



МОУ СШ №1

Сурнина Е.М.

Утверждаю
индивидуальный
предприниматель
Алексеева
А.В.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (составлено в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Первая неделя. День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецепту ры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg,мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Каша рисовая молочная с маслом слив	225	7,1	7	40	297,6	0,06	1,17	59,25	1,15	1,15	133,35	30,75	144,3	0,45	1,05	55,2	182	2015
Бутерброд горячий с продуктом мясным рубленным и сыром	75	7	8,6	10	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
Какао с молоком	200	4,9	2,8	32,5	190	0,6	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
Итою за прием пищи:	500	19	18,4	82,5	664,2	0,86	2,97	131,95	2,15	1,45	504,15	79,25	467	2,05	3,05	61		
Обед																		
Овощи по сезону	60	0,6	0,2	2,2	14,4	0,05	15,01	0	0,51	0	8,4	12	15,6	0,7	0,17	0,9	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом лушеным)	200	6	4	22,2	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Шницель мясной с соусом	100	12,9	11,6	15,9	261	0,03	0	0	2,9	0,01	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	372	1,1	0,4	56,9	516	2004
Компот из свежих плодов	180	0,4	0	22	127,8	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	5	23	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	700	25,7	25	101,5	837,7	1,31	36,81	0	7,21	0,08	81,5	102,5	573,4	6,5	2,17	135,3		
Всего за день		44,7	43,4	184	1501,9	2,17	39,78	131,95	9,36	1,53	585,65	181,75	1040,4	8,55	5,22	196,3		

Первая неделя. День второй

Прием нищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецепту ры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg,мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкт		
Завтрак																		
Котлета из мяса кур с соусом	100	14,2	11,4	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,12	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
Овощи по сезону	60	0,8	0	8	4	0	6	0	0,3	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,3	1,8	515/576	2004
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004

Батон	20	0,6	0,2	10,3	52,1	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,7	0,2	0,1	0		ТУ 10 71 11- 00248363077- 2016
Итого за прием пищи:	530	19,1	18,5	73,4	551,6	0,26	42,2	0,14	4,4	0,22	145,4	85,8	303,5	5,1	1,23	90,2		
Обед																		
Суп картофельный рыбный	212	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
Печень по-строгановски	100	13,6	15,6	4	195	0,18	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,7	223,25	4,8	3,6	86	431	2004
Рис отварной	150	3,8	7,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Батон	20	1,6	0,2	10,3	52,1	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,7	0,2	0,1	0		ТУ 10 71 11-
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	6,39	2004
Итого за прием пищи:	702	25,9	26,4	115	777,7	0,74	41,6	5,5	7	1,52	107,6	69,3	477,15	8,1	5,2	217,3		
Всего за день:		45	44,9	188,4	1329,3	1	83,8	5,64	11,4	1,74	253	155,1	780,65	13,2	6,43	307,5		

Первая неделя. День третий

Прием нищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	Витамины					Минеральные вещества						№ рецепту ры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	180	15,2	13,3	25,4 *	313,2	0,51	0,2	57,6	1,1	0,13	22,5	28,1	137,2	1,3	0,4	56,9	516	2004
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Батон	20	1,6	2,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0,2		ТУ 1071 11 - 00248363077- 2016
Фрукт	120	1,8	2,8	25,2	115,2	0,05	12	0	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7	0	0		
Итого за прием пищи:	520	18,9	18,4	76,1	542,8	0,58	12,2	57,6	1,4	0,13	41,7	89,1	196,2	3,2	0,5	57,1		
Обед																		
Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	210	2,3	4,4	11,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,6	14,4	12,2	232,4	0,06	3,45	0,08	3,9	0,15	14	18,6	109,7	1,4	3,8	27,9	461/587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	4,8	40,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077 84
Компот из черной смородины с/м	200	0,2	0,1	23	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Итого за прием пищи:	720	25,4	24,1	107	863,6	1,12	30,15	10,08	7,4	0,3	114,5	198,4	427,1	8,5	6,1	86,9		
Всего за день:		44,3	42,5	183,1	1406,4	1,7	42,35	67,68	8,8	0,43	156,2	287,5	623,3	11,7	6,6	144		

Первая неделя. День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ическая ценност	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg,мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	рецепту ры	Сборник рецептов
Завтрак																		
Каша дружба молочная жидкая с маслом слив	160	9,6	6	38,4	218,1	0,1	0,7	39,9	0,11	0,43	97,2	27,1	114	0,64	0,75	44	175	2015
Фрукт	100	2	0	8	47	0,03	10	0	0	0	16	9	11	2,2	0	0		
Какао с молоком	200	3,8	3,9	19,8	190	0,06	1,6	0	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
Печенье	40	3	9	15	169	0,04	0	0	0	0	9,2	40	26	0,32	0	0		
Итого за прием пищи:	500	18,4	18,9	81,2	624,1	0,23	12,3	39,9	0,11	0,63	274,6	97,4	275,6	3,56	1,35	47		
Обед																		
Овощи по сезону	60	0,6	0	1,5	8,4	0	6	0	0,3	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,1	1,8	515/576	2004
Борщ из св. капусты с картофелем	200	1,84	5,36	10,7	118,8	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
Котлета из мяса кур	90	16,8	12,8	17	246	0,09	14,4	0,12	3,24	0,11	73,8	34,2	147,6	1,8	0,11	28,7	498	2004
Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	17	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	15	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	720	24,54	24,56	100,1	707,2	0,51	31,1	10,12	6,44	0,18	161	104,1	340,6	5,3	1,61	92,8		
Всего за день:		42,94	43,46	181,3	1331,3	0,74	43,4	50,02	6,55	0,81	435,6	201,5	616,2	8,86	2,96	139,8		

Вторая неделя. День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	Витамины					Минеральные вещества						№ рецепту ры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg,мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Тефтели мясные с томатным соусом	120	6,9	9,5	13,2	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	462/587	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,3	38,4	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
Бутерброд с сыром	35	5,2	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	505	17,5	18,9	77,1	636	0,58	5,4	34,59	5	0,07	180,2	53,5	259,9	2,5	1,1	81		
Обед																		
Овощи по сезону	60	0,6	0	2,2	14,4	0,04	15	0	0,4	0	8,4	12	15,6	0,6	0,2	2	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	200	7,8	4	27	133,6	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Гуляш из свинины	100	8,5	17,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	4,9	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
Компот из сухофруктов	180	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	710	26,1	26,8	117	858,2	1,02	37,5	0	5,8	0,14	88,5	195,4	442,1	10	5	116,5		
Всего за день:		43,6	45,7	194,1	1494,2	1,6	42,9	34,59	10,8	0,21	268,7	248,9	702	12,5	6,1	197,5		

Вторая неделя. День третий

Прием пищи	Масса	Пищевые вещества			Энергет	Витамины					Минеральные вещества						№	
------------	-------	------------------	--	--	---------	----------	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--	---	--

Биточек мясной	90	10,8	5,5	13	234,9	0,033	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004
Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,1	45,6	326	0,7	0	0	1,3	0,04	6,5	28,1	49,6	1,5	0,5	75,9	516	2004
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	510	19,2	19,7	83,7	668,9	1,073	2	0	4,8	0,15	24,5	59,7	148,3	4,9	1,3	104,2	1653	
Обед																		
Овощи по сезону	60	0,8	0,2	2,3	14,4	0	15	0,15	0,3	0	8,4	12	15,6	0,6	0,15	1,2	515/576	2004
Рассольник ленинградский	200	4,4	3,2	16	108	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,5	132	2004
Птица тушеная в соусе	100	15,3	14,4	3,5	203,5	0,12	11,4	13,5	2,5	1,12	34,3	19,5	129,9	2,1	1,5	20,5	488	2004
Рис отварной	150	3,8	6,4	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	0,4	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
Компот из черной смородины с/м	180	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	710	25,8	26,3	103,6	737,9	0,7	47,4	13,85	4,4	1,14	89,3	87,9	313,4	4,8	2,85	127,3		
Всего за день:		45	46	187,3	1406,8	1,773	49,4	13,85	9,2	1,29	113,8	147,6	461,7	9,7	4,15	231,5		

Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg,	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	440,56	446,06	1859,24	13699,2	14,101	481,67	503,67	102,11	11,426	3098,63	1867,47	7112,39	104,18	46,46	2232,98
Среднее значение за период	44,06	44,61	185,92	1369,92	1,41	48,17	50,37	10,21	1,14	309,86	186,75	711,24	10,42	4,65	223,30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности															

Итого по примерному меню завтра

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	182,62	187,80	781,64	5954,00	4,95	114,39	420,96	33,66	3,57	1969,93	718,47	2722,04	38,68	14,31	794,18
Среднее значение за период	18,26	18,78	78,16	595,40	0,50	11,44	42,10	3,37	0,36	196,99	71,85	272,20	3,87	1,43	79,42

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности															
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по примерному меню за обед

Итого	Пищевые вещества *			Энергетическая ценность ккал	Витмины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	257,94	258,26	1077,6	7745,2	9,15	367,28	82,71	68,45	7,86	1128,7	1149	4390,35	65,5	32,15	1438,8
Среднее значение за период	25,79	25,83	107,76	774,52	0,92	36,73	8,27	6,85	0,79	112,87	114,90	439,04	6,55	3,22	143,88
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности															

Итого стоимость

Завтрак	83,00
Обед	83,00
Итого	166,00

*Овощи по сезону, выпечные кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация

1. СанПин 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2015г.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4,