



Утверждаю:
директор МКОУ СОШ № 6
пос. Медвеженский
Красноардского муниципального округа
Ставропольского края



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

№ рецептур ы	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														
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 рагу 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
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	22,263	39,43	58,05	685,77	0,13	18,3	40	0	120,2	33,5	63,79	4,86
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
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)	200/70мг	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95
	итого:	900	33,37	38,73	129,79	1015,8	8,77	39,34	0	0,7	177,13	45,6	58,41	11,54
	итого за весь день:		55,633	78,16	187,84	1701,57	8,9	57,64	40	0,7	297,33	79,1	122,2	16,4
ДЕНЬ ВТОРОЙ														
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 цельнозерновой йодообогатенный	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	19,5	92	0	20	0	0	32	22	0,1	4,1
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	3,69	0	0	44,13	0	0	0,83
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
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/70мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	910	34,23	51,72	126,06	1159,16	8,938	41,02	0	0,7	179,56	68,24	105,95	11,61
	итого за весь день:		56,3	91,43	181,28	1788,04	8,998	68,38	40	0,7	463,52	112,74	144,32	59,06
ДЕНЬ ТРЕТИЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
250/7	мяса птицы-бройлера, тушенная в соусе	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Исабальинском районе
356100, г.Исабальинск, пер. ...

289/2015	рагу 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)	200/70мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	880	44,39	47,75	98,31	1046,35	8,96	33,07	0,1	0,7	148,23	308,55	91,44	10,48
	итога за весь день:		65,42	69,78	230,03	1622,08	9,133	35,06	70,1	0,7	231,24	410,38	120,56	12,84

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)	1шт	0,0	0,0	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	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
354	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	34,32	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
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
354	Кисель плодоягодный (С-витаминизация)	200/70мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	950	41,93	51,26	133,38	1179,71	12,72	62,93	20	0,7	111,96	25,7	101,85	21,41
	итога за весь день:		64,28	85,46	187,77	1757,99	12,79	91,93	59	0,7	413,94	142,2	133,87	69,22

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
	Хлеб цельнозерновой йодообогатенный	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	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 свекольная	100	1,75	8,07	10,06	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
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)	200/70мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	900	35,79	44,3	124,07	1075,18	8,88	82,51	0	0,7	234,26	219	107,9	10,56

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Кисловодском районе
2017 г. 14.08.17

	хлеб пшеничный	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
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	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
75	ирина свекляная	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
	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 плодовоягодный (С-витаминизация)	200/70мг	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:		59,19	62,57	216,8	1632,15	8,99	67,55	40	0,7	589,16	60,5	60,49	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за весь период	601,28	739,77	2094,00	17420,48	93,93	760,63	478,10	7,00	4175,61	2014,15	1306,33	314,76
Среднее значение за период	60,13	73,98	209,40	1742,05	9,39	76,06	47,81	0,70	417,56	201,42	130,63	31,48
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	634,6	902

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

Территориальное отделение
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Ставропольском крае
355000, Ставрополь, ул. Мухоморова, 10