

Согласовано:

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

ЮНН.Маримова

«01» 09 2025 г.

Утверждаю:

директор МКОУ СОШ № 7
с. Престрелное
Красногвардейского муниципального округа
Ставропольского края

«01» 09 2025 г.

№ 7

Для документа

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" "Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборника рецептур 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, рецептур 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
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 цельнозерный гидрообогатщенный маслом сливочное	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
	Орехи свежие по сезону (яблоко)	1 шт	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	1,4	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	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	152,8	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)	200/70мг	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	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	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 рисовой	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)	200/70мг	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	9,088	39,61	39	0,7	433,6	190,06	174,71	16,4	
ДЕНЬ ТРЕТИЙ															
Завтрак															

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2907	маса птицы-бройлера, тушенная в соусе краснов 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
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
	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

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
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	Фрукты свежие 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

Завтрак

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
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	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 обогащенный	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)	200/70мг	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	1385,04	8,87	56,34	39	0,7	299,57	153,32	41,11	54,83

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Завтрак

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
227	рыба см "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
379	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	ягодный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	1,4	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

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
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	рату 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	комплот из смеси сухих фруктов (С-витаминаизация)	200/70мг	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
	ида 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
	Фрукты 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
354	Калупа 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 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 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-витаминаизация)	200/70мг	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 йодобогашенный	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	ида свекляная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	35,5	0	0	1,33
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	Колеты 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	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)	200/70г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	910	35,76	41	137,02	1086,02	8,913	53,84	30	0,7	200,72	287,33	87,46	9,37
	итого за весь день:		66,19	84,68	226,36	1961,27	8,963	66,78	70	0,7	422,6	316,33	181,04	14,08
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
226	Лапшевник с творогом со стухенным 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	0,11	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	46,65
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	мкра 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	ТЕФЕЛИ 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
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/70г	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	1488,16	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 картофеля	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	168,43	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
290/7	мяса птицы- бройлера, тушеная 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 рассыпчатая пшеничная	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185	6,2
	Хлеб цельнозерновой йодобогашенный	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:	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	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	0,65	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
	фрукты 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	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	ИТОГО:	647	12,29	16,59	79,74	525,33	0,04	24,11	39	0	317,97	136,8	11,95	45,25
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
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
291	плов из птицы 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 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)	200/70мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	850	36,22	36,54	116,16	943,01	8,83	26,18	0	0,7	111,52	32,32	41,64	13,18
	итого за весь день:		48,51	53,13	195,9	1488,34	8,87	50,29	39	0,7	429,49	169,12	53,59	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО ПО ПРИМЕНЯЕМЫМ МЕДИКАМЕНТАМ												
		Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Итого за весь период		602,28	697,11	2143,30	17222,20	94,89	572,85	475,18	7,00	4069,51	2464,11	1544,09	322,82
Среднее значение за период		60,23	69,71	214,33	1722,22	9,49	57,29	47,52	0,70	406,95	246,41	154,41	32,28
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период													
период в % от		18,2	20,4	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