

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

Ю.Н. Маримова
 Ю.Н. Маримова
 « 2025 г.



Утверждено:
 директор МКОУ СФОРУ № 8
 с. Дмитриевское
 Красногвардейского муниципального округа
 Ставропольского края

С.М. Давыдов
 « 2025 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. Тугельна
3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год" под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский 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		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

304	Тэфтели из мяса говядины (2-й вариант)	100	13,3	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	7,9	44,67	287,9	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:	550	22,15	29,21	90,45	726,36	0,208	1,05	40	0	83,83	115,34	24,69	3,07

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
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
125	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
342	юмлот из свежих плодов (С-витаминализация)	200/70г	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95
	Итого:	900	33,64	30,93	163,77	840,66	8,82	97,09	0	0,7	169,37	16	84,98	13,05
	Итого за весь день:	1550	55,79	60,14	254,22	1567,02	9,028	98,15	40	0,7	253,2	131,34	109,67	16,12

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	150	14,42	23,8	2,24	240	0	0,28	0	0	89,2	0	18,74	2,6
	яйца вареные	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
	Хлеб цельнозерновой	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 (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	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	Итого:	650	21,04	38,01	55,05	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
75	ири свекольный	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
84	бюкс с фасолью и картофелем	250	8,16	10,23	14,79	195,04	0	12,08	0	0	65,92	0	35,35	2,18
304	Тэфтели 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	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-витаминализация)	200/70г	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	Итого:	900	33,59	40,88	127,2	1062,64	8,77	44,68	0	0,7	190,38	45,6	52,64	11,35
	Итого за весь день:	1550	54,63	78,89	182,26	1664,37	8,83	72,02	40	0,7	464,97	90,1	89,88	58,62

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
290/7	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

75	икра свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	0	33,5	0	0	1,33
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	0	8,56	0	0	0	25,04	0	0	27,44
289/2015	рату из мяса птицы	100/180	31,25	29,5	18,75	500	0,19	0	0,1	0	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	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,7	0,1	0	0,7	0	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	200/70г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	0	32,48	0	0	17,46
	ИТОГО:	880	44,59	47,68	99,16	1051,94	8,96	40,06	0,1	0,7	0,7	137,6	308,55	91,44	10,98
	итого за весь день:		66,75	77,6	185,93	1754,17	9,123	40,78	70,1	0,7	0,7	172,88	548,63	142,84	14,26

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

		Завтрак													
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2														
199	каша жидкая молочная из пшеничной 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 (яблоко)	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:	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
354	Колбаса тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	34,32	0	0	0	0	0	0
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
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	0,168	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	0,7	0,1	0,7	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминация)	200/70г	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	910	31,25	35,52	127,42	1008,43	8,888	72,31	0	0,7	149,48	57,84	50,16	9,32
	итого за весь день:		42,86	47,02	208,16	1475,76	8,928	95,25	39	0,7	333,68	214,34	62,11	54,1

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

		Завтрак													
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2														
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	
20/203	макаронные изделия отварные с мясом	200	7,3	7,72	40,55	260,88	0	0	0	0	16,11	0	10,85	1,05	
	Хлеб цельнозерновой изобобовщанный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36	
14	ма-ло стиринное	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	26,93	32,68	90,51	766,05	0,04	2,59	40	0	235,93	58,6	37,79	3,25	

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
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
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
302/2015	каша рисовая с овощами	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	1,85	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	0,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	200/70г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7

290/7	птица, тушеная 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	каши рисовая, манная	200	4,08	6,02	40,74	231,46	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
	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	22,41	28,38	78,1	659,63	0,293	1,61	70	0	196,61	97,33	48,06	2,37
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
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 птицы	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 ржачий	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)	200/70г	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:		54,71	66,16	180,62	1565,94	9,113	57,6	70	0,7	318,96	113,33	77,5	12,48

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
Итого за весь период	588,19	658,08	2102,60	91,31	700,30	488,28	7,00	3189,49	2095,07	1717,49	333,47
Среднее значение за период	58,82	65,81	210,26	9,13	70,03	48,83	0,70	318,95	209,51	171,75	33,35
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