



Утверждено: ИИ Махарова
Л.И. Махарова



Согласовано: Директор МБОУ "Октябрьская СШ № 1"
С.Н. Пырипа

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 1-4 класс

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Чай с лимоном 180г №377	180	0.1	0.0	11.8	47.6	0.0	0.0	0.2	0.0	9.9	3.6	0.0	0.4	377	2011	
Хлеб пшеничный	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.0	0.0	0.0	0.5	5.2	7.5	18.9	0.5			
Обед																
Каша гречневая рассыпчатая 150г №341К	150	6.1	4.8	27.8	178.2	0.2	0.0	0.0	0.4	15.4	91.0	135.5	3.1	341	2016	
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0.8	0.8	19.0	91.2	0.1	12.8	0.0	0.4	28.8	16.2	19.8	4.0	338	2011	
Помидор свежий 25г №71	25	0.3	0.1	1.0	5.8	0.0	2.5	0.0	0.2	3.2	4.5	5.9	0.2	71	2011	
Азу из говядины 50/50г №274К	50/50	15.2	15.5	4.0	218.0	0.0	1.0	0.0	1.7	16.1	18.5	133.7	2.0	274К	2016	
Хлеб пеклеванный	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.1	0.0	0.0	0.7	4.9	5.1	23.5	1.1			
Масло (порциями) 10г №14	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.0	0.0	0.1	0.1	2.4	0.0	3.0	0.0	14	2011	
Итого за прием пищи:	720	26.3	29.0	88.1	723.7	0.4	16.3	0.3	4.0	85.9	146.4	340.3	11.3			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Чай с сахаром 200г №376	200	0.1	0.0	9.9	39.9	0.0	0.0	0.2	0.0	10.9	3.9	0.0	0.4	376	2011	
Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	40	3.2	1.9	22.2	121.0	0.0	0.0	0.0	0.4	7.9	4.9	27.2	0.3	766	2004	
Обед																
Запеканка из творога с яблочным соусом 100/40г №223	100/40	17.8	12.1	23.8	277.2	0.0	0.6	0.1	0.3	140.4	23.5	190.7	1.0	223	2011	
Кефир 100г №401	100	2.9	2.5	4.0	53.0	0.0	0.7	0.0	0.0	120.0	14.0	90.0	0.1	401	2011	
Хлеб пеклеванный	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.0	0.0	0.0	0.4	3.2	3.4	15.7	0.7			
Итого за прием пищи:	500	25.3	16.7	68.1	530.7	0.0	1.3	0.3	1.1	282.4	49.7	323.6	2.5			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Чай с молоком 200г №421К	200	1.3	1.0	11.8	61.3	0.0	0.1	0.3	0.0	50.8	8.7	28.8	0.5	421	2016	

Сыр (порциями) 15г №15	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.0	0.0	0.0	0.1	112.2	4.2	60.0	0.2	15	2011
Обед															
Каша вязкая молочная рисовая 200г №174	200	5.6	9.8	40.6	272.8	0.0	0.2	0.1	0.3	104.7	30.0	127.5	0.5	174	2011
Кефир 100г №401	100	2.9	2.5	4.0	53.0	0.0	0.7	0.0	0.0	120.0	14.0	90.0	0.1	401	2011
Батон	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.0	0.0	0.0	0.4	5.5	8.3	21.3	0.5		
Итого за прием пищи:	540	15.1	18.4	68.9	504.9	0.0	1.0	0.4	0.8	393.2	65.2	327.6	1.8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Чай с лимоном 180г №377	180	0.1	0.0	11.8	47.6	0.0	0.0	0.2	0.0	9.9	3.6	0.0	0.4	377	2011
Булочка Ванильная №767	40	3.2	2.7	22.9	131.1	0.0	0.0	0.0	0.4	8.7	4.8	28.9	0.4	767	2004
Обед															
Капуста тушеная 150г №321	150	3.7	3.7	16.1	115.3	0.1	32.9	0.1	0.4	79.8	30.9	60.9	1.1	321	2011
Помидор свежий 25г №71	25	0.3	0.1	1.0	5.8	0.0	2.5	0.0	0.2	3.2	4.5	5.9	0.2	71	2011
Птица, тушенная в сметанном соусе 80г №290/330	80	11.0	12.3	2.4	164.5	0.1	0.4	0.0	1.1	19.4	11.3	90.0	0.6	290	2011
Хлеб пеклеванный	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.1	0.0	0.0	0.7	4.9	5.1	23.5	1.1		
Итого за прием пищи:	505	20.2	19.1	66.5	523.7	0.3	35.8	0.3	2.8	125.9	60.2	209.2	3.8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Чай с сахаром 180г №376	180	0.1	0.0	8.9	36.0	0.0	0.0	0.2	0.0	10.1	3.8	0.0	0.4	376	2011
Хлеб пшеничный	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.0	0.0	0.0	0.5	5.2	7.5	18.9	0.5		
Обед															
Макаронные изделия отварные с маслом 150г №203	150	5.5	5.7	33.3	206.4	0.1	0.0	0.1	1.0	16.0	20.5	54.6	1.2	203	2011
Морковь отварная	25	0.3	0.0	1.7	8.8	0.0	0.5	0.6	0.1	6.3	8.9	13.0	0.2		
Котлеты рубленые из птицы №294	80/5	13.0	17.4	12.2	256.5	0.1	0.5	0.0	2.6	17.2	22.3	124.0	1.5	294	2011
Хлеб пеклеванный	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.1	0.0	0.0	0.7	4.9	5.1	23.5	1.1		
Фрукты свежие (мандарин) №341	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.1	15.2	0.0	0.2	31.5	9.9	15.3	0.1	341	2011
Соус томатный 30г №363К	30	0.2	0.7	1.5	13.2	0.0	0.4	0.0	0.0	2.8	1.7	3.3	0.0	363	2016
Итого за прием пищи:	625	23.6	24.5	89.3	674.6	0.4	16.6	0.9	5.1	94.0	79.7	252.6	5.0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															

Кофейный напиток с молоком 180г №379	180	2.8	2.2	15.5	93.3	0.0	0.2	0.0	0.0	99.0	15.2	74.3	0.3	379	2011
Батон	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.0	0.0	0.0	0.4	5.5	8.3	21.3	0.5		
Обед															
Пастила 15г	15	0.1	0.0	11.6	47.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	1.0	1.5	0.2		
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5.4	6.4	34.7	219.7	0.1	0.2	0.0	0.3	104.9	30.0	122.7	0.7	175	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.0	6.4	0.0	0.2	14.4	8.1	9.9	2.0	338	2011
Итого за прием пищи:	520	10.6	9.8	83.8	470.5	0.1	6.8	0.0	0.9	226.7	62.6	229.7	3.7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Чай с молоком 180г №421К	180	1.1	0.9	10.6	55.1	0.0	0.1	0.2	0.0	45.6	7.6	25.9	0.5	421	2016
Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	40	3.2	1.9	22.2	121.0	0.0	0.0	0.0	0.4	7.9	4.9	27.2	0.3	766	2004
Обед															
Каша гречневая рассыпчатая 150г №341К	150	6.1	4.8	27.8	178.2	0.2	0.0	0.0	0.4	15.4	91.0	135.5	3.1	341	2016
Огурец свежий 50г №71	25	0.2	0.0	0.6	3.4	0.0	1.0	0.0	0.0	5.2	3.2	9.5	0.2	71	2011
Фрикадельки мясные с соусом 80/30г №280/330	80/30	12.5	17.0	13.5	256.5	0.0	0.2	0.0	3.6	32.9	17.9	117.2	1.5	280/33	2011
Хлеб пеклеванный	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.1	0.0	0.0	0.7	4.9	5.1	23.5	1.1		
Итого за прием пищи:	535	25.0	24.9	87.0	673.6	0.3	1.3	0.2	5.1	111.9	129.7	338.8	6.7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Чай с лимоном 180г №377	180	0.1	0.0	11.8	47.6	0.0	0.0	0.2	0.0	9.9	3.6	0.0	0.4	377	2011
Сыр (порциями) 15г №15	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.0	0.0	0.0	0.1	112.2	4.2	60.0	0.2	15	2011
Обед															
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5.8	4.6	13.6	118.8	0.1	9.9	4.0		25.5	32.0	104.0	1.3	104	2011
Йогурт №461К	100	4.0	1.5	5.7	55.3	0.0	0.2	0.0	0.0	105.4	12.0	76.0	0.1	461К	2016
Батон	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.0	0.0	0.0	0.4	5.5	8.3	21.3	0.5		
Итого за прием пищи:	460	21.6	17.1	60.5	487.0	0.0	1.1	0.5	2.6	345.2	53.0	305.7	2.2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Чай с сахаром 200г №376	200	0.1	0.0	9.9	39.9	0.0	0.0	0.2	0.0	10.9	3.9	0.0	0.4	376	2011
Булочка Ванильная №767	40	3.2	2.7	22.9	131.1	0.0	0.0	0.0	0.4	8.7	4.8	28.9	0.4	767	2004

Обед																
Яйцо вареное вкрутую 1шт №234К	1шт	5.5	5.0	0.3	68.6	0.0	0.0	0.1	0.3	29.0	5.3	79.2	1.1	234К	2016	
Морковь отварная	25	0.3	0.0	1.7	8.8	0.0	0.5	0.6	0.1	6.3	8.9	13.0	0.2			
Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом №345К	150	3.2	5.8	25.1	166.1	0.2	12.6	0.1	0.3	19.0	32.9	84.9	1.3	345К	2016	
Хлеб пеклеванный	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.1	0.0	0.0	0.7	4.9	5.1	23.5	1.1			
Итого за прием пищи:	446	14.2	13.8	72.2	473.9	0.3	13.1	1.0	1.8	78.8	60.9	229.5	4.5			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Какао с молоком 180г №382	180	3.5	2.8	14.3	97.1	0.0	0.2	0.0	0.0	100.8	26.3	88.4	0.9	382	2011	
Батон	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.0	0.0	0.0	0.4	5.5	8.3	21.3	0.5			
Обед																
Каша вязкая молочная рисовая 200г №174	200	5.6	9.8	40.6	272.8	0.0	0.2	0.1	0.3	104.7	30.0	127.5	0.5	174	2011	
Фрукты свежие (апельсин) №341	100	0.9	0.2	7.9	41.7	0.0	24.0	0.0	0.2	30.6	11.7	20.7	0.3	341	2011	
Пастила 15г	15	0.1	0.0	11.6	47.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	1.0	1.5	0.2			
Итого за прием пищи:	520	12.0	13.6	86.9	523.5	0.0	24.4	0.1	0.9	244.5	77.3	259.4	2.4			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	193.9	186.9	771.3	1.8	117.7	4.0	25.1	1 988.5	784.7	2 816.4	43.9
Среднее значение за период	19.4	18.7	77.1	0.2	11.8	0.4	2.5	198.9	78.5	281.6	4.4

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.