СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ Школа №34
Н.Г. Кинцов

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Федулин Р.А.

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных организаций

Возрастная категория 7 - 11 лет

Сборник рецептур блюд и типовых меню для для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск - 2021
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва- 2004 *

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F-в мг)									Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Масло сливочное	Масло растительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Кофейный напиток	Чай	Сахар	Крахмал	Дрожжи	Кондитерские изделия	Соль I
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	F	Se																													
	1 НЕДЕЛЯ																																																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																																																		
	Завтрак																																																		
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	0,01	0,05	39,0	0,15	0,1	122,0	13,0	132,0	5,3	75,0	0,15							15																									
302*	Каша молочная геркулесовая	200	6,4	8,5	26,3	207,3	0,21	0,08	25,2	0,18	0,5	307,0	102,0	203,0	15,8	162,0	0,45	0,02	0,90		106												30		5									5				0,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,3	4,4	12,5	106,8	0,04	0,16	17,2		0,7	49,9	198,0	143,0	30,4	124,4	0,69		0,14		130																				5		7					
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	2,6	0,8	25,8	121,0	0,07	0,02						24,0	1,6	25,3	0,35												20	30																		
	Фрукты сезонные (яблоко банан,апельсин,мандарин	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58																					100										
	Итого:	**565**	**16,9**	**18,2**	**75,4**	**533,4**	**0,36**	**0,31**	**81,4**	**0,33**	**3,3**	**478,9**	**313,0**	**525,5**	**55,1**	**396,5**	**2,22**	**0,02**	**1,04**	**0,00**	**236**	**0**	**0**	**15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**20**	**30**	**0**	**30**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**	**0,7**
	Обед																																																		
54-8з-2020	Салат из капусты с морковью	60	1,0	4,1	5,8	64,2	0,02	0,02	71,0		17,3	64,0	105,0	28,0	7,5	14,2	0,22		0,12																	4		57										0,1
54-8с-2020	Суп гороховый	200	4,2	4,0	15,9	116,8	0,15	0,05	97,2		4,7	78,0	290,4	27,0	23,8	76,4	1,01	0,01	0,20														16			4	40	18										0,3
54-4м-2020	Котлета мясная	90	16,0	16,3	15,0	270,7	0,06	0,10	19,8	0,09	0,1	185,0	198,0	58,5	19,0	57,8	1,61		0,28		21				78						27				4													0,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	132,6	524,0	39,0	23,0	84,0	1,03	0,01	0,10		24														5		126											0,3
54-6хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	0,01	4,1		2,5	6,1	15,0	13,0	9,1	10,0	0,19		0,01																			40						7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	3,2	1,2	36,3	169,5	0,12	0,03						33,6	2,2	35,4	0,49												30	40																		
	Итого:	**770**	**27,9**	**30,9**	**103,1**	**803,4**	**0,48**	**0,32**	**215,9**	**0,18**	**34,8**	**465,7**	**1032,4**	**199,1**	**84,6**	**277,8**	**4,35**	**0,02**	**0,71**	**0,00**	**45**	**0**	**0**	**0**	**78**	**0**	**0**	**0**	**0**	**30**	**67**	**0**	**16**	**0**	**9**	**8**	**166**	**75**	**40**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**7**	**0**	**0**	**0**	**0,9**
	Всего за день/1/:	**1335**	**44,8**	**49,1**	**178,5**	**1336,8**	**0,84**	**0,63**	**297,3**	**0,51**	**38,1**	**944,6**	**1345,4**	**724,6**	**139,7**	**674,3**	**6,57**	**0,04**	**1,75**	**0,00**	**151**	**0**	**0**	**15**	**78**	**0**	**0**	**0**	**0**	**45**	**92**	**0**	**46**	**0**	**14**	**8**	**166**	**75**	**140**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**19**	**0**	**0**	**30**	**1,6**
	ВТОРНИК																																																		
	Завтрак																																																		
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18,8	3,3	233,2	0,07	0,32	183,0	2,91	0,3	253,2	178,5	156,0	16,5	201,0	2,09	0,02	0,12	0,02	58								92					12													0,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72																									0,8	7				
	Печенье	30	1,6	2,7	23,7	125,5	0,05							23,5	0,8	10,9	0,09																													30	
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/25	2,0	0,6	20,8	96,6	0,05	0,01						19,2	1,3	20,2	0,28												15	25																		
	Фрукты сезонные (яблоко банан,апельсин,мандарин	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58																					100										
	Итого:	**520**	**16,6**	**22,2**	**65,1**	**526,6**	**0,20**	**0,34**	**183,3**	**2,91**	**2,3**	**253,9**	**194,9**	**226,7**	**24,4**	**249,1**	**3,76**	**0,02**	**0,12**	**0,02**	**58**	**0**	**0**	**15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**92**	**15**	**25**	**0**	**0**	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0,8**	**7**	**0**	**0**	**0**	**0,4**
	Обед																																																		
54-13з-2020	Салат из свеклы отв.с яйцом	50/10	1,2	3,7	4,5	56,1	0,02	0,01	10,9	0,20	1,8	66,5	108,3	26,3	8,4	33,0	0,61		0,20										10							3		47										
54-1с-2020	Щи из св. капусты со сметаной	200	1,5	4,9	5,2	79,0	0,02	0,03	101,8		8,8	97,1	172,6	37,4	10,2	31,0	0,48	0,01	0,20				5									2			4			74										0,3
439*	Печень говяжья тушеная	100	13,1	13,4	6,5	199,0	0,23	1,33	203,4	0,10	8,2	271,3	152,0	98,0	15,0	138,6	2,36	0,02	0,63	0,01			10			84						7			6													0,4
302*	Каша гречневая	150	4,5	6,9	20,0	160,1	0,12	0,08	19,2	0,13		117,6	121,6	12,0	65,1	98,5	2,22	0,01	0,32														37		7													0,4
	Сок	200	0,5		22,8	93,2	0,02			0,20	3,6	6,0	17,3	19,1	2,8	8,0	0,21																						200									
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	3,2	1,2	36,3	169,5	0,12	0,03						33,6	2,2	35,4	0,49												30	40																		
	Итого:	**780**	**24,0**	**30,1**	**95,3**	**756,9**	**0,53**	**1,48**	**335,3**	**0,63**	**22,4**	**558,5**	**571,8**	**226,4**	**103,7**	**344,5**	**7,87**	**0,04**	**1,35**	**0,01**	**0**	**0**	**15**	**0**	**0**	**84**	**0**	**0**	**10**	**30**	**40**	**9**	**37**	**0**	**17**	**3**	**0**	**111**	**0**	**0**	**200**	**0**	**0**	**0**	**7**	**0**	**0**	**0**	**1,1**
	Всего за день/2/:	**1300**	**40,6**	**52,3**	**160,4**	**1283,5**	**0,73**	**1,82**	**518,6**	**3,54**	**24,7**	**812,4**	**766,7**	**453,1**	**128,1**	**593,6**	**11,63**	**0,06**	**1,47**	**0,03**	**188**	**0**	**15**	**15**	**0**	**84**	**0**	**0**	**102**	**50**	**70**	**9**	**37**	**0**	**29**	**3**	**0**	**111**	**100**	**0**	**200**	**5**	**0**	**0**	**14**	**0**	**0**	**0**	**1,5**

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F-в мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F-в мг)									Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Масло сливочное	Масло растительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Кофейный напиток	Чай	Сахар	Крахмал	Дрожжи	Кондитерские изделия	Соль I
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	F	Se																														
	2 НЕДЕЛЯ																																																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																																																		
	Завтрак																																																		
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	0,01	0,05	39,0	0,15	0,1	122,0	13,0	132,0	5,3	75,0	0,15							15																									
54-19з-2020	Масло сливочное	8		6,7	0,1	60,0			52,0	0,16		0,8	1,6	0,8		1,6																				8													
54-25к-2020	Каша молочная пшенная	200	6,1	7,8	27,7	206,0	0,12	0,13	27,4	0,09	0,5	277,0	176,0	159,0	32,0	142,0	0,83	0,02	0,90		101												30		5								5				0,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72																									0,8	7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	2,3	0,7	23,3	109,0	0,07	0,02						22,0	1,4	22,8	0,31														15	30																
	Фрукты сезонные (яблоко, банан,апельсин,мандарин)	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58																					100										
	Итого:	**568**	**12,2**	**19,7**	**68,4**	**500,1**	**0,23**	**0,21**	**118,7**	**0,40**	**2,6**	**400,5**	**207,0**	**341,8**	**44,5**	**258,4**	**2,53**	**0,02**	**0,90**	**0,00**	**101**	**0**	**0**	**15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**	**30**	**0**	**30**	**0**	**13**	**0**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**12**	**0**	**0**	**0**	**0,7**
	Обед																																																		
39*	Салат витаминный с маслом	60	0,6	3,1	6,5	56,3	0,01	0,01	38,8		3,0	51,0	119,0	25,7	43,9	16,0	0,27		0,38																	3		40	17									0,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,4	9,6	84,4	0,03	0,04	131,4		6,8	105,5	239,2	33,6	18,2	40,0	0,85	0,01	0,30				5													4	16	72										0,3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	15,8	16,8	4,2	232,0	0,04	0,09	25,5	0,09	1,4	121,2	320,0	25,0	23,7	166,0	1,87	0,01	0,32						93							4			5			21										0,3
518*	Картофель отварной	150	2,8	5,0	28,4	169,8	0,15	0,10	8,0	0,09	10,0	132,0	353,0	28,0	11,3	82,0	0,72	0,02	0,05																5		150											0,4
54-6хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	0,01	4,1		2,5	6,1	15,0	13,0	9,1	10,0	0,19		0,01																			40						7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,2	1,3	41,2	193,3	0,12	0,04						42,8	2,6	36,8	0,56														30	50																
	Итого:	**790**	**24,3**	**30,7**	**100,2**	**778,6**	**0,36**	**0,29**	**207,8**	**0,18**	**23,7**	**415,8**	**1046,2**	**188,1**	**108,8**	**350,8**	**4,36**	**0,04**	**1,06**	**0,00**	**0**	**0**	**5**	**0**	**93**	**0**	**0**	**0**	**0**	**30**	**50**	**4**	**0**	**0**	**10**	**7**	**166**	**133**	**57**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**7**	**0**	**0**	**0**	**1,1**
	Всего за день/1/:	**1358**	**36,5**	**50,4**	**168,6**	**1278,7**	**0,59**	**0,50**	**326,5**	**0,58**	**26,3**	**816,3**	**1253,2**	**529,9**	**153,3**	**609,2**	**6,89**	**0,06**	**1,96**	**0,00**	**101**	**0**	**5**	**15**	**93**	**0**	**0**	**0**	**0**	**45**	**80**	**4**	**30**	**0**	**23**	**7**	**166**	**133**	**157**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**19**	**0**	**0**	**0**	**1,8**
	ВТОРНИК																																																		
	Завтрак																																																		
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18,8	3,3	233,2	0,07	0,32	183,0	2,91	0,3	253,2	178,5	156,0	16,5	201,0	2,09	0,02	0,12	0,02	58								92						12												0,4
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	2,5	8,6	68,0	0,01	0,07	6,9		0,3	19,7	81,0	114,6	9,9	46,3	0,69		0,10		100																						0,8	7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/15	1,6	0,5	15,3	72,0	0,04	0,02						14,4	1,0	15,2	0,21														15	15																
	Печенье	30	1,6	2,7	23,7	125,5	0,05	0,02						23,5	1,8	10,9	0,09																														30	
	Фрукты сезонные (яблоко, банан,апельсин,мандарин)	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58																					100										
	Итого:	**510**	**18,8**	**24,6**	**61,7**	**543,2**	**0,20**	**0,43**	**189,9**	**2,91**	**2,6**	**272,9**	**259,5**	**332,0**	**31,2**	**283,2**	**3,56**	**0,02**	**0,22**	**0,02**	**158**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**92**	**15**	**15**	**0**	**0**	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**7**	**0**	**0**	**30**	**0,4**
	Обед																																																		
54-8з-2020	Салат из капусты с морковью	60	1,0	4,1	5,8	64,2	0,02	0,02	71,0		17,3	64,0	105,0	28,0	7,5	14,2	0,22		0,12																	4		57										0,1
54-8с-2020	Суп гороховый	200	4,2	4,0	15,9	116,8	0,15	0,05	97,2		4,7	78,0	290,4	27,0	23,8	76,4	1,01	0,01	0,20														16			4	40	18										0,3
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами	90	12,1	7,1	5,9	136,0	0,08	0,06	238,5	0,82	1,6	96,0	254,3	57,0	27,4	87,7	0,81	0,05	0,75								86									4		47										0,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,5	209,0	0,03	0,03	18,4	0,13		153,0	46,6	6,9	24,0	72,0	0,49	0,01	0,05														54		7													0,5
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0			15,0					50,0	2,0	4,0	0,09																							25					7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	3,2	1,2	36,3	169,5	0,12	0,03						33,6	2,2	35,4	0,49														30	40																
	Итого:	**780**	**24,6**	**21,8**	**120,2**	**776,5**	**0,40**	**0,19**	**440,1**	**0,95**	**23,6**	**391,0**	**696,3**	**202,5**	**86,9**	**289,7**	**3,11**	**0,07**	**1,12**	**0,00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**86**	**0**	**30**	**40**	**0**	**70**	**0**	**7**	**12**	**40**	**122**	**0**	**25**	**0**	**0**	**0**	**0**	**7**	**0**	**0**	**0**	**1,2**
	Всего за день/2/:	**1290**	**43,4**	**46,4**	**181,9**	**1319,7**	**0,60**	**0,62**	**630,0**	**3,86**	**26,2**	**663,9**	**955,8**	**534,5**	**118,1**	**572,9**	**6,67**	**0,09**	**1,34**	**0,02**	**158**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**86**	**92**	**45**	**55**	**0**	**70**	**0**	**19**	**12**	**40**	**122**	**100**	**25**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**14**	**0**	**0**	**30**	**1,6**
	СРЕДА																																																		
	Завтрак																																																		
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,0		6,0	4,8	85,0	14,0	8,4	25,0	0,36		0,10																			60										
54-4м-2020	Котлета мясная	100	17,7	18,1	16,7	300,5	0,07	0,11	22,0	0,13	0,1	205,0	220,0	65,0	21,1	64,2	1,81		0,31		23				87						30				6													0,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	132,6	525,0	39,0	23,0	84,0	1,03	0,01	0,10		24														5		126											0,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72																									0,8	7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/20	1,7	0,5	18,2	84,0	0,05							16,8	1,1	17,7	0,24														15	20																
	Итого:	545	**23,3**	**23,9**	**62,7**	**559,2**	**0,26**	**0,25**	**52,1**	**0,22**	**16,3**	**343,1**	**846,4**	**139,3**	**57,4**	**198,1**	**3,97**	**0,01**	**0,51**	**0,00**	**47**	**0**	**0**	**0**	**87**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**	**50**	**0**	**0**	**0**	**10**	**0**	**126**	**60**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**7**	**0**	**0**	**0**	**0,5**
	Обед																																																		
54-14з-2020	Салат из свеклы курагой,изюм	60	1,0	4,1	10,0	80,9	0,02	0,02	16,2		1,9	81,0	126,5	28,0	9,4	31,0	0,72		0,20																	4		45		12									
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,7	4,6	11,3	93,4	0,07	0,05	98,0		8,4	195,0	315,7	27,6	19,8	47,8	0,69	0,01	0,30				5													4	40	44											0,3
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	18,0	4,9	13,6	170,5	0,06	0,07	6,2		0,6	191,0	200,0	29,3	60,4	44,0	1,02	0,01	0,26	0,02	18						75				23					3											0,3
541*	Рагу овощное	150	2,5	6,6	14,2	126,2	0,05	0,05	277,0	0,09	10,8	100,0	239,0	60,8	24,2	58,3	0,91	0,01	0,40													2			5		42	123											0,3
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,9	60,7			1,00		1,2	1,4	15,9	6,7	1,2	6,8	0,09																					20						10	7,5			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,2	1,3	41,2	193,3	0,12	0,04						42,8	2,6	36,8	0,56														30	50																
	Итого:	790	**26,5**	**21,6**	**105,2**	**725,0**	**0,32**	**0,23**	**398,4**	**0,09**	**22,9**	**568,4**	**897,1**	**195,2**	**117,6**	**224,7**	**3,59**	**0,03**	**1,16**	**0,02**	**18**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**75**	**0**	**0**	**30**	**73**	**2**	**0**	**0**	**5**	**11**	**82**	**212**	**20**	**12**	**0**	**0**	**0**	**0**	**10**	**7,5**	**0**	**0**	**0,9**
	Всего за день/3/:	**1335**	**49,8**	**45,5**	**167,9**	**1284,2**	**0,58**	**0,48**	**450,5**	**0,31**	**39,2**	**911,5**	**1743,5**	**334,5**	**175,0**	**542,0**	**7,56**	**0,04**	**1,67**	**0,02**	**63**	**0**	**5**	**0**	**87**	**0**	**75**	**0**	**0**	**50**	**123**	**2**	**0**	**0**	**15**	**11**	**208**	**272**	**20**	**12**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**17**	**7,5**	**0**	**0**	**1,4**

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F-в мг) | | | | |