

Согласовано:

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

Ю.Н. Маримова

«27» 09 2024 г.

Утверждено:

директор МКОУ СОШ № 12
с. Красногвардейское
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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тютельяна
3. "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тютельяна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Первалова А

№ рецептуры	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ														
Завтрак														
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
	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
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	35,55	18,21	224,78	972,27	0,38	1,99	40	0	156,11	187,5	88	5,37
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71/70	овощи натуральные свежие или соленые (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
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
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:	850	36,12	41,66	119,74	1014,78	8,77	32,92	0	0,7	146,58	30	144,2	12,17
	итого за весь день:		71,67	59,87	344,52	1987,05	9,15	34,91	40	0,7	302,69	217,5	232,2	17,54
ДЕНЬ ВТОРОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет яичный	150	15,45	25,5	2,4	257,15	0	0,3	0	0	98,58	0	20,07	2,78
	варенка кабачковая	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	40	0	2,4	3	0	0,02
	брусок сливочный	10	0,6	5,3	0,1	59	0	0	0	0	0,6	2	0	0,01
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:	540	22,07	39,71	55,22	628,88	0,06	27,38	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
82	борщи с квашеной 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
304	суп 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
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	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	компот из свежих плодов (С-витаминизация)	200/70мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	600	31,26	39,92	127,42	1004,43	8,888	72,31	0	0,7	149,48	97,54	50,16	9,32
	итого за весь день:		53,32	75,63	182,64	1637,31	8,948	99,67	40	0,7	433,44	142,34	88,53	56,77
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	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92

	красное осмолком														
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	
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:		18,49	28,16	62,77	592,18	0,26	31,52	40	0	92,13	29	49,56	3,44	

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71/70	овощи натуральные свежие или соленые (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
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
	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)	200/70мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:		47,66	20,7	268,29	1213,14	9,13	51,43	0	0,7	241,23	196	155,74	15,52
	итого за весь день:		66,15	48,86	331,06	1805,33	9,39	82,95	40	0,7	333,36	225	205,3	18,96

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:		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
71/70	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
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
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 йодобогаченный	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
	ИТОГО:		31,55	29,81	93,64	816,09	8,82	50,22	0	0,7	105,85	30	59,44	9,28
	итого за весь день:		43,79	47,28	176,89	1352,02	8,85	71,81	40	0,7	298,47	74,5	85,08	54,05

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

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
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
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
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:		25,83	32,11	182,28	835,98	0,208	0,41	40	0	69,78	85,74	80,48	4,53

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	дагы 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	компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	200/70мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:		44,91	42,85	98,5	1004,82	8,91	63,71	0,1	0,7	104,1	308,55	91,44	9,65
	итога за весь день:		70,56	82,96	187,78	1840,38	9,118	64,12	40,1	0,7	173,88	394,29	171,92	14,18

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
	икра 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 рецепту диеты													
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:		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
71/70	овощи натуральные свежие или соленые (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
228	буус 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
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминация)	200/70мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:		40,96	48,22	127,76	1126,61	12,79	46,11	20	0,7	125,96	51,7	121,85	22,31
	итога за весь день:		63,31	82,42	182,15	1704,89	12,86	75,11	59	0,7	427,94	168,2	153,87	70,12

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:		30,43	43,58	89,34	875,26	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
71/70	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
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)	200/70мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:		29,81	28,9	151,14	783,46	8,87	77,49	0	0,7	219,74	30	114,82	10,03

итого за весь день:			60,04	72,48	240,48	1658,71	8,91	79,43	40	0,7	441,62	59	208,4	14,74
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	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
	фрукты свежие из расчета (объем)								0		3,7	2,7	0,1	
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 :	645	15,33	19,25	80,44	563,93	0,04	22,58	39	0	429,55	136,8	23,55	45,02
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
364	пюре из картофеля	100						34,3		0	0	0		
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	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 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	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 :	900	33	36,9	122,47	994,89	9,978	65,83	0	0,7	88,83	206,49	99,59	8,82
	итого за весь день:		48,33	56,15	202,91	1558,82	9,018	88,41	39	0,7	518,18	343,29	83,14	53,84
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	пирог картофель	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	хлеб пшеничный	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:	600	27,24	45,18	78,58	836,99	0,04	30,61	40	0	242,21	29	124,29	5,44
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71/70	овощи натуральные свежие или соленые (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 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	пирог 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 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
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:	660	27,21	28,48	132,18	835,5	9,043	54,41	30	0,7	148,84	118,33	88,41	8,67
	итого за весь день:		54,45	73,66	188,76	1672,59	9,083	85,02	70	0,7	390,25	139,33	212,7	15,11
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223/330	запеканка из творога со ступеным молоком или джемом	200/20	21,8	17,72	60,72	404	0,14	0,78	0	0	427,8	0	0	1,42

	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
	ИТОГО:	40	2,46	26,44	108,21	690,33	0,17	23,61	40	0	482,4	44,5	6,7	46,07
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71/70	овоци натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
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
354	Кисель плодоягодный (С-витаминизация)	200/70мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	850	33,78	28,16	99,71	831,6	8,82	38,17	0	0,7	90,26	30	83,79	9,27
	итого за весь день:		58,44	54,6	207,92	1521,93	8,99	61,78	40	0,7	572,66	74,5	90,49	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за весь период	590,06	653,91	2245,11	16739,03	94,32	743,21	448,10	7,00	3892,49	1837,95	1531,63	315,31
Среднее значение за период	59,01	65,39	224,51	1673,90	9,43	74,32	44,81	0,70	389,25	183,80	153,16	31,53
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	634,6	902

* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице