

Согласовано:

Заместитель
Менеджера территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю № 5



Утверждено:
Директор МКОУ СОПН № 7

с. Пржевальское
Краснодарского края
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 учреждениях" "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. Перевалова А

№ рецептур ы	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
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
	икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
14	Хлеб цельноблй йодобогаченный	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
	фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	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:	650	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	ида 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-витаминизация)	200/60мг	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95
	итого:	910	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
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
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	25,583	36,58	57,92	673,77	0,14	18,41	39	0	249,8	105,5	69,04	4,99
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	ида 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	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
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	910	34,69	51,66	131,16	1163,56	8,948	21,2	0	0,7	183,8	84,56	105,67	11,41
	итого за весь день:		60,273	88,24	189,08	1837,33	9,068	39,61	39	0,7	433,6	190,06	174,71	16,4
ДЕНЬ ТРЕТИЙ														
Завтрак														

Обед														
1	2*	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	ирина мюсливая	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 ржачий	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-витаминация)	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														
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
	ирина кебачная	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
	смузи свежий 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
354	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	6,57	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 приугоренный	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 ржачий	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)	200/60г	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														
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 изобогатленный	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
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	ИТОГО:	750	31,43	43,58	109,54	960,05	0,04	5,94	40	0	235,88	39	93,58	7,51
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	ирина свекловая	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
88	ши 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 см "Минтай"	100	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18	0	0	64,75	203	23,08	0,59
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 пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	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	0,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60mg	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7	0,7
	ИТОГО :	910	35,76	41	137,02	1085,02	8,913	53,84	30	0,7	200,72	287,33	87,46	9,37	16,88
	итого за весь день:		67,19	84,68	246,66	2045,07	8,963	65,78	70	0,7	436,6	326,33	181,04	16,88	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
226	Лапшевник с творогом со стухненным молоком	200/10	17,86	14,77	42,13	373	0,13	0,17	0	0	133,6	217,5	38	1,73	
	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	
	орукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	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	24,11	20,62	87,69	637,33	0,17	20,34	39	0	306,58	338,5	49,95	46,55	

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
75	икра морювая	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	ТЕ-ФЕЛИ 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)	200/60mg	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:		51,333	59,2	183,59	1498,16	9,04	53,94	39	0,7	532,2	400,42	70,29	55,96	

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	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	27,45	34,37	93,2	805,16	0,298	1,96	40	0	188,43	219,49	58,57	3,17	

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	
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, тушеная в соусе красном основном	100/60	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 жидкообразный	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)	200/60mg	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
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ													
Завтрак													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
181	каша жидкая молочная из ванильной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25
	фрукты свежие по сезону (блоком)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1
377	чай с лимоном	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4
	ИТОГО:	647	12,29	16,59	79,74	525,33	0,04	24,11	39	0	317,97	136,8	11,95
Обед													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
75	миска свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	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
291	плов из птицы мясной птицы- бройлера	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60mg	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36
	ИТОГО:	850	36,22	36,54	116,16	943,01	8,83	26,18	0	0,7	111,52	32,32	41,64
итого за весь день:			48,51	53,13	195,9	1468,34	8,87	60,29	39	0,7	429,49	168,12	53,59

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
		B1	C	A	E	Ca	P	Fe
Итого за весь период	17391,80	94,89	580,85	475,18	7,00	4097,51	2484,11	328,42
Среднее значение за период	1739,18	9,49	58,09	47,52	0,70	409,75	248,41	32,84
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	218,37							
период в % от	61,4							

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