

Согласовано:

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



Утверждено:

директор МКФУ СОИП № 7
Образовательного округа
Среднего ССШ № 7
Краснодарского муниципального округа
Ставропольского края



Примерное меню завтрак и обед

для обучающихся 5-11 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

№ рецептуры	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	7										8	9	10	11	12	13
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																						
Завтрак																						
268	Шницель из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	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	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	0	0	2,4	3	0	0,02								
376	чай с сахаром	200/15	0,2	13,4		52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5								
	ИТОГО:	500	22,263	39,43	36,05	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								
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 яблок (С-витаминизация)	200/70мг	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	128,79	1015,8	8,77	39,34	0	0,7	177,13	45,6	58,41	11,54								
	Итого за весь день:	600	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								
	яйра хлебопечки	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	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	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:	600	22,07	39,71	55,22	626,88	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	яйра хлебопечки	100	1,56	0,14	9,23	116,63	0,05	2,58	0	0	46,13	0	6	0,43								
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								
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	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)	200/70мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57								
	ИТОГО:	600	34,23	51,72	126,06	1159,16	8,938	41,02	0	0,7	179,96	68,24	105,95	11,61								
	Итого за весь день:	600	56,3	91,43	181,28	1788,04	8,998	68,38	40	0,7	463,92	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, тушенная в соусе	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92								

Мясная окрошка														
125	гарнир картофель-старшой	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
377	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	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:	657	18,49	28,16	62,77	592,19	0,26	31,52	40	0	92,13	29	49,56	3,44
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
36	капуста тушеная	100	2,06	3,29	8,42	75	0	3,42	0	0	0	0	0	0
102	суп картофельный с говяжьими котлетами из мяса телятины - бройлера	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55
322	гарнир из крупы перловой	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81
302	хлеб пшеничный	200	18,6	2,2	133,8	630	0,24	0	0	0	76	154	80	3,6
	хлеб ржаной	20	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
349	кошот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/70мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	300	49,76	31,63	228,96	1392,74	9,05	66,98	0	0,7	179,5	308,25	158,02	15,54
	итого за весь день:		68,25	59,79	291,73	1984,93	9,31	98,5	40	0,7	271,63	337,25	207,58	18,98

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
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
	булочки - вагелеобразную вагелеобразную	100	0,8	0,3	19,6	94	0	20	0	0	37	22	0,1	0,46
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	194,62	44,5	25,64	44,77
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
76	рыба сельдь	100	1,76	8,07	40,08	22,22	0,85	10,97	0	0	95,3	0	0	1,33
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
291	гарнир 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 изобогатленный	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)	200/70мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	850	32,3	37,78	102,52	926,31	8,82	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

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	каша, рассычатая пшеничная	200	11,66	6,5	37,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185	6,2
	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:	350	28,61	22,51	148,39	698,27	0,52	1,99	40,04	0	103,09	37,31	193	7,97
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	0	8,66	0	0	25,04	0	27,44	1,1

28/9/2015	рагу из мяса птицы - бройлера хлеб пшеничный	1000/180 20	31,25 0,67	29,5 0,44	18,75 8,38	500 428	0,19 0,02	0 0	0,1 0	0 0	40,38 4	292,55 13	43,74 2,8	2,97 0,18
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	2000/70мг 800	0,66 44,39	0,09 47,75	32,01 98,31	132,8 1046,35	0 8,96	20,73 33,07	0 0,1	0 0,7	32,48 148,23	0 308,55	17,46 91,44	0,7 10,48
	итого за весь день:		73	70,26	246,7	1744,62	9,48	35,06	40,14	0,7	251,32	345,86	284,44	18,45

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 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
	чай с лимоном	2000/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
377	ИТОГО:	853	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
85	Карусель свиная	160	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 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
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	2000/70мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого за весь день:	858	41,93	51,26	133,38	1179,1	12,72	62,83	20	0,7	111,96	25,7	101,85	21,41

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
14	Хлеб цельнозерновой обогащенный	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	1,94	40	0	221,88	29	93,88	4,71

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88	ирина картофельная	160	1,83	8,07	15,86	122,22	0,15	10,67	0	0	25,5	0	0	0,15
88	щи из свежих 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 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	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	2000/70мг	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 манная 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
	сыр Чеддер	15	0,6	0,8	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
379	маффейный 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	136,8	23,55	45,02
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	мясо куриное	100	1,55	8,4	30,25	115,53	0,33	9,69	0	0	44,15	0	0	0,83
98	суп христианский с пшеном	250	5,82	8,53	6,35	127,3	0	9,92	0	0	38,72	0	14,18	0,71
304	ПЕФЕЛИ 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
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/70г	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	900	26,763	36,64	90,8	856,43	8,86	53,42	0	0,7	221,38	45,6	20,62	9,51
Итого за весь день:														
			42,093	57,89	171,24	1420,36	8,9	76	39	0,7	650,93	182,4	44,17	54,53
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
322	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
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	Молоко сливочное	10	0,08	7,25	0,13	86	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:	560	28,36	35,23	94,88	823,16	0,298	2,25	40	0	194,87	219,49	65,91	3,52
Итого за весь день:														
			42,093	57,89	171,24	1420,36	8,9	76	39	0,7	650,93	182,4	44,17	54,53
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
254	карпаччо говядины	100	2,07	3,21	1,27	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	мясо 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 рисовая с говядиной	200	11,06	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185	6,2
	Хлеб цельнозерновой изобогатленный	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)	200/70г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	500	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:														
			64,12	67,23	229,35	1834,4	9,618	73,48	40,04	0,7	348,99	239,3	298,2	17,9
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223/330	залепокка из творога со спелыми яблоками или джемом	200/20	21,8	17,72	60,72	404	0,14	0,78	0	0	427,8	0	0	1,42

14	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	0	2,4	3	0	0,02
377	чай с лимоном	200г/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	ИТОГО:	667	24,86	26,44	108,21	690,33	0,17	23,61	40	0	482,4	44,5	6,7	6,7	46,07
Обед															
1	суп с рыбными консервами (сайра)	106	8,6	8,41	14,33	172,55	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27	1,33
87	плов из птицы	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05	0,18
291	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0	4,7
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	3,64	0,57
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200г/10г	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57	10,1
	ИТОГО:	650	34,53	36,13	108,89	941,82	8,82	43,94	0	0,7	106,76	16	53,79	60,5	60,49
	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

	Пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
	белки	жиры		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого	593,63	715,92	1727,673	94,76	730,57	418,18	7,00	4057,85	1807,85	1551,83	324,69
Итого за весь период	59,36	71,59	172,767	9,48	73,06	41,82	0,70	405,79	180,79	155,18	32,47
Среднее значение за период	18,2	20,4	61,4								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от											

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 1-4 классов	634,6	902

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