



Утверждено:

директор МКОУ СОШ № 8
с. Дмитриевское
Краснодарского муниципального округа
Ставропольского края

_____ 2023 г.

Примерное меню завтрак и обед

для обучающихся 1-4 классов

Разработано на основании:

1. Методические 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 образовательных учреждений" Удальский РЦП, 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
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																		
Завтрак																		
304	Тэфтели из мяса говядины (2-й вариант)	100	13,3	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	0	0	57,2	29,6	0	1,34		
171	галетер из крупы гречневой	200	6,4	7,79	44,67	287,79	0,168	0	0	0	0	0	13,25	52,24	16,69	0,85		
228	супов прясный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0,39	0	0	0	0	0,01	0	0	0,1		
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	0	8	26	5,6	0,36			
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	0	2,4	3	0	0,02			
376	Фрукты свежие по сезону (Мяло)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	0	32	22	0,1	4,4			
	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5			
	итого:	550	23,64	31,96	113,14	851,36	0,208	21,45	40	0	0	115,84	137,34	24,79	47,17			
Обед																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
102	суп картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0,1	11,17	0	0	0	45,82	0	35,48	4,55			
227	рыба сим "Минтай" припущенная	100	14,2	7,89	60,7	138,5	0,1	1,93	0	0	0	66,73	0	0	0,89			
125	картофель отварной	200	4,11	9,32	27,79	222,62	0	28,67	0	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				
342	компот из свежих плодов (С-витаминизация)	200/60 мл	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95				
	итого:	900	33,32	35,76	164,43	887,78	8,87	73,44	0	0,7	202,87	16	84,98	14,38				
	итого за весь день:	1550	56,96	67,72	277,57	1739,14	9,078	94,89	40	0,7	318,71	153,34	109,77	61,55				
ДЕНЬ ВТОРОЙ																		
Завтрак																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
210	омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240	0	0,28	0	0	89,2	0	18,74	2,6				
	масло кабанчика	60	0,72	2,81	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25				
14	Хлеб пшеничный	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	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4				
	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	21,04	38,01	55,06	611,73	0,06	27,34	40	0	274,58	44,5	37,04	47,27				
Обед																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
175	суп картофельный	100	6,55	8,24	9,29	116,63	0,03	1,68	0	0	44,13	0	0	0,83				
34	борщ с фасолью и картофелем	250	8,16	10,23	14,70	195,04	0	12,08	0	0	65,92	0	35,35	2,18				
260	Гуляш из мяса говядины	100/100	29,1	33,58	5,78	44,2	0	1,84	0	0	43,62	0	44,06	6,12				
202/203	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				
154	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/60 мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57				
	ИТОГО:	1000	49,49	61,23	116,63	1254,25	8,77	38,53	0	0,7	187,44	16	96,7	15,63				
	итого за весь день:	1755	70,53	99,24	171,69	1865,98	8,83	65,67	40	0,7	462,02	60,5	133,74	62,9				
ДЕНЬ ТРЕТИЙ																		
Завтрак																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

Территориальный отдел
 по контролю за качеством
 пищевых продуктов и
 ветеринарному надзору
 Ставропольского края
 Изобильненскому району
 Исполнительный отдел

103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	0	8,56	0	25,04	0	27,44	1,1
289/2015	паста из мяса птицы - бройлера	100/180	31,25	29,5	18,75	300	0,19	0	0,1	40,38	292,55	43,74	2,97
	хлеб пшеничный	200	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	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-ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	200/60 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	860	44,33	47,75	98,31	1046,35	8,96	33,07	0,1	148,23	308,55	91,44	10,48
	итого за весь день:		51,22	61,89	169,33	1483,58	9,033	33,13	70,1	164,51	410,38	120,56	11,95

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

		Завтрак														
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	200/10	5,43	5,23	33,38	193	0	0	0	0	0	0	0	0		
199	каша жидкая молочная из кукурузной крупы	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27		
15	хлеб пшеничный	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	3,9	0	132	75	5,25	0,15		
	сыр Российский	шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44		
377	фрукты свежие по сезону (яблоко)	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36		
	чай с лимоном	652	11,61	11,1	80,74	467,33	0,04	22,94	3,9	0	184,2	116,5	11,95	44,78		
	ИТОГО:															

Обед

		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
354	Калупсы тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	34,3	0	0	0	0	0	0
99	суп из овощей со сметаной	200/10	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
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 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:	1000	41,84	54,21	120,75	1207,39	8,888	63,76	0	0,7	124,7	66,24	106,81	14,41
	итого за весь день:		60,45	65,31	201,49	1674,72	8,928	86,7	3,9	0,7	308,67	184,74	118,76	59,19

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

		Завтрак														
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	100/100	29,1	33,58	5,78	442	0	1,84	0	0	43,62	0	44,06	6,12		
260	Гуляш из мяса говядины	200	7,3	7,72	40,55	260,88	0	0	0	0	16,11	0	10,85	1,05		
202/2/3	макаронные изделия отварные с маслом	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36		
14	Хлеб цельнозерновой обогащенный	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
352	масло сливочное	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48		
	кисель с молоком	50	43,03	59,96	80,79	973,25	0,04	3,43	40	0	222,35	29	81,85	8,03		
	ИТОГО:															

Обед

		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	каша овсяная	100	1,76	3,01	11,08	22,21	0,4	10,4	0	0	33,5	0	0	1,33
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	Тфтели из мяса говядины (2-й вариант)	100	1,3	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	57,2	29,6	0	1,34
125	картофель отварной	200	4,11	9,32	27,79	222,62	0	28,47	0	0	36,44	0	41,56	1,78
228	суп куриный овощной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	1,39	0	0	0,01	0	0	0,3
	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)	200/60 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7

Сервисный отдел
Управления Роспотребнадзора
Ставропольскому краю
Изобильненском районе
г.Изобильный, пер.Левинский, д.5

ИТОГО :		900	33,31	43,05	126,45	1033,28	8,77	72,73	0	0,7	211,65	45,6	97,3	14,68
итого за весь день:			76,34	96,01	297,24	2006,53	8,81	76,16	40	0,7	434	74,6	179,15	22,71
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	40	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
15	сыр рассольный	15	3,4	0	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	фрукты свежие по сезону (яблоко)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	ИТОГО :	735	30,02	26,62	85,96	720,28	0,09	24,64	39	0	306,08	116,5	23,55	46,6
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1081/09	суп картофельный с мясом	250	2,78	4,94	13,62	111	0,1	2	0,02	0	23,61	75,61	20,6	0,67
322	котлеты из мяса птицы- бройлера	100	15,33	15,78	15,75	265	0,01	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81
302/2015	каша рассыпчатая пшеничная	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,01	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
354	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	17,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	Кисель плодово-ягодный (С-витаминация)	200/160 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО :	900	34,7	36,92	142,99	1088,33	9,34	27,27	0,06	0,7	127,38	233,67	234,32	49,6
	итого за весь день:		64,71	63,54	228,25	1808,61	9,43	51,91	39,06	0,7	433,46	350,17	257,87	51,56
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223/330	злепкана 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
14	хлеб пшеничный	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
377	фрукты свежие по сезону (яблоко)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	чай с лимоном	200/160/	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	ИТОГО :	667	24,66	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
291	плов из мяса птицы- бройлера	100	2,07	3,34	9,42	119,75	0	34,32	0	0	0	0	0	0
82	борщи с капустой и картофелем со сметаной	250/70	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,66
290/7	мясо птицы- бройлера тушеная в соусе	100/60	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92
	квашеный овощном													
102/2015	каша рассыпчатая ячневая	200	4,08	6,02	40,74	233,46	0,033	0	30	0	2,9	68,31	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	17,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смородины (С-витаминация)	200/160 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО :	960	28,18	31,52	117,8	886,7	8,973	71,23	30	0,7	134,04	84,33	68,41	8,77
	итого за весь день:		52,84	57,96	226,01	1579,03	9,143	94,84	70	0,7	616,44	128,83	75,11	54,84
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

122	клетки из мяса по типу фрейера	100	15,33	15,78	15,75	24,5	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,38	1,81
302.2015	квашенная капуста	200	4,08	6,02	40,74	213,46	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
382	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	к мясу мясным	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	550	26,04	33,46	90,95	768,83	0,163	2,25	70	0	184,52	235,58	70,34	3,28
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	вишневый компот	100	1,17	1,07	1,16	1,17	0	0,67	0	0	33,5	0	0	0,55
87	суп картофельный	250	8,6	8,41	14,33	172,55	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
291	шашлык свиной	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
	картофель	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Масло сливочное (82% жирности)	200/60 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	850	34,51	36,13	108,59	941,82	8,82	43,94	0	0,7	106,76	16	53,79	10,1
	итого за весь день:		60,57	69,59	199,54	1710,65	8,983	46,19	70	0,7	291,28	251,58	124,13	13,36

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
	белки	жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
Итого за весь период	598,66	697,93	2103,08	91,02	716,60	488,26	7,00	3563,44	1941,12	1656,87	426,84
Среднее значение за период	59,87	69,79	210,31	9,10	71,66	48,83	0,70	356,34	194,11	165,69	42,68
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	710,6	907

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

