

Согласовано:

Зам. начальника
Межрайонного территориального
отдела управления
роспотребнадзора
по Ставропольскому краю № 5



Утверждено:

директор МБОУ «Муниципальное
с. Пржевальское
Краевой арктической муниципальной
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" Уральский 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			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6	4	5	6		7	8	9									10
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																					
Завтрак																					
268	Шницель из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	0	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	0	0	63,67	0	0	1,18					
14	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	0	8	26	5,6	0,36						
376	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	0	0	2,4	3	0	0,02						
	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5						
	Итого:	566	22,263	39,43	56,05	685,77	0,13	16,3	40	0	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							
75	мясо вареное	100	1,76	8,07	16,63	122,22	0,64	19,4	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							
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	0,7	2,2	3	0	4,7	0,5							
342	компот из свежих плодов (С-витаминазация)	200/60г	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95							
	Итого:	591	33,37	38,73	128,79	1015,8	8,77	39,34	0	0,7	177,13	45,6	58,41	11,54							
	Итого за весь день:	1157	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 натуральный	150	15,45	25,5	2,4	257,15	0	0,3	0	0	98,58	0	20,07	2,78							
	яйца вареные	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25							
14	Хлеб цельный изобогатеный	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	0	0	2,4	3	0	0,02							
379	Фрукты свежие (яблоки, груши)	100	0,2	0,6	13,6	34	0	24	0	0	1,32	2,2	0,1	0,64							
	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:	640	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	мясо вареное	100	1,76	8,07	16,63	122,22	0,64	19,4	0	0	0	0	0	0							
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	батоны 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	0,7	2,2	3	0	4,7	0,5							
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминазация)	200/60г	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57							
	Итого:	640	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:	1280	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							
2907	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							

красное мясо/птица													
125	200	4,11	9,32	27,79	222,62	0	28,67	0	0	36,44	0	41,56	1,78
гарнир картофельный отварной	200	4,11	9,32	27,79	222,62	0	28,67	0	0	36,44	0	41,56	1,78
хлеб пшеничный	40	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	0	8	26	5,6	0,36
масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	0	2,4	3	0	0,02
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:	200	19,29	28,96	82,37	886,18	0,26	51,52	0	0	124,13	51	49,66	47,44
Обед													
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
картофель отварной	100	2,07	3,24	9,32	75	0	3,42	0	0	9	0	0	0
бул. картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55
котлеты из мяса птицы - бройлера	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81
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
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:	910	49,76	31,63	228,96	1392,74	9,05	66,98	0	0,7	179,5	308,25	158,02	16,54
итого за весь день:		69,05	60,59	311,33	2078,93	9,31	118,5	40	0,7	303,63	359,25	207,68	62,98

красное мясо/птица													
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ													
Завтрак													
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199	200/6,2	5,43	5,23	33,38	193	0	0	0	0	0	0	0	0
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
масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	0	2,4	3	0	0,02
крупы (сладкая кукуруза, бройлер)	100	9,8	19,8	19,6	34	0	20	0	0	52	27	9,1	4,1
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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	100	1,75	8,07	10,99	177,79	0,05	10,07	0	0	33,5	0	19	6,54
рыба свежемороженая	100	1,75	8,07	10,99	177,79	0,05	10,07	0	0	33,5	0	19	6,54
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
плов из мяса птицы - бройлера	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05
Хлеб цельный подорож ашенный	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
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:	950	32,3	37,78	102,52	926,31	8,32	55,99	0	0,7	122,35	16	29,44	10,11
итого за весь день:		44,54	55,25	185,77	1462,24	8,85	77,58	40	0,7	314,97	60,5	55,08	54,88

красное мясо/птица													
ДЕНЬ ПЯТЫЙ													
Завтрак													
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
227	100	14,2	7,89	60,7	138,5	0,1	1,93	0	0	66,73	0	0	0,89
рыба с/м "Минтай" припущенная	100	14,2	7,89	60,7	138,5	0,1	1,93	0	0	66,73	0	0	0,89
каша рассыпчатая пшеничная	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	18,5	6,2
хлеб пшеничный	40	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	0	8	26	5,6	0,36
масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	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:	150	29,41	23,31	187,99	792,27	0,52	21,99	40,04	0	135,09	59,31	193,1	51,97
Обед													

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
103	сул картофельный с макаронными изделиями	100	1,64	8,14	12,4	16,63	0,38	3,53	0	0	34,13	0	0	0,83
289/2015	вару из мяса птицы-бройлера	250	7,66	8,58	17,14	17,642	0	8,56	0	0	25,04	0	27,44	1,1
	хлеб пшеничный	100/180	31,25	29,5	18,75	500	0,19	0	0,1	0	40,38	292,55	43,74	2,97
	хлеб ржачий	30	0,57	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
349	компот из смеси сушеных фруктов (C-витаминизация)	200/500г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	ИТОГО:	800	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:		73,8	71,06	266,3	1838,62	9,48	55,06	40,14	0,7	283,32	367,86	284,54	62,45

ЗАВТРАК

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

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
	миска кабановая	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	сыр Российский	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:	432	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
99	бул 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 томатный 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 ржачий	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 (C-витаминизация)	200/60г	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

ЗАВТРАК

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

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 (C-витаминизация)	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:	460	31,23	44,38	108,94	969,25	0,04	21,94	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
88	щи из свеклы капуста 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 :	500	35,79	44,3	124,07	1075,18	8,88	82,81	0	0,7	234,26	219	107,9	10,56
	итого за весь день:		67,02	88,68	233,01	2044,43	8,92	104,45	40	0,7	488,14	270	201,58	69,27

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														
	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	
15	смузи сливовый (без сахара)	200	3,6	0,65	19,6	24	0	20	0	0	37	27	0,1	4,41	
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 :	645	15,33	19,25	80,44	563,93	0,04	22,58	39	0	429,55	138,8	23,55	45,02	

Обед

		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	100	1,55	6,4	19,27	115,3	0,75	1,59	0	0	44,19	0	0	0,83
98	хлеб ржаной	250	5,82	8,53	6,35	127,3	0	9,92	0	0	38,72	0	14,18	0,71
304	суп крестьянский с пшеном	100	1,3	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	57,2	29,6	0	1,34
143	ТЕФЕЛИ из яблок говядины (2-й вариант)	200	3,013	7,11	13,44	138	0,09	17,89	0	0	63,67	0	0	1,18
	гарнир рагу из овощей	200	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	хлеб ржаной	200/60г	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	300	26,763	38,64	90,8	856,43	8,86	53,42	0	0,7	221,38	45,6	20,62	9,51
	ИТОГО :		42,093	57,89	171,24	1420,36	8,9	76	39	0,7	650,93	182,4	44,17	54,53

итого за весь день:

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

		Завтрак													
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81	
322	котлеты из мяса птицы-бройлера	200	6,4	7,79	44,67	287,79	0,168	0	0	0	13,25	52,24	16,69	0,85	
171	гарнир из крупы гречневой	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36	
14	хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
382	масло сливочное	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48	
	кисель с мярком	500	28,36	35,23	94,88	823,16	0,298	2,25	40	0	194,87	219,49	65,91	3,52	
	ИТОГО :														

Обед

		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	100	2,07	3,21	9,42	75	0	24,32	0	0	0	0	0	0
94	салат фруктовый	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92
2907	мясо птицы-бройлера, тушеная в соусе красном основном	200	11,66	6,5	57,41	336	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185	6,2
302/2015	каша рисовая с пшеном	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	4	4	13	2,8	0,18
	Хлеб цельнозерновой обогащенный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	хлеб ржаной	200/60г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	300	35,76	32	134,17	1011,24	9,32	71,23	0,04	0,7	154,12	19,81	232,29	14,36
	ИТОГО :		64,12	67,23	229,35	1834,4	9,618	73,48	40,04	0,7	348,99	239,3	296,2	17,9

итого за весь день:

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223.330	запеканка из творога со ступеным яблоком 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
	булочки сдобные (пшеничная оболочка)	10	0,3	0,8	19,5	9	0	2,1	0	0	3,7	2,9	0,1	0,4
377	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	ИТОГО:	47	24,66	26,44	108,21	690,33	0,17	23,61	40	0	482,4	44,5	6,7	46,07
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	суп куриный	100	5,5	8,07	19,08	122,2	0,56	0,67	0	0	35,5	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 (курица-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)	200/60г	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:		59,19	62,57	216,8	1632,15	8,99	67,55	40	0,7	589,16	60,5	60,49	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за весь период	596,03	718,32	2170,69	17558,73	94,76	790,57	418,18	7,00	4153,93	1873,85	1552,13	456,69
Среднее значение за период	59,60	71,83	217,07	1755,87	9,48	79,06	41,82	0,70	415,39	187,39	155,21	45,67
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	734,6	902

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