного	200	6,4	7,9	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	6,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/60мл	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	6,938	47,02	0	0,7	179,56	68,24	105,95	11,61
	Итого за весь день:		56,3	91,43	181,28	1788,04	8,988	68,38	40	0,7	463,52	112,74	144,32	59,06

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

**Завтрак**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
290/7	Мяса птицы-бройлера, тушеная в соусе	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92

Территориальный отдел  
Управления Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
в Подольском районе  
г. Подольск, ул. Советская, 100  
Тел: 8(495) 320-10-10



численка учащимим

125	гаршар картофель-отварной	200	4,11	9,32	27,79	222,62	0	28,67	0	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	0	8	26	5,6	0,36
377	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	чай сливочном	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0	0,36
	ИТОГО:	617	18,49	28,16	62,77	592,19	0,28	31,52	40	0	92,13	29	45,96	0	3,44
Обед															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
102	суп 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	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	
302	фарш из крупы, перловый	200	18,6	2,2	133,8	630	0,24	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	
349	комлот из смеси сухих фруктов (С-витаминализация)	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
	ИТОГО:	200/60м	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7	
	Итого за весь день:	500	73,69	46,49	262,71	1767,74	9,18	68,68	0	0,7	290	576	181,9	14,91	
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ															
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	
14	хлеб пшеничный	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	
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	
88	ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	100	6,27	10,06	8,28	157,04	0	21,16	0	0	60,89	0	23	1,28	
291	плов из мяса птицы - фрикадера	280	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	
354	кисель плодово-ягодный (С-витаминализация)	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
	ИТОГО:	200/60м	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57	
	Итого за весь день:	890	32,3	37,78	102,52	926,31	8,82	55,99	0	0,7	122,35	16	29,44	10,11	
ДЕНЬ ПЯТЫЙ															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
227	рыбасм "Минтай" припущенная	100	14,2	7,99	60,7	138,5	0,1	1,93	0	0	66,73	0	0	0,89	
302/2015	гаршар 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	
14	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36	
376	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
	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:	590	21,03	22,03	131,72	575,73	0,173	1,99	70	0	83,01	101,83	29,12	2,36	
Обед															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
103	суп картофельный с макароными и капустой	100	1,53	8,58	6,23	146,09	0,05	3,65	0	0	4,13	0	0	0,83	
	Итого за весь день:	250	7,56	8,58	17,14	176,42	0	8,56	0	0	25,04	0	27,44	1,1	

Территориальная служба  
 Республики Казахстан  
 по санитарно-эпидемиологическому надзору  
 в Павлодарской области  
 Павлодар, ул. Мухоморова, 10  
 100000

289/2015	рыбу из мяса птицы - фриттера	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	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	комлот из смеси суходруктов (С-витаминизация)	200/60лм	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	880	44,39	47,75	99,31	1046,35	8,96	33,07	0,1	0,7	146,23	308,55	91,44	10,48
	Итого за весь День:		65,42	69,78	230,93	1622,08	9,133	35,06	70,1	0,7	231,24	410,38	120,56	12,84

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

<b>Завтрак</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет нагрывающий	150	15,45	26,5	2,4	257,15	0	0,3	0	0	98,58	0	20,07	2,78
	иода кабанья	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	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
	сыр Чеддер	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
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	146,5	32,02	47,81

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
354	бульон куриный	100	2,07	3,24	9,42	76,1	0	4,32	0	0	0	0	0	0
99	сул 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	суп красный основной	50	0,89	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	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)	200/60лм	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	560	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 цельнозерновой борошоблаженный	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 маслом	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	560	30,43	43,58	89,34	875,25	0,04	1,94	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
88	Ци 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 на слив "Минтай"	100	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18	0	0	64,75	203	23,08	0,59
125	картофель вареный 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	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	комлот из смеси суходруктов (С-витаминизация)	200/60лм	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	500	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: 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		
15	хлеб пшеничный	30	1,85	0,55	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27		
379	Фондюль с сыром (сметана, сливки) сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15		
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,88	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	1,4	0,13		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>646</b>	<b>15,33</b>	<b>19,25</b>	<b>80,44</b>	<b>563,93</b>	<b>0,04</b>	<b>22,58</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>429,55</b>	<b>136,8</b>	<b>23,55</b>	<b>45,02</b>		

		Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
75	жидкая каша	100	1,55	8,14	4,23	115,63	0,05	3,68	0	0	44,13	0	0	0,53		
98	Суп мясной 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 (мясо 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 ризотто 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		
354	Кисель плодово-ягодный (С-элитминимализация)	200/60мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>26,763</b>	<b>38,64</b>	<b>90,8</b>	<b>856,43</b>	<b>8,86</b>	<b>53,42</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>221,38</b>	<b>45,6</b>	<b>20,62</b>	<b>9,51</b>		
	<b>Итого за весь День:</b>		<b>42,093</b>	<b>57,89</b>	<b>171,24</b>	<b>1420,36</b>	<b>8,9</b>	<b>76</b>	<b>39</b>	<b>0,7</b>	<b>650,93</b>	<b>182,4</b>	<b>44,17</b>	<b>54,53</b>		

		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	34,4	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8		
125	кнелишвар картофель с сыром	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		
	магдо 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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>27,24</b>	<b>45,18</b>	<b>76,58</b>	<b>836,99</b>	<b>0,04</b>	<b>30,61</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>242,21</b>	<b>29</b>	<b>124,29</b>	<b>5,44</b>		

		Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
82	Борщ с картофелем и картофелем со сметаной	250/70	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,05	0	0	61,37	0	27,03	1,68		
2907	мяса птицы - бройлера, тушеная в соусе красная 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 пшенной	200	4,08	6,02	40,74	233,46	0,033	0	30	0	2,9	68,33	21,12	0,59		
	Хлеб пшеничный изобобовых	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	КОМОТ из смеси сухих фруктов (С-элитминимализация)	200/60мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>28,18</b>	<b>31,52</b>	<b>117,8</b>	<b>888,7</b>	<b>8,573</b>	<b>71,23</b>	<b>30</b>	<b>0,7</b>	<b>134,04</b>	<b>84,33</b>	<b>60,41</b>	<b>8,77</b>		
	<b>Итого за весь День:</b>		<b>55,42</b>	<b>76,7</b>	<b>194,38</b>	<b>1725,69</b>	<b>9,013</b>	<b>101,84</b>	<b>70</b>	<b>0,7</b>	<b>376,25</b>	<b>113,33</b>	<b>192,7</b>	<b>14,21</b>		

		ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
		Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
223/330	заправка на творога со свежими яблоком или апельсином	200/20	21,8	17,72	60,72	404	0,14	0,78	0	0	427,8	0	0	1,42		

