



Утверждено директором МАОУ Нагорье всякая СШ
 Н.Н. Воробьева
 28.08.2021г.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательного учреждения возрастной группа 7 - 11 лет.

Первая неделя. День первый

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Каша рисовая молочная с маслом слив	150	3,4	7,3	29,6	198,4	0,04	0,8	39,5	0,1	0,1	88,9	20,5	94,2	0,3	0,7	36,8	182	2015
Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	25/20/30	10	8	15	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	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
Итого за прием пищи:	425	18,3	20,3	77,1	565	0,3	2,6	112,2	1,1	0,4	459,7	69	416,9	1,9	2,7	42,6		
Обед																		
Овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	6,2	5,6	22,3	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	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	2,9	0,1	0,1	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	1	0,03	0,03	4,9	21,1	372	1,1	0,4	56,9	516	2004
Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	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:	745	26,8	26,6	135,1	839,7	1,29	30,6	0	7	0,2	78	97,5	232,1	6,2	2,1	136		

Первая неделя. День второй

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Котлета из мяса кур	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	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	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,1	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10 71 11-00248363077-2016

Итого за прием пищи:	475	20,2	18,5	61,5	496,7	0,24	35	0,11	3,48	0,2	119,8	72,6	253,6	4,1	1	82,6		
Обед																		
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/30	8,71	2,54	14,56	115,96	0,15	15,59	0,08	0,15	0,08	49,23	38,50	250,53	1,19	0,5	69,2	133	2004
Плов	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5	443	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	0	ТУ 107111-00248363077-2016
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	0	ГОСТ 2077-84
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	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	639	2004
Итого за прием пищи:	690	29,11	19,84	92,76	750,6	0,63	18,39	0,08	4,15	0,2	105,73	110,7	443,4	5,59	3,8	132		

Первая неделя. День третий

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																	Завтрак		
Запеканка творожная с молоком ступенным	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004	
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004	
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	0	ТУ 107111-00248363077-2016	
Итого за прием пищи:	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,52	21	1,2	0,6	390,2	60,5	448,9	1,7	1,3	9,7			
Обед																			
Овощи по сезону	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004	
Борщ из св.капусты с картофелем	250	2,3	6,7	13,4	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	50/30	7,7	9,6	9	154,9	0,04	2,3	0,05	2,6	0,1	9,3	12,4	73,1	0,9	2,5	18,6	461/587	2004	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	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	0	ГОСТ 2077 84	
Компот из черной смородины с/м с вит с	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
Итого за прием пищи:	730	21,8	24,6	118,5	790,1	1,1	29,4	10,05	6,2	0,65	111,6	194,1	396,1	8,1	4,9	77,6			

Первая неделя. День четвертый

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																	Завтрак		
Котлета из мяса кур	80	149,00	11,40	136,00	216,00	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004	
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004	
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	0	ТУ 107111-00248363077-2016	

Применение 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	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	0	0,1	0	0	0,1	0,3	8,4	2,8	4,6	0,1	0,6	515/576	2004
Борщ из св. капусты с картофелем	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	2,4	0,05	10	2,4	1	60,7	27	58,5	0,4	0,4	110	2004
Котлета из мяса кур	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	2,88	0,1	0,11	2,88	1,6	131,2	30,4	65,6	0,1	25,5	498	2004
Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0,3	0,02	0	0,3	0,5	77,9	25,5	5,3	0,8	60,8	511	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0,1	0	0	0,1	0,1	12	11,9	22	0	0,4	632	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0,2	0	0	0,2	0,6	21,2	5	4,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	720	22,7	24,4	111,7	757	0,56	36,7	5,98	0,17	10,11	5,98	4,1	311,4	102,6	160,6	1,6	88,8		

Вторая неделя. День второй

Применение 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	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Тефтели мясные с томатным соусом	70/50	11,7	14,6	11,1	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	9,1	34,2	244,5	0,5	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004	2004	
Бутерброд с сыром	15/20	5	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	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	2004
Итого за прием пищи:	510	22,1	28,8	70,8	636	0,58	5,4	34,59	5	0,07	180,2	53,5	259,9	3,9	1,1	81			

Обед

Применение 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	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Овощи по сезону	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/576	2004	
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004	2004
Гуляш из свинины	80	8,5	22,6	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	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004	2004	
Компот из черной смородины с/м с ввт. С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0,2	0	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	730	25,2	36,3	111,2	884,4	1	30	0	5,6	0,24	100,3	207,3	434,3	9,7	4,9	116			

Вторая неделя. День третий

Применение 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	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Оладьи с молоком стуженым	100/50	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,1	50,1	733	2004	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	2004
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6			
Итого за прием пищи:	480	11,9	13,8	91,4	542,1	0,27	14,1	45,1	6,4	0,3	306,9	80,6	319	6	1,3	52,7			

Обед

Применение 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	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Овощи по сезону	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	515/576	2004	2004

Продукт	250/15	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Суп с макаронными изделиями и курицей	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Шницель мясной	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	2,9	0,1	1,6	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	3,7	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит С	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	639	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
Итого за прием пищи:	745	24,10	25,4	101,9	734,6	0,97	19,9	0,2	5,30	0,22	112	87,5	253,1	5,3	2	140,8		

Вторая неделя. День четвертый

Продукт	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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
Котлета рыбная	80	11	6,2	7,4	130	0,06	0	0,06	0,6	0	36,8	9,6	148,8	0,6	0,4	80,5	388	2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	3,7	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
Кондитерское изделие без крема	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71-11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	495	17,74	20,31	54,6	477,1	0,225	20,22	0,06	1,3	0,1	88,3	51,1	276,2	2,5	1,5	139		

Обед

Овощи по сезону	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
Плов	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5	443	2004
Компот из свежих плодов с вит С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	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:	700	26,3	29,4	130,9	843,8	0,53	34,04	10,02	5,7	0,15	161	88,1	366,3	5,2	1,8	138		

Вторая неделя. День пятый

Продукт	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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
Омлет натуральный с сыром	150	18,6	27,9	2,7	340,5	0,1	0,3	36,3	0,8	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8	1,8	64	342	2004
Бутерброд с ветчиной	25/25	4,9	4,5	12,9	113,3	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	55,3	0,9	0,6	2,2	6	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	405	23,8	32,5	30,8	515,8	0,2	2,3	36,3	1,5	0,1	276,6	40,5	377,6	4,7	2,4	66,2		
Обед																		
Овощи по сезону	40	0,5	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515/576	2004

Рассольник ленинградский	200	1.9	3.2	16	108	0.2	5	0.2	1	0	23.6	18.9	58.4	0.7	0.2	43.3	132	2004
Птица тушенная в соусе	80	10.2	11.5	2.8	162.8	0.1	9.1	10.8	2	0.1	27.4	15.6	103.9	1.7	1.2	16.4	488	2004
Макаронные изделия отварные	150	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1	0.03	4.9	21.1	37.2	1.1	0.4	56.9	516	2004
Компот из черной смородины с/м с вит с	200	0.2	0.1	33	138	0.01	16	0	0.1	0	18	7	10.4	0.3	0	0.2	634	2004
Батон йодированный	25	2	0.3	12.9	65.5	0.025	0	0	0.4	0	5.8	8.3	21.8	0.3	0.2	0		ТУ 10 71 11-00218363077- 2016
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:	715	21.2	24.5	110.3	774.4	1.2	40.1	11.1	4.9	0.13	89.9	83.9	263.3	5.1	2.3	119		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг
Итого за весь период	413.90	446.68	1758.64	12.475	437.17	471.97	73.51	4.94	3621.18	1682.34	6285.77	87.61	42.35	2 979.2
Среднее значение за период	41,39	44,67	175,8	1,2	43,71	47,19	7,35	0,5	362,11	168,23	628,57	8,76	4,23	297,92
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % откалорийности	13	34	53											

Итого по примерному меню завтра

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг
Итого за весь период	188,88	205,52	666,6	3,885	84,54	423,96	23,38	2,78	2482,03	578,1	3037,4	32,45	15,4	617,11
Среднее значение за период	18,88	20,5	66,6	0,39	8,45	42,39	2,33	0,28	248,2	57,81	303,74	3,2	1,5	61,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	35	49											

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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	225,02	241,16	1092,04	7401,08	8,59	352,63	48,01	50,13	2,16	1139,15	3248,37	55,11	26,95	2362,09	
Среднее значение за период	22,5	24,11	109,2	740,1	0,85	35,26	4,8	5	0,2	113,9	324,83	5,5	2,69	236,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	59												

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

Нормативная документация

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2015г. под.ред.
3. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.,