

**Согласовано:**

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

  
Ю.Н. Марикова  
«26» 03 2025 г.

**Утверждено:**

директор МКОУ СОУС № 7  
с. Прогрессное, ЮУС  
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. 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 РЦГ, по ред. Первалова 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	Mg	Fe							
			4	3		5	6										7	8	9	10	11	12	13
<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
210	омлет натуральный икра кабачковая	150 60	15,45 0,72	25,5 2,83	2,4 4,63	257,15 46,8	0 0,03	0,3 5,76	0 0	0 0	98,58 19,2	0 0	20,07 0	2,78 0,25									
14	Хлеб цельнозерный йодобогатенный масло сливочное	30 10	1,85 0,08	0,65 7,25	12,56 0,13	64,33 66	0,03 0	0 0	0 40	0 0	6 2,4	19,5 3	4,2 0	0,27 0,02									
379	Фрукты свежие по сезону (яблоко) кофейный напиток с молоком	1 шт 200	0,8 3,17	0,8 2,68	19,6 15,9	94 100,6	0 0	20 1,3	0 0	0 0	32 125,78	22 0	0,1 14	44 0,13									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>22,07</b>	<b>39,71</b>	<b>55,22</b>	<b>628,88</b>	<b>0,06</b>	<b>27,36</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>283,96</b>	<b>44,5</b>	<b>38,37</b>	<b>47,45</b>									
<b>Обед</b>																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
75	икра свекольная	100	1,75	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	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-витаминация)	200/60мг	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>33,37</b>	<b>38,73</b>	<b>129,79</b>	<b>1015,8</b>	<b>8,77</b>	<b>39,34</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>177,13</b>	<b>45,6</b>	<b>58,41</b>	<b>11,54</b>									
	<b>итого за весь день:</b>		<b>55,44</b>	<b>78,44</b>	<b>185,01</b>	<b>1644,68</b>	<b>8,83</b>	<b>66,7</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>461,09</b>	<b>90,1</b>	<b>96,78</b>	<b>58,99</b>									
<b>ДЕНЬ ВТОРОЙ</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
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 рату из овощей	200	3,013	7,11	13,44	138	0,09	17,89	0	0	63,67	0	0	1,18									
15	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	8	26	5,6	0,36	0,36									
376	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15									
	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>25,583</b>	<b>36,58</b>	<b>57,92</b>	<b>673,77</b>	<b>0,14</b>	<b>18,41</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>249,8</b>	<b>105,5</b>	<b>69,04</b>	<b>4,99</b>									
<b>Обед</b>																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
75	икра морковная	100	1,55	8,14	9,23	116,63	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	18,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68									
288	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 хлеб пшеничный	200 20	6,4 0,67	7,79 0,44	44,67 8,38	287,79 42,8	0,168 0,02	0 0	0 0	0 0	13,25 4	52,24 13	16,69 2,8	0,85 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									
400	Кисель из сока (С-витаминация)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>34,69</b>	<b>51,66</b>	<b>131,16</b>	<b>1163,56</b>	<b>8,948</b>	<b>21,2</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>183,8</b>	<b>84,56</b>	<b>105,67</b>	<b>11,41</b>									
	<b>итого за весь день:</b>		<b>60,273</b>	<b>88,24</b>	<b>189,08</b>	<b>1837,33</b>	<b>9,088</b>	<b>39,61</b>	<b>39</b>	<b>0,7</b>	<b>433,6</b>	<b>190,06</b>	<b>174,71</b>	<b>16,4</b>									
<b>ДЕНЬ ТРЕТИЙ</b>																							
<b>Завтрак</b>																							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2907	мяса птицы- бройлера, тушенная в соусе красное основное	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92
302/2013	каша рассыпчатая пшеничная	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185	6,2
14	хлеб пшеничный	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
200	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:	607	29,99	28,86	94,77	782,17	0,64	1,61	40,04	0	216,69	32,81	211,94	7,98
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
354	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	34,32	0	0	0	0	0	0
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
322	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81
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
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-витаминация)	200/60/мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	900	49,76	31,63	228,96	1392,74	9,05	66,98	0	0,7	179,5	306,25	158,02	15,54
	итого за весь день:		79,75	60,49	323,73	2174,91	9,69	68,59	40,04	0,7	396,19	341,06	369,96	23,52

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
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
376	сурюты свежее по сезону (яблоко)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	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:	640	11,68	11,08	78,94	457,33	0,04	20,17	39	0	172,98	121	11,95	44,92
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	квас свекольный	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
88	щип 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
291	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 цельнозерновой йодобогатленный	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
400	Кисель из сока (С-витаминация)	200/60/мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	860	32,76	37,72	107,62	930,71	8,83	36,17	0	0,7	126,59	32,32	29,16	9,91
	итого за весь день:		44,44	48,8	186,56	1388,04	8,87	56,34	39	0,7	299,57	153,32	41,11	54,83

ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
227	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
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
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
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:	550	24	24,71	134,22	624,33	0,173	3,23	70	0	205,81	97,33	40,72	1,99
Обед														

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	икра морковная	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68	0	0	44,13	0	0	0,83
103	суп 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	рыбу из мяса птицы-бройлера	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-витаминизация)	200/60г	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	98,31	1046,35	8,96	33,07	0,1	0,7	148,23	308,55	91,44	10,48
	итого за весь день:		68,39	72,46	232,53	1670,68	9,133	36,3	70,1	0,7	354,04	405,88	132,16	12,47

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

<b>Завтрак</b>														
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	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	оружья свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	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	14,2	0	2,4	0,36
	ИТОГО:	662	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	9,42	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 мясной 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
400	Кисель из соев (С-витаминизация)	200/60г	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	960	42,39	51,2	138,48	1184,11	12,73	43,11	20	0,7	116,2	42,02	101,57	21,21
	итого за весь день:		64,74	85,4	192,87	1762,39	12,8	72,11	59	0,7	418,18	158,52	133,59	69,02

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

<b>Завтрак</b>														
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 гидрооблепашенный	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	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
75	икра свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
88	щи из свежей капусты с вертофелем 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	комлот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60гмг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	910	35,79	44,3	124,07	1075,18	8,88	82,51	0	0,7	0	234,26	219	107,9	10,56
	итого за весь день:		66,22	87,88	213,41	1960,43	8,92	84,46	40	0,7	0	466,14	248	201,48	16,27

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ															
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
188	Зеленка рисовая с творогом с повидлом	200/20	22,89	16,31	38,25	491	0,07	1	0,09	0	219,95	298,95	34,57	1,23	
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	
	срутки свиные по сезону (блоко)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44	
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:	645	29,14	22,16	83,81	755,33	0,11	21,17	39,09	0	392,93	419,95	46,52	46,15	

Обед															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
75	миа морковная	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68	0	0	44,13	0	0	0,83	
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	
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60гмг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37	
	ИТОГО:	900	27,223	38,58	95,9	860,83	8,87	33,6	0	0,7	225,62	61,92	20,34	9,31	
	итого за весь день:		56,363	60,74	179,71	1616,16	8,98	54,77	39,09	0,7	618,55	481,87	66,86	55,46	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ															
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
322	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81	
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	
379	юфейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13	
	ИТОГО:	550	27,45	34,37	93,2	805,16	0,298	1,96	40	0	168,43	219,49	58,57	3,17	

Обед															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
364	Калюста тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	34,32	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	
2907	мяса птицы- бройлера, тушенная в соусе юфасов 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 цельный йодообогатченный	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	комлот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60гмг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7	
	ИТОГО:	960	35,76	32	134,47	1011,24	9,32	71,23	0,04	0,7	154,12	19,81	232,29	14,38	
	итого за весь день:		63,21	66,37	227,67	1816,4	9,618	73,19	40,04	0,7	322,55	239,3	290,86	17,55	

