



Утверждено:

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

« » 2023 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. 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 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			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5		6	7										8	9
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																		
Завтрак																		
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				
171	гарнир из крупы гречневой	200	6,4	7,79	44,67	287,79	0,188	0	0	13,25	52,24	16,69	0,85					
220	соус томатный острый	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0,39	0	0,01	0	0	0,1					
	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	2,4	3	0	0,02					
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	32	22	0,1	44					
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	2,98	4,5	2,4	0,5					
	Итого:	550	23,64	31,96	113,14	851,36	0,208	21,45	40	115,84	137,34	24,79	47,17					
Обед																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
75	липа свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	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	45,82	0	35,48	4,55					
227	рыба см "Минтай" припущенная	100	14,2	7,89	60,7	138,5	0,1	1,93	0	66,73	0	0	0,89					
125	картофель отварной	200	4,11	9,32	27,79	222,62	0	28,67	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	2,2	3	0	4,7					
342	компот из свежих плодов (С-витаминизация)	200/70 мг	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	14,18	0	5,14	0,95					
	Итого:	900	33,32	35,76	164,43	887,78	8,87	73,44	0	202,87	16	84,98	14,38					
	Итого за весь день:		56,96	67,72	277,57	1739,14	9,078	94,89	40	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	89,2	0	18,74	2,6					
	икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	19,2	0	0	0,25					
14	Хлеб цельнозерный гидрообогатненный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27					
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	2,4	3	0	0,02					
379	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	32	22	0,1	44					
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	125,78	0	14	0,13					
	Итого:	655	21,04	38,01	55,06	611,73	0,06	27,34	40	274,58	44,5	37,04	47,27					
Обед																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
75	икра морская	100	1,69	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68	0	44,13	0	0	0,83					
34	борщ с фасолью и картофелем	250	8,16	10,23	14,79	195,04	0	12,08	0	65,92	0	35,35	2,18					
260	Гуляш из мяса говядины	100/100	29,1	33,58	5,78	442	0	1,84	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	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					
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	2,2	3	0	4,7					
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/70 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	11,46	0	3,64	0,57					
	Итого:	1000	49,49	61,23	116,63	1254,25	8,77	38,53	0	187,44	16	96,7	15,63					
	Итого за весь день:		70,53	99,24	171,69	1865,98	8,83	65,87	40	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				

3
 Территориальный отдел
 Главная Роспотребнадзора
 Ставропольскому краю
 Ставропольский край
 Ставропольский район
 ст.Земельный, пер.Ленинский, д.52

2907	птица, 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
125	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	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	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	ИТОГО:	607	18,49	28,16	62,77	592,19	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
354	Капустя тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	34,32	0	0	0	0	0	0
108/109	суп картофельный с клецками	250	2,78	4,94	13,62	111	0,1	2	0,02	0	23,61	75,61	20,6	0,67
322	КОПЛЕТЫ 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	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 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)	200/70 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	950	47,43	38,49	206,8	1416,4	9,67	57,81	0,1	0,7	127,25	237,48	433,14	20,46
	итого за весь день:	65,92	66,65	269,57	2008,59	9,93	89,33	40,1	0,7	219,38	266,48	482,7	23,9	23,9

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

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
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
382	фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	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:	640	6,81	12,24	49,87	342,93	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
75	квара 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
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 йодобогаленный	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)	200/70 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	860	32,3	37,78	102,52	926,31	8,82	55,99	0	0,7	122,35	16	29,44	10,11
	итого за весь день:	39,11	50,02	152,39	1269,24	8,85	77,58	40	0,7	314,97	60,5	55,08	54,88	54,88

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
322	КОПЛЕТЫ 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	каша рассыпчатая ячневая	200	4,08	6,02	40,74	233,46	0,033	0	30	0	2,9	68,33	21,12	0,59
	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	6,83	14,14	71,02	437,23	0,073	0,06	70	0	16,28	101,83	29,12	1,47

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	квара мясорыба	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68	0	0	44,13	0	0	0,83

3
 Территориальный отдел
 Управления Роспотребнадзора
 Ставропольскому краю
 Зобининском районе
 3500, с.Труновка, ул.Труновский, 15

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	рагу из мяса птичьего семейства	100/180	31,25	29,5	18,75	500	0,19	0	0,1	40,38	292,55	43,74	2,97
	хлеб пшеничный	30	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	20	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/70 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	880	44,39	47,75	98,31	1046,35	8,96	33,07	0,1	140,23	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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199	каша жидкая молочная из кукурузной крупы	200/10	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
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 сезону (блока)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
317	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	11,61	11,1	80,74	467,33	0,04	22,94	39	0	184,2	116,5	11,95	44,78

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
364	бульон	100	2,07	3,24	9,2	15,1	0	34,2	0	0	0	0	0	0
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
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	0,7	2,2	3	0	0	4,7
354	Мелья плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/70 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	1000	48,64	54,21	120,75	1207,39	8,888	63,76	39	0,7	124,47	68,24	106,81	14,41
	итого за весь день:		60,45	65,31	201,49	1674,72	8,928	86,7	39	0,7	308,67	184,74	118,76	59,19

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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 цельнозерновой обогащенный	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	43,03	52,96	80,79	973,25	0,04	3,43	40	0	222,35	29	81,85	8,03

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	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
125	картофель отварной	200	4,11	9,12	27,79	222,62	0	28,07	0	0	36,44	0	41,56	1,78
228	суп гречневый с овощами	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	0,7	2,2	3	0	0	4,7
341	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/70 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7

322	котлеты 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	жидк. раск. печ. ма. яичная	200	4,08	6,02	40,74	233,46	0,033	0	30	0	2,9	68,33	21,12	0,59	
	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:	550	26,04	33,46	90,95	768,83	0,163	2,25	70	0	184,52	235,58	70,34	3,26	
	Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
87	ирт. творожок	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	0	0	0	1,33	
291	сул. с яблоками, корицей вкусный мекс. тт. бр. бройлера	250	8,6	8,41	14,33	172,55	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27	
	хлеб пшеничный	20	0,57	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18	
	хлеб рж. к.	30	2,6	1	12,8	71,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
354	Кисель плод. ягодный (С-вит. минерализов.)	200/70 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57	
	ИТОГО:	850	34,53	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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

