



Примерное меню завтрака и обеда

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

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав				энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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 для кабачков	150	15,46	25,5	2,4	257,15	0	0,3	0	0	98,58	0	20,07	2,78
14	Хлеб пшеничный подсолнечный Масло сливочное	30	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
379	Булочка с начинкой (булочка) кофейный напиток с молоком	200	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Итого:	630	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 (отвары) суп из овощей со сметаной	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
99		250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	0	6,67	0	0	49,94	0	39,62	1,99
304	ГЕФТЕЛИ из мяса говядины (2-й вариант) гарнир макаронные изделия отварные с маслом	100	13	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	57,2	29,6	0	1,34
202/203		200	7,3	7,72	40,55	280,88	0	0	0	0	16,11	0	10,85	1,05
354	хлеб пшеничный хлеб ржаной Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	Итого:	910	32,57	30,72	118,13	910,18	8,77	33,5	0	0,7	157,91	59,6	86,91	10,33
	Итого за весь день:		54,64	70,43	173,35	1539,06	8,83	60,86	40	0,7	441,87	104,1	125,28	57,78

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
14	хлеб пшеничный Масло сливочное чай с сахаром	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	2,6	5,6	0,36
376		10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Итого:	550	23,36	41,64	72,4	770,39	0,04	29,08	40	0	92,97	33,5	105,35	5,46

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	100	1,76	8,07	10,08	122,52	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
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 хлеб пшеничный	200	4,08	6,02	40,74	233,46	0,033	0	30	0	2,9	68,33	21,12	0,59
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/0мл	0,66	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	Итого:	910	30,36	33,54	176,26	918,52	8,903	49,49	30	0,7	203,18	84,33	68,41	10,07
	Итого за весь день:		53,72	75,18	248,66	1688,91	8,943	78,57	70	0,7	296,15	117,83	173,76	15,53

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

		Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
290/7	мяса птицы- фройлера, 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 рисовая/чаша 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		
377	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36		
	ИТОГО:	607	26,04	23,34	92,39	725,57	0,64	2,85	40,04	0	78,67	32,81	193	7,86		
	Обед															
1	овощи натуральные свежие или солёные (помидоры)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
71		100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9		
102	сул картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55		
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		
302	гарнир из крупы- перловый	200	18,6	2,2	133,8	630	0,24	0	0	0	76	154	80	3,6		
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18		
354	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7		
	Кисель продовольственный (С-витаминизация)	200/70мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57		
	ИТОГО:	900	69,04	52,36	239,76	1725,04	9,14	51,13	0	0,7	261,38	399	220,79	17,89		
	Итого за весь день:		95,08	77,7	332,15	2450,61	9,78	53,98	40,04	0,7	340,05	431,81	413,79	25,75		

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		
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		
	Фарш свежий по сезону (вместо)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	37	22	0,1	4,4		
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:	245	15,56	14,62	83,12	523,83	0,04	21,7	39	0	322,22	116,5	30,89	44,9		
	Обед															
1	ирина молочная	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
88	или из свежей капусты с картофелем со сметаной	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68	0	0	44,13	0	0	0,83		
291	плов из мяса птицы- фройлера	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0	21,16	0	0	60,89	0	23	1,28		
	Хлеб цельнозерновой/подорожник	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05		
	хлеб ржаной	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18		
349	комлот из смеси суфлюжков (С-витаминизация)	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7		
	ИТОГО:	200/70мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7		
	Итого за весь день:	880	32,65	37,82	108,58	934,32	8,82	48,9	0	0,7	154	16	43,26	9,74		
	Итого за весь день:		48,21	52,44	191,7	1458,25	8,86	70,6	39	0,7	476,22	132,5	74,15	54,64		

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		
376	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
	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:	590	21,03	22,03	131,72	575,73	0,173	1,99	70	0	83,01	101,83	29,12	2,36		

Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	овощи натуральные свежие или солёные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
71	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
103	мяса птицы - бройлера тушеная в соусе краснов основном	100/90	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92
290/7	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
171	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 плодовоягодный (С-витаминизация)	200/70мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	990	30,14	28,73	112,19	871,71	9,158	34,41	0	0,7	104,04	82,24	80,57	8,82
	Итого за весь день:	51,17	50,76	243,91	1447,44	9,331	36,4	70	0,7	187,05	184,07	109,69	11,18	

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	омлет натуральный	150	15,45	25,5	2,4	257,15	0	0,3	0	0	96,58	0	20,07	2,78
210	ирина казыковая	60	0,72	2,83	4,53	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
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	<i>Фрукты свежие (яблоки, груши)</i>		0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	0	3,2	2,2	0,1	4,4
377	чай с лимонном	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	ИТОГО:	657	19,03	37,05	54,52	590,28	0,06	28,89	40	0	172,38	44,5	26,77	4,768

Обед

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	овощи натуральные свежие или солёные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
71	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
99	биточки из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
268	гарнир рис припущенный	200	11,4	12,27	45,66	327,11	4	0,27	20	0	1,2	9,7	0	11,07
305	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 плодовоягодный (С-витаминизация)	200/70мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	940	40,27	46,27	124,67	1085,61	12,79	45,72	20	0,7	125,95	51,7	121,85	22,21
	Итого за весь день:	59,3	83,32	179,19	1685,89	12,85	74,61	60	0,7	298,33	96,2	148,62	69,89	

Завтрак

Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Шницель из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
268	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
202/203	хлеб пшеничный подорожаненный	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:	590	30,43	43,58	89,34	875,25	0,04	1,94	40	0	221,88	29	93,58	4,71

Обед

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	ирина сметанная	100	1,75	8,07	10,08	122,72	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
88	суп 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	гаршир жар-гофаш, 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	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)	200/70мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	910	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	80,45	249,36	1768,93	8,91	85,2	40	0,7	458,12	45	178,4	15,57

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

		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	25,1	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		
	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 (белоч)	1шт	0,8	0,8	19,6	91	0	20	0	0	3,2	22	0,1	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		
	ИТОГО:	655	15,33	19,25	80,44	563,93	0,04	22,58	39	0	429,55	136,8	23,55	45,02		

Обед

		Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
71	овощи натуральные свежие или солёные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5		
102	сул 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 птицы	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81		
302/2015	гаршир 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		
354	Кисель (плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/70мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57		
	ИТОГО:	900	33,62	32,34	120,77	919,5	8,893	37,66	30	0,7	102,38	236,58	115,32	12,9		
	Итого за весь День:		48,95	51,59	201,21	1483,43	8,933	60,24	69	0,7	531,93	373,38	138,87	57,92		

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Завтрак

		Обед														
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	гаршир 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	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:	590	29,53	43,65	93,46	902,16	0,208	1,94	40	0	219,02	81,24	99,42	4,51		

Обед

		Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
71	овощи натуральные свежие или солёные (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		
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 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-витаминизация)	200/70мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7		
	ИТОГО:	860	32,23	29,85	106,44	853,69	8,84	57,62	0	0,7	124,35	42	67,29	10,21		

Итого за весь день:			61,76	73,5	199,9	1755,85	9,048	59,56	40	0,7	343,37	123,24	166,71	14,72
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
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
	Фрукты свежие по сезону (яблоки)	1шт	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	8,29	13,95	80,87	479,33	0,03	22,83	40	0	54,6	44,5	6,7	44,65
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
354	Катюльа тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	94,32	0	0	0	0	0	0
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
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
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
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/70мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	Итого:	951	33,05	31,63	113,48	904,03	8,94	64,38	0	0,7	110,16	16	64,64	8,69
	Итого за весь день:		41,34	45,58	194,35	1383,36	8,97	87,21	40	0,7	164,76	60,5	71,34	8,69

Итого по примерному меню

	Итого	Пищевые вещества				энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углеводы	Итого за весь период		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Итого за весь период	574,96	660,95	2213,78	16661,73	94,46	667,23	508,04	7,00	3537,85	1668,63	1600,61	331,67					
	Среднее значение за период	57,50	66,10	221,38	1666,17	9,45	66,72	50,80	0,70	353,79	166,86	160,06	33,17					
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	18,2	20,4	61,4														
	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