

**Согласовано:**

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



Ю.Н. Маримова

«27» 09 2024 г.

**Утверждено:**

Директор МКОУ СОШ № 10  
с. Покровское  
Красногвардейского муниципального округа  
Ставропольского края



«27» 09 2024 г.

### 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" Уралский РЦГ, 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
<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</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 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	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								
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							
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,263</b>	<b>39,43</b>	<b>59,05</b>	<b>685,77</b>	<b>0,13</b>	<b>18,3</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>120,2</b>	<b>33,5</b>	<b>63,79</b>	<b>4,86</b>							
<b>Обед</b>																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
75	суп из овощей со сметаной	100	1,75	3,07	10,08	122,22	0,05	10,07	0	0	33,5	0	0	1,93							
98	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							
260	Гуляш из мяса говядины	100/100	23,1	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	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	4	13	2,8	0,18								
342	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	3	0	4,7								
	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							
	<b>Итого:</b>	<b>1000</b>	<b>49,47</b>	<b>59,01</b>	<b>120,07</b>	<b>1223</b>	<b>8,77</b>	<b>40,18</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>163,55</b>	<b>16</b>	<b>102,47</b>	<b>16,32</b>							
	<b>Итого за весь день:</b>	<b>1550</b>	<b>71,733</b>	<b>98,44</b>	<b>178,12</b>	<b>1908,77</b>	<b>8,9</b>	<b>58,48</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>283,75</b>	<b>49,5</b>	<b>166,26</b>	<b>21,18</b>							
<b>ДЕНЬ ВТОРОЙ</b>																					
<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	287,15	0	0,3	0	0	98,58	0	20,07	2,78							
	яйра какаоовая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25							
	Хлеб цельнозерновой йодобогатенный	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							
	Фрукты свежие по сезону (ягоды)	1кг	0,3	0,6	19,6	34	0	20	0	0	37	22	0,1	4,4							
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							
	<b>Итого:</b>	<b>550</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>203,96</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							
18	рагу картофельное	100	1,55	8,11	9,23	110,83	0,05	3,68	0	0	44,33	0	0	0,88							
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							
278	суп картофельный	50	0,69	1,88	3,09	31	0	0,39	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-витаминизация)	200/70мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57							
	<b>Итого:</b>	<b>857</b>	<b>34,92</b>	<b>53,67</b>	<b>129,16</b>	<b>1190,16</b>	<b>8,938</b>	<b>41,41</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>179,57</b>	<b>68,24</b>	<b>105,95</b>	<b>11,71</b>							
	<b>Итого за весь день:</b>	<b>1407</b>	<b>56,99</b>	<b>93,38</b>	<b>184,37</b>	<b>1819,04</b>	<b>8,998</b>	<b>68,77</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>463,53</b>	<b>112,74</b>	<b>144,32</b>	<b>59,16</b>							
<b>ДЕНЬ ТРЕТИЙ</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							



2907	100/60	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92
202/203	200	7,3	7,72	40,55	260,88	0	0	0	0	16,11	0	10,85	1,05
14	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
377	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	577	21,68	26,56	75,53	630,45	0,26	2,85	40	0	71,8	29	18,85	2,71
1				<b>Обед</b>									
334	100	2,07	3,23	8,42	26,1	0	34,57	0	0	0	0	14	15
102	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55
322	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81
305	200	11,4	12,27	45,66	327,11	4	0,27	20	0	1,2	9,7	0	11,07
223	30	0,69	1,95	3,88	34	0	0,39	0	0	0,01	0	0	0,1
	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
349	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	200/70мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	950	43,25	43,65	143,91	1120,85	12,81	67,64	20	0,7	104,71	163,95	78,02	23,11
		64,93	70,21	219,44	1751,3	13,07	70,49	60	0,7	176,51	192,95	96,87	25,82

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

<b>Завтрак</b>													
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
189	200/6,2	5,43	5,23	33,38	193	0	0	0	0	0	0	0	0
14	30	1,85	0,85	12,56	84,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
382	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	540	12,24	17,47	83,25	535,93	0,03	21,59	40	0	192,62	44,5	25,64	44,77
				<b>Обед</b>									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	100	1,75	3,07	10,08	62,22	0,05	1,87	0	0	33,5	0	0	1,83
88	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0	21,16	0	0	60,89	0	23	1,28
234	100	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18	0	0	64,75	203	23,08	0,59
125	200	4,11	9,32	27,79	222,62	0	28,67	0	0	38,44	0	41,56	1,78
	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
354	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	200/70мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	810	35,24	44,33	117,16	1061,58	9,88	82,61	0	0,7	213,24	219	94,08	10,43
		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**

<b>Завтрак</b>													
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
227	100	14,2	7,89	60,7	138,5	0,1	1,93	0	0	66,73	0	0	0,89
302/2015	200	4,08	6,02	40,74	233,46	0,033	0	30	0	2,9	68,33	21,12	0,59
14	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5



ИТОГО:		380	21,03	22,03	131,72	575,73	0,173	1,99	70	83,01	101,83	29,12	2,36	
<b>Обед</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
103	рыба жареная	100	5,8	8,14	8,27	116,83	0,05	3,63	0	0	43,13	0	0	0,83
281	суши 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
	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	71,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот 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
	<b>ИТОГО:</b>	880	33,94	36,34	117,46	953,7	8,82	36,3	0	0,7	118,15	16	47,7	9,56
	<b>итого за весь день:</b>		54,97	58,37	249,18	1529,43	8,993	38,29	70	0,7	201,16	117,83	76,82	11,92

<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>ДЕНЬ ШЕСТОЙ</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	2,76
	ирина кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
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
	чай с лимоном	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	222	22,95	34,2	54,39	576,28	0,07	29	39	0	301,98	116,5	32,02	47,81

<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>ДЕНЬ СЕДЬМОЙ</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
99	суши из овощей со сметаной	100	6,0	5,24	14,6	162,8	0	6,67	0	0	49,94	0	39,62	1,99
259	Жаркое по-домашнему	250	23,1	25,7	23,6	421,4	0	9,67	0	0	43,5	0	60,6	5,52
	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	Бисквит 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
	<b>ИТОГО:</b>	591	36,44	38,54	93,9	899	8,72	71,59	0	0,7	111,1	16	106,66	12,96
	<b>итого за весь день:</b>		58,79	72,74	148,29	1477,28	8,79	100,59	39	0,7	413,08	132,5	138,68	60,77

<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>ДЕНЬ СЕДЬМОЙ</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
14	Хлеб цельнозерновой изобогатщенный	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
	<b>ИТОГО:</b>	591	30,43	43,58	89,34	875,25	0,04	1,94	40	0	221,88	29	93,58	4,71

<b>Обед</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88	плов из свежей капусты с картофелем со сметаной	100	17,5	10,04	8,04	10,6	0,05	19,67	0	0	33,3	0	0	0
227	рыба с/м "Минтай" припущенная	100	14,2	7,89	60,7	138,5	0,1	1,93	0	0	60,89	0	23	1,28
312	пюре картофельное	200	1	12,78	25,17	242	0	44,88	0	0	58,27	0	38,33	1,44
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18



349	хлеб ржачий	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	ломтик 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,25</b>	<b>40,33</b>	<b>157,34</b>	<b>913,05</b>	<b>8,87</b>	<b>79,48</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>258,02</b>	<b>16</b>	<b>81,59</b>	<b>10,52</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>60,68</b>	<b>83,91</b>	<b>246,68</b>	<b>1788,31</b>	<b>8,91</b>	<b>81,42</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>479,9</b>	<b>45</b>	<b>175,17</b>	<b>16,23</b>

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

**Завтрак**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	каша жидкая молотая 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 (яблоки, груши)	14	0,9	0,8	19,6	91	0	20	0	0	5,2	22	0,1	0,44
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>15,33</b>	<b>19,25</b>	<b>80,44</b>	<b>563,93</b>	<b>0,04</b>	<b>22,58</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>429,55</b>	<b>136,6</b>	<b>23,55</b>	<b>45,02</b>

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	суп куриный	100	1,52	8,7	22,3	156,81	11,68	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
322	КОШЕЛКИ 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
302/2015	хлеб - рассыпчатая пшеничная	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185	6,2
	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
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>987</b>	<b>37,74</b>	<b>40,51</b>	<b>135,02</b>	<b>1104,63</b>	<b>9,24</b>	<b>35,19</b>	<b>0,04</b>	<b>0,7</b>	<b>142,49</b>	<b>158,06</b>	<b>227,9</b>	<b>15</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>53,07</b>	<b>59,76</b>	<b>215,46</b>	<b>1668,56</b>	<b>9,28</b>	<b>57,77</b>	<b>39,04</b>	<b>0,7</b>	<b>572,04</b>	<b>294,86</b>	<b>251,45</b>	<b>60,02</b>

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

**Завтрак**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>27,24</b>	<b>45,18</b>	<b>76,58</b>	<b>836,99</b>	<b>0,04</b>	<b>30,61</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>242,21</b>	<b>29</b>	<b>124,29</b>	<b>5,44</b>

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54	салат тушеный	100	2,07	3,23	9,12	78,1	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, тушеная 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	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 цельнозерный йодобогащенный	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	ломтик 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>28,18</b>	<b>31,52</b>	<b>117,8</b>	<b>888,7</b>	<b>8,973</b>	<b>71,23</b>	<b>30</b>	<b>0,7</b>	<b>134,04</b>	<b>84,33</b>	<b>68,41</b>	<b>8,77</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>55,42</b>	<b>76,7</b>	<b>194,38</b>	<b>1725,69</b>	<b>9,013</b>	<b>101,84</b>	<b>70</b>	<b>0,7</b>	<b>376,25</b>	<b>113,33</b>	<b>192,7</b>	<b>14,21</b>