

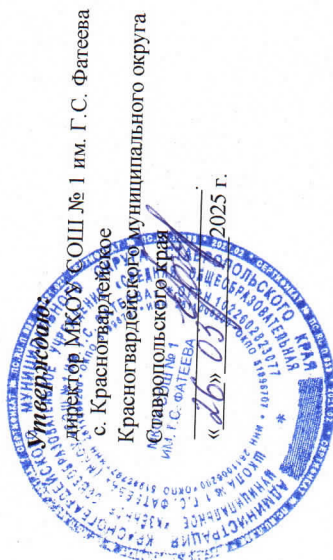
Согласовано:

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



Ю.Н. Маримова

«26» 03 / 2025 г.



директор МКОУ СОШ № 1 им. Г.С. Фатеева
с. Красногвардейское
Красногвардейского муниципального округа
Ставропольского края

«26» 03 / 2025 г.

Примерное меню завтрак и обед

для обучающихся 1-4 классов

Разработано на основании:

Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
"Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна

"Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
"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	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															4
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 йодобогатенный	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	
379	орукты свежие по сезону (яблоо)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44	
	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:	640	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	
71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5	
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:	900	32,62	30,76	120,91	905,58	8,77	33,57	0	0,7	160,63	59,6	88,41	10,71	
	итого за весь день:		54,69	70,47	176,13	1534,46	8,83	60,93	40	0,7	444,59	104,1	126,78	58,16	
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	
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	
15	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36	
376	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15	
	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	26,68	38,79	72,27	758,39	0,05	29,19	39	0	222,57	105,5	110,6	5,59	
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	
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	
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	гарнир из крупы перловой	200	18,6	2,2	133,8	630	0,24	0	0	0	76	154	80	3,6	
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	41,52	28,25	246,33	1185,36	0,4	29,67	0	0	253,3	170,32	110,39	7,87	
	итого за весь день:		68,2	67,04	318,6	1943,76	0,45	58,86	39	0	475,87	275,82	220,99	13,46	
ДЕНЬ ТРЕТИЙ															
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
290/7	мяса птицы- бройлера, тушенная 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
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
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
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 пшенной	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
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)	200/60мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	900	37,76	42,6	132,79	1076,43	8,958	49,85	0	0,7	154,9	94,24	148,22	14,68
	итого за весь день:		67,75	71,46	227,56	1858,6	9,598	51,46	40,04	0,7	371,59	127,05	360,16	22,66
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
377	оруты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	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:	640	11,61	11,1	80,74	467,33	0,04	22,94	39	0	184,2	116,5	11,95	44,78
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	ирина морковная	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68	0	0	44,13	0	0	0,83
88	цм 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 цельзерный йодообогатщенный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
400	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мл	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	860	32,56	37,79	106,77	925,12	8,83	29,18	0	0,7	137,22	32,32	29,16	9,41
	итого за весь день:		44,17	48,89	187,51	1392,45	8,87	52,12	39	0,7	321,42	148,82	41,11	54,19
ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
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
379	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	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	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
71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
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

322	котлета из мяса птицы	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81
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
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	200/60mg	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	880	31,95	32,27	106,65	847,1	0,14	34,85	0	0	109,63	152,25	108,03	5,16
	итого за весь день:		55,95	56,98	240,87	1471,43	0,313	38,08	70	0	315,44	249,58	148,75	7,15
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
	орукты свежие по сезону (яблоко)	1шт	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:	652	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
71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
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
	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-витаминация)	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:	960	40,73	46,21	129,77	1100,01	12,8	25,9	20	0,7	130,19	68,02	121,57	22,01
	итого за весь день:		63,08	80,41	184,16	1678,29	12,87	54,9	59	0,7	432,17	184,52	153,59	69,82
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 йодобогатенный	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	ирина 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
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
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
	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-витаминация)	200/60mg	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО :	900	30,36	36,87	160,02	893,68	8,87	83,26	0	0,7	236,24	16	84,82	10,86

		итого за весь день:													
		60,79	80,46	245,36	1768,93	8,91	86,2	40	0,7	468,12	46	178,4	16,67		
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ															
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
188	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	200/20	22,89	16,31	38,25	491	0,07	1	0,09	0	219,95	298,95	34,57	14	15
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	
	орутки 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	29,14	22,16	83,81	755,33	0,11	21,17	39,09	0	392,93	419,95	46,52	46,15	
Обед															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5	
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	
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	
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	
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
	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 :	900	31,75	29,8	125,62	893,7	8,813	18,18	30	0,7	144,82	144,25	92,76	12,23	
итого за весь день:			60,89	51,96	209,43	1649,03	8,923	39,35	69,09	0,7	537,75	564,2	139,28	58,38	
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	
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	
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
	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	28,62	42,79	91,78	884,16	0,208	1,65	40	0	192,58	81,24	92,08	4,16	
Обед															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9	
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, 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 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 йодобогащенный	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	
	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7	
	ИТОГО:	960	34,79	28,96	128,85	958,14	9,39	54,41	0,04	0,7	168,12	45,81	252,29	15,28	
итого за весь день:			63,41	71,75	220,63	1842,3	9,598	56,06	40,04	0,7	360,7	127,05	344,37	19,44	
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
	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
	орехи 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	капуста тушеная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
87	суп с рыбными консервами (сайра)	250	8,6	8,41	14,33	172,55	0	9,11	0	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	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)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	850	34,99	36,07	113,69	946,22	8,83	24,12	0	0,7	111	32,32	53,51	9,9
	итого за весь день:		47,28	52,66	193,43	1471,55	8,87	48,23	39	0,7	428,97	169,12	66,46	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ												
	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за весь период	586,21	652,07	2207,68	16610,79	77,23	545,19	475,17	5,60	4146,62	1995,26	1778,89	318,83
Среднее значение за период	58,62	65,21	220,77	1661,08	7,72	54,52	47,52	0,56	414,66	199,53	177,89	31,88
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