

Согласовано:
Зам. начальника
Межрайонного территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю № 5
Ю.Н.Маримова
«01» 10 2024 г.

Утверждено:
директор МКОУ СОШ № 10
с. Покровское
Красногвардейского муниципального округа
Ставропольского края
«01» 10 2024 г.

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. Перевалова 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	5												6	7	8	9	10	11
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 рату из овощей	200	3,013	7,11	13,44	138	0,09	17,89	0	0	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	0	0	8	26	5,6	0,36					
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	0	0	0	2,4	3	0	0,02					
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5					
	Итого:	500	22,263	39,43	56,05	686,77	0,13	18,3	40	0	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 говяжье	100	1,76	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	11,0	1,98							
99	салат 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							
260	Гуляш из мяса говядины	100/100	29,1	33,58	5,78	442	0	1,84	0	0	43,62	0	44,06	6,12							
202/203	гарнир макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,55	280,88	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							
	Итого:	1000	49,47	59,01	120,07	1223	8,77	40,18	0	0,7	163,55	16	102,47	16,32							
	Итого за весь день:	1500	71,733	98,44	178,12	1908,77	8,9	58,48	40	0,7	283,75	49,5	166,26	21,18							
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							
	икра рыбная	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25							
	Хлеб цельнозерновой обогащенный	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	0	0	2,4	3	0	0,02							
	Итого за завтрак:	250	18,0	36,18	21,99	428,74	0,06	21,81	0	0	125,78	0	14	3,03							
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:	450	22,07	39,71	35,22	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 говяжье	100	1,55	8,14	9,24	116,53	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 картофеля пюре	200	6,4	7,79	44,67	287,79	0,168	0	0	0	13,25	52,24	16,69	0,85							
278	вареное картофельное пюре	50	0,63	1,95	3,03	31	0	1,33	0	0	0,07	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							
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминация)	200/60мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57							
	Итого:	500	34,52	53,57	129,15	1190,16	8,938	41,41	0	0,7	179,57	68,24	105,95	11,71							
	Итого за весь день:	950	56,99	93,38	184,37	1819,04	8,998	68,77	40	0,7	463,53	112,74	144,32	59,16							
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 красном основном	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92
202/203	гарнир макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,55	260,88	0	0	0	0	16,11	0	0	10,85
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
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:	307	22,48	27,36	95,13	724,45	0,26	22,85	40	0	103,8	57	18,95	46,71
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
354	капустяк тушеный	100	2,07	3,24	9,12	75,1	0	0	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 мяса птицы-бройлера	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81
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	0,85	1,95	3,03	31	0	0,39	0	0	0,01	0	0	0,1
	хлеб пшеничный	20	0,87	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)	200/60/мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	530	43,25	43,65	143,91	1120,85	12,81	67,64	20	0,7	104,71	163,95	78,02	23,11
	Итого за весь день:	840	65,73	71,01	239,04	1845,3	13,07	90,49	60	0,7	208,51	214,95	96,97	69,82

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
	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
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:	240	12,24	17,47	83,25	535,93	0,03	21,59	40	0	192,62	44,5	25,64	44,77
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	шницель картофельный	100	1,75	8,07	10,08	122,27	0,06	10,67	0	0	33,5	0	0	7,33
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
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 цельный Лодобогашенный	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)	200/60/мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	300	35,24	44,33	117,16	1061,58	8,88	82,61	0	0,7	213,24	219	94,08	10,43
	Итого за весь день:	540	47,48	61,8	200,41	1597,51	8,91	104,2	40	0,7	405,86	263,5	119,72	55,2

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

Формы доставки (в зависимости от формы доставки)															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
376	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
	200/15	0,2	13,4	52	0	0,06	0	0,06	0	0,06	0	2,98	4,5	2,4	0,5
	ИТОГО:	1,8	21,83	22,83	151,32	669,73	0,173	21,99	70	115,01	123,83	29,22	46,36		
Обед															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
76	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8
103	250	7,66	17,14	176,42	0	8,56	0	25,04	0	27,44	0	2,05	0,18	4,7	0,7
291	250	20,8	37,9	407,35	0,05	3,23	0	10,3	0	11,46	0	17,46	0,7	9,56	55,92
349	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0,7	0	0,7	2,2	3	0	4,7	0,7
	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	20,73	0	32,48	0	118,15	16	47,7	9,56
	200/60мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0	58,29	70	233,16	139,83	76,92	55,92		
	ИТОГО:	33,94	36,34	117,46	953,7	8,82	36,3	118,15	16	47,7	9,56	55,92			
	ИТОГО за весь день:	55,77	59,17	268,78	1623,43	8,993	58,29	70	233,16	139,83	76,92	55,92			

Формы доставки (в зависимости от формы доставки)															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	150	15,45	2,4	257,15	0	0,3	0	98,58	0	20,07	2,78				
15	60	0,72	2,83	46,8	0,03	5,76	0	19,2	0	0,25	0,25				
	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	6	19,5	4,2	0,27				
	15	3,4	4,4	54	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15				
377	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	0	0,36				
	ИТОГО:	22,35	34,2	54,39	578,28	0,07	29	301,98	116,5	32,02	47,81				
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
84	2,97	2,97	2,97	2,97	2,97	2,97	2,97	2,97	2,97	2,97	2,97	2,97	2,97	2,97	2,97
99	250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	0	6,67	0	49,94	0	39,62	1,99			
259	250	23,1	25,7	23,6	421,4	0	9,67	0	43,5	0	60,6	5,52			
	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0,7	0	0,7	2,2	3	0	4,7	0,7
	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	20,73	0	32,48	0	118,15	16	47,7	9,56
364	200/60мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	11,46	0	3,64	0,57			
	ИТОГО:	36,44	38,54	93,9	889	8,72	71,59	0	111,1	16	105,66	12,96			
	ИТОГО за весь день:	58,79	72,74	148,29	1477,28	8,79	100,59	39	413,08	132,5	138,68	60,77			

Формы доставки (в зависимости от формы доставки)															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
268	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	43,15	0	55,79	2,8			
202/203	200	7,3	7,72	40,55	260,88	0	16,11	0	10,85	1,05					
14	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	8	2,4	0,02				
	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	2,4	3	0				
382	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	152,22	0	21,34	0,48			
	ИТОГО:	30,43	43,38	89,34	875,25	0,04	1,94	40	221,88	29	93,58	4,71			
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
88	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0	21,16	0	60,89	0	23	1,28			
227	100	14,2	7,89	60,7	138,5	0,1	1,93	0	66,73	0	0,89				
	ИТОГО:	20,59	17,95	148,96	295,54	0,11	22,09	0	127,68	0	23,09	1,28			
	ИТОГО за весь день:	41,12	35,90	297,92	591,08	0,22	44,18	40	254,36	29	116,67	2,56			

ИТОГО:		28,18	31,52	117,8	888,7	8,973	71,23	30	0,7	134,04	84,33	68,41	8,77
итого за весь день:		56,22	77,5	213,98	1819,69	9,013	121,84	70	0,7	408,25	135,33	192,8	58,21
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ													
Завтрак													
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223/330	запеканка из творога со ступеным молоком или джемом	200/20	60,72	404	0,14	0,78	0	0	0	427,8	0	0	1,42
14	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	масло сливочное	10	0,08	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
377	чай с лимоном	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	0	2,4	0,36
	ИТОГО:	637	24,66	26,44	108,21	690,33	0,17	23,61	40	482,4	44,5	6,7	48,07
Обед													
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
79	суп с рыбными консервами (сайра)	300	17,9	3,07	10,38	123,22	0,85	10,87	0	83,3	0	0	1,95
87	суп с рыбными консервами (сайра)	250	8,6	8,41	14,33	172,55	0	9,11	0	45,3	0	47,35	1,27
291	плов из птицы мяса птицы - бройлера	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	10,3	0	0	2,05
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	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
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/60г	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	830	34,53	36,13	108,59	941,82	8,82	43,94	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

	Пищевые вещества		энергетич				витамины (мг)						минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Итого	585,65	740,28	2111,93	17180,04	93,85	809,40	478,04	7,00	4057,24	1448,71	1422,78	455,51				
Итого за весь период	58,57	74,03	211,19	1718,00	9,39	80,94	47,80	0,70	405,72	144,87	142,28	45,55				
Среднее значение за период	18,2	20,4	61,4													
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период																
период в % от																

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