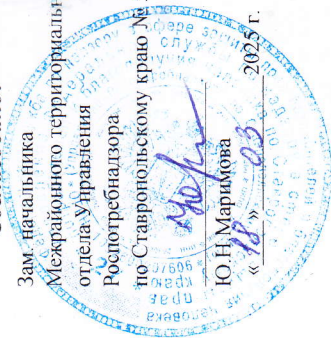


Согласовано:

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



Примерное меню завтрак и обед

для обучающихся 1-4 классов

Утверждено:

директор МКОУ Гимназия №1
с Красногвардейское
Красногвардейского муниципального округа
Ставропольского края



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. Тутельяна
3. "Сборника рецептур 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уралский РЦП, по ред. Перевалова А

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав				энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки		жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7									
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	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 цельный гидрообогатенный	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)	1 шт	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:	640	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	
75	икра морковная	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,88	0	0	44,13	0	0	0,83	
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	
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	
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)	200/60мг	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	
	итого:	900	33,17	38,8	128,94	1010,21	8,77	32,35	0	0,7	187,76	45,6	58,41	11,04	
	итого за весь день:		55,24	78,51	184,16	1639,09	8,83	59,71	40	0,7	471,72	90,1	96,78	58,49	
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	
143	гарнир рату из овощей	200	3,013	7,11	13,44	138	0,09	17,89	0	0	63,67	0	0	1,18	
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36	
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15	
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	25,583	36,58	57,92	673,77	0,14	18,41	39	0	249,8	105,5	69,04	4,99	
Обед															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5	
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	
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	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	
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37	
	ИТОГО:	910	34,14	43,62	123,13	1058,93	8,948	22,42	0	0,7	156,67	98,56	135,67	11,08	
	итого за весь день:		59,723	80,2	181,05	1732,7	9,088	40,83	39	0,7	406,47	204,06	204,71	16,07	
ДЕНЬ ТРЕТИЙ															
Завтрак															

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2907	маса птицы-бройлера. Тушеная 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 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	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:	607	29,99	28,86	94,77	782,17	0,84	1,61	40,04	0	216,69	32,81	211,94	7,98

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	овощи натуральные свежие или соленные (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
234	Котлеты рыбные из с/м "Минтай"	100	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18	0	0	64,75	203	23,08	0,59
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)	200/60мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	900	72,72	43,45	257,09	1714,64	9,25	51,86	0	0,7	304	602	201,9	15,81
	итого за весь день:		102,71	72,31	351,86	2496,81	9,89	53,47	40,04	0,7	520,69	634,81	413,84	23,79

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
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)	1 шт	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:	640	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
75	квас свекольный	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 цельзерный йодобогатенный	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
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	860	32,76	37,72	107,62	930,71	8,83	36,17	0	0,7	126,59	32,32	29,16	9,91
	итого за весь день:		44,37	48,82	188,36	1398,04	8,87	59,11	39	0,7	310,79	148,82	41,11	54,69

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
	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
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:	550	24	24,71	134,22	624,33	0,173	3,23	70	0	205,81	97,33	40,72	1,99

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
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	рату 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-витаминизация)	200/60гмг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	880	43,84	39,71	90,28	941,72	8,96	34,29	0,1	0,7	121,1	322,55	121,44	10,15
	итого за весь день:		67,84	64,42	224,5	1566,05	9,133	37,52	70,1	0,7	326,91	419,88	162,16	12,14

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 сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
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:	652	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	овощи натуральные свежие или соленные (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	соус 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
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60гмг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	960	41,42	48,16	132,86	1131,01	12,8	26,29	20	0,7	130,2	68,02	121,57	22,11
	итого за весь день:		63,77	82,36	187,25	1709,29	12,87	55,29	59	0,7	432,18	184,52	153,59	69,92

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
14	Хлеб цельнозерновой обогащенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
	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	30,43	43,58	89,34	875,25	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
75	икра морская	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68	0	0	44,13	0	0	0,83
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
234	Котлеты рыбные из с/м "Минтай"	100	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18	0	0	64,75	203	23,08	0,59
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-витаминизация)	200/60гм	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО :	900	35,59	44,37	123,22	1069,59	8,88	75,52	0	0,7	244,89	219	107,9
	итого за весь день:		66,02	87,95	212,56	1944,84	8,92	77,46	40	0,7	466,77	248	201,48
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ													
Завтрак													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
188	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	200/20	22,89	16,31	38,25	491	0,07	1	0,09	0	219,95	298,95	34,57
15	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2
	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	0,5
	ИТОГО :	645	29,14	22,16	83,81	755,33	0,11	21,17	39,09	0	392,93	419,95	46,15
Обед													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30
98	суп крестьянский с пшеном	250	5,82	8,53	6,35	127,3	0	9,92	0	0	38,72	0	14,18
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
143	гарнир рагу из овощей	200	3,013	7,11	13,44	138	0,09	17,89	0	0	63,67	0	0
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60гм	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36
	ИТОГО :	900	26,673	30,54	87,87	756,2	8,87	34,82	0	0,7	198,49	75,92	50,34
	итого за весь день:		55,813	52,7	171,68	1511,53	8,98	55,99	39,09	0,7	591,42	495,87	96,86
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ													
Завтрак													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
268	биточки из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79
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
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14
	ИТОГО:	550	28,62	42,79	91,78	884,16	0,208	1,55	40	0	192,58	81,24	92,08
Обед													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20
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
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
302/2015	каша рассыпчатая пшеничная	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185
	Хлеб цельный йодообогатенный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60гм	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46
	ИТОГО:	960	34,79	28,96	128,85	958,14	9,39	54,41	0,04	0,7	188,12	45,81	252,29
	итого за весь день:		63,41	71,75	220,63	1842,3	9,598	56,06	40,04	0,7	360,7	127,05	344,37
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ													

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
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
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	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	12,29	16,59	79,74	525,33	0,04	24,11	39	0	317,97	136,8	11,95	45,25
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
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
400	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
	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60г	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	850	34,99	36,07	113,69	946,22	8,83	24,12	0	0,7	111	32,32	53,51	9,9
	ИТОГО за весь день:		47,28	52,66	193,43	1471,55	8,87	48,23	39	0,7	428,97	169,12	65,46	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества				энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
	белки		жиры			углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого														
Итого за весь период														
Среднее значение за период														
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	703	902

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