



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ – СОШ № 4

Е.В. Михаленко

Приказ директора

от 24.08.2023 № сп-147

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов
для учащихся 7-11 лет (1-4 классов)**

	№	Наименование	вес	тепловая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Са	Mg	А	В ₁	С	Е	Р	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
Завтрак															
227	1	Каша манная молочная жидкая	200	209	6,2	6,6	31,2	136,8	20,4	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4	0,46
69	2	Бутерброд с маслом, сыром	55	149	6,9	9,1	9,9	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
462	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
		Итого за завтрак:	685	614	18,7	18,9	92,4	255,7	45,5	119,2	0,13	2,1	0,9	231	1,36
Обед															
124	1	Суп картофельный	200	67	1,3	1,6	11,6	17,8	23,1	0	0,09	8,3	1	53	0,85
330	2	Плов из мяса свинины	200	502	15,6	30,8	14,4	15,4	38,6	0	0,04	0,8	2,1	155,1	1,48
28	3	Салат из свёклы с маслом	100	106	1,3	6,8	8,5	28,0	16,0	0	0,02	5,8	3,6	29	1,48
	4	Напиток Витошка	200	74	0,1	0	18,6								
	5	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
		хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	760	901,33	23,47	40,65	85,78	61,2	77,7	0	0,15	14,9	6,7	237,1	3,81
		Итого за день:	1445	1515,33	42,17	59,55	178,18	316,9	123,2	119,2	0,28	17	7,6	468,1	5,17
ВТОРНИК															
Завтрак															
232	1	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	202	6,4	8,2	25,6	157,8	48,4	42,6	0,14	1,5	0,5	188,2	1,06
	2	сыр порционный	20	72	5,3	5,3	5,1	80	7	52	0,01	0,14	0	258	0,2
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
82	5	фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	550	451	15,8	15,4	66,4	308,2	70,7	104,1	0,2	8,94	0,7	495,5	3,54
Обед															
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гречками (20г)	220	240,7	8,2	5,2	41	108	38	30	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
202	2	Каша гречневая вязкая	150	250	8,75	6,6	38,8	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
327	3	Гуляш из свинины	100	207	10,8	18,0	0,0	9,3	14,0	1751,7	0,02	0,0	0,4	100,0	1,71
494	4	Компот из плодов сушеных (кураги) с вит. С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	5	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
	6	хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	730	934,03	33,52	31,35	132,58	157,4	232,7	1810,5	0,38	7,1	2,3	514,5	9,48
		Итого за день:	1270	1385,03	49,32	46,75	198,98	465,6	303,4	1914,6	0,58	16,04	3	1010	13,02
СРЕДА															
Завтрак															
348/04	1	Омлет с морковью	200	318	15,6	24,6	7,4	153,3	37,7	294	0,2	2,1	0,8	285,2	3
	2	сыр порционный	20	72	5,3	5,3	5,1	80	7	52	0,01	0,14	0	258	0,2
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
82	5	фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	550	568	25,2	31,9	48,3	308,5	64,2	355,5	0,26	9,54	1	600,1	6,28
Обед															

100	1	Рассольник ленинградский со сметаной	205	185,1	9,03	11,65	11,18	35,9	26,75	27,35	0,092	6,12	1,915	105,85	1,14
256	2	Макаронные изделия отварные	150	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
366/408	3	Куриное филе отварное с томатным соусом	125	234	18,4	16,8	2,4	32,9	34,3	106	0,031	2,03	0,2	133,8	1,51
484	4	Кисель Витошка	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	5	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
	6	хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	740	885,43	40	30,5	100,66	90,6	72,85	179,15	0,193	8,15	3,215	305,95	4,11
		Итого за день:	1290	1453,43	65,2	62,4	148,96	399,1	137,05	534,65	0,453	17,69	4,215	906,05	10,39
ЧЕТВЕРГ															
Завтрак															
306/04	1	Запеканка творожная с соусом молочным (50)	200	428	27	21,2	31,4	271,3	53,2	76,9	0,2	6,9	0,84	384,3	1,82
82	2	фрукты свежие (яблоки)	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32
457	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
		Итого за завтрак:	580	602	30,1	22,2	69,9	300,4	70,9	76,9	0,245	17,4	1,14	408,5	5,96
Обед															
128	1	Суп гороховый	200	194	13,4	9,7	13,4	57,1	36,3	38	0,23	0,9	0,2	131	2,68
385	2	Рис отварной	150	219	3,7	5,4	38,8	7,2	26,5	27	0,03	0	0,3	81,6	0,02
298/420	3	Рыба, тушеная в томатном соусе(50г)	125	123	9,5	7,8	3,8	63,3	35,3	50,7	0,07	1,6	0,7	131,1	0,38
8	4	Салат из капусты белокочанной и морской	100	66	0,83	4	3,3	27,3	30	0	0,083	10	1,8	20,7	2,4
494	5	Компот из плодов сушеных (кураги) с вит. С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	6	хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
	7	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
		Итого за обед:	835	838,33	33,2	28,45	112,08	175	142,5	115,7	0,423	12,7	3,4	383,6	6,17
		Итого за день:	1415	1440,33	63,3	50,65	181,98	475,4	213,4	192,6	0,668	30,1	4,54	792,1	12,13
ПЯТНИЦА															
Завтрак															
233	1	Каша пшенная молочная жидкая	200	200	6	6,8	28,6	120	37	37	0,15	1,2	0,1	150,6	0,94
69	2	Бутерброд с маслом, сыром	55	149	6,9	9,1	9,9	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
82	5	фрукты свежие (яблоки)	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32
		Итого за завтрак:	635	548	17,2	18	79,1	205,9	59,6	106,5	0,235	12	0,8	222,9	4,58
Обед															
95	1	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	205	161,1	8,93	11,05	6,28	60,5	31,8	22,45	0,062	6,52	1,92	100,55	1,54
377	2	Пюре картофельное	150	102	3,2	6	9,2	38,3	24,6	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
339	3	Котлета из свинины	100	297	23,3	24,2	12,3	50	20	4,2	0,14	0	1,4	129	1,75
484	4	Кисель Витошка	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	5	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
	6	хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	715	772,43	40,6	42,7	75,46	152,2	76,4	56,55	0,322	10,32	3,52	312,65	4,21
		Итого за день:	1350	1320,43	57,8	60,7	154,56	358,1	136	163,05	0,557	22,32	4,32	525,55	8,70

ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак															
234	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
69	2	Бутерброд с маслом. сыром	55	149	6,9	9,1	9,9	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
457	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	5	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63
		Итого за завтрак:	520	596,1	17,25	19,2	89,2	160,12	38,62	102,6	3,08	10,2	27,6	183,6	1,87
Обед															
100	1	Рассольник ленинградский со сметаной	205	185,1	9,03	11,65	11,18	35,9	26,75	27,35	0,092	6,12	1,915	105,85	1,14
202	2	Каша гречневая вязкая	150	250	8,75	6,6	38,8	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
327	3	Гуляш из свинины	100	207	10,8	18,0	0,0	9,3	14,0	1751,7	0,02	0,0	0,4	100,0	1,71
	4	Напиток Витошка	200	74	0,1	0	18,6								
	5	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
	6	хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	715	868,43	33,85	37,7	101,26	65,2	207,05	1807,85	0,362	6,12	3,015	452,25	8,43
		Итого за день:	1220	1464,53	51,1	56,9	190,46	225,32	245,67	1910,45	3,442	16,32	30,615	635,85	10,3
ВТОРНИК															
Завтрак															
232	1	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	202	6,4	8,2	25,6	157,8	48,4	42,6	0,14	1,5	0,5	188,2	1,06
	2	масло сливочное порционное	20	132,4	0,02	14,5	0,32	2	0	118	0	0	0	4	0
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
82	5	фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	550	512,4	10,72	24,7	61,72	235	67,9	170,1	0,19	8,8	0,7	249,1	4,14
Обед															
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками(200/20)	220	240,7	8,1	5,2	40,1	108,6	38	30	0,1	6,9	0,8	149	1,5
256	2	пюре из гороха с маслом	155	293,1	22,01	5,13	39,68	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
350/408	3	Тефтели из свинины с рисом и соусом (60/50)	110	254	16,8	30,3	12	37	16	16	0,04	0	1,3	108	1,3
494	4	Компот из плодов сушеных (кураги) с вит. С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	5	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
	6	хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	745	1024,13	52,68	42,18	144,56	184,1	80,2	91,8	0,22	7,1	3,6	336,7	4,93
		Итого за день:	1295	1536,53	63,4	66,88	206,28	419,1	148,1	261,9	0,41	15,9	4,3	585,8	9,07
СРЕДА															
Завтрак															
348/04	1	Омлет с морковью	200	318	15,6	24,6	7,4	153,3	37,7	294	0,2	2,1	0,8	285,2	3
	2	сыр порционный	30	108	7,95	7,95	7,65	120	10,5	78	0,01	0,21	0	387	0,3
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
82	4	фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
		Итого за завтрак:	560	603	27,65	34,45	50,75	243,7	62,5	381,5	0,26	9,61	1	331,5	5,50

Обед															
116	1	Суп с макаронными изделиями	200	173	9,5	8,9	13,8	38	26,4	23,4	0,1	6,7	1,1	108,4	1,43
377	2	Пюре картофельное	150	102	3,2	6	9,2	38,3	24,6	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
372/	3	Котлеты из птицы припущенные	100	183	15,4	9,6	8,9	39,6	18,9	58,4	0,07	0,88	0,56	98,3	1,4
	4	Салат из белокочанной капусты с морк.	100	88	1,4	5,1	8,9	31	18,2	0	0,02	4,7	3,6	34,9	1,12
484	5	Кисель Витошка	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	6	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
	7	хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	810	758,33	34,67	31,05	88,48	150,3	88,1	111,7	0,31	16,08	5,46	324,7	4,87
		Итого за день:	1370	1361,33	62,32	65,5	139,23	494	151,6	493,2	0,57	25,69	6,46	1046,2	10,45
ЧЕТВЕРГ															
Завтрак															
306/04	1	Запеканка творожная с соусом молочным (50)	200	428	27	21,2	31,4	271,3	53,2	76,9	0,2	6,9	0,84	384,3	1,82
457	2	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
82	3	фрукты свежие (яблоки)	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32
		Итого за завтрак:	580	602	30,1	22,2	69,9	300,4	70,9	76,9	0,245	17,4	1,14	408,5	5,96
Обед															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	205	144,1	7,53	7,23	12,08	27,3	30,93	11,03	0,082	8,42	1,215	120,05	1,77
385	2	Рис отварной	150	219,0	3,8	5,4	38,9	7,2	26,6	27,0	0,0	0,0	0,3	81,7	0,02
307	3	Биточки рыбные	100	142	13,3	2,7	16,0	66,0	28,0	17,3	0,14	0,0	1,3	178,7	1,00
	4	Напиток Витошка	200	74	0,1	0	18,6								
	5	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
	6	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	725	731,43	29,9	16,78	118,26	100,5	85,53	55,33	0,252	8,42	2,845	380,45	2,79
		Итого за день:	1305	1333,43	60	38,98	188,16	400,9	156,43	132,23	0,497	25,82	3,985	788,95	8,75
ПЯТНИЦА															
Завтрак															
234	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
69	2	Бутерброд с маслом. сыром	55	149	6,9	9,1	9,9	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
462	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
82	6	фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	585	571	18,5	19,5	80,6	282,4	65,7	121,6	0,14	9,2	0,8	272	3,28
Обед															
95	1	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	205	161,1	8,93	11,05	6,28	60,5	31,8	22,45	0,062	6,52	1,92	100,55	1,54
256	2	Макаронные изделия отварные	150	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
356/408	3	Печень говяжья по-строгановски 52/50	102	275	20,7	17,7	8,2	52,1	24,3	9178,5	0,33	12,5	3,9	376,7	7,67
	4	Салат из свеклы с маслом	100	106	1,3	6,8	8,5	15	20	0	0,06	22,1	3,1	26	0,9
494	5	Компот из плодов сушеных (кураги) с вит. С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	6	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
	5	хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	817	1032,43	44,1	37,7	115,16	166,1	102,3	9246,75	0,532	41,32	10,42	587,95	17,24

	Итого за день:	1603,43	62,6	57,2	195,76	448,5	168	9368,35	0,672	50,52	11,22	854,95	15,52
завтрак с 1-5 день		553,02	23,5%	норма 25%									
обед с 1-5 день		866,31	36,9%	норма от 30-35%									
завтрак с 6-10 день		576,9	24,55%	норма 25%									
обед с 1-5 день		882,95	37,57%	норма от 30-35%									

21,122	22,645	70,827	фактически завтраки
19,25	19,75	83,75	б/ж/у норма

36,599	33,906	107,428	фактически обеды
23,1	23,7	100,5	б/ж/у норма

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Для работы используется Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 2018 г.

Примечание:

1. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
4. Используется хлеб, обогащенный макроэлементами.
5. Напиток с витаминами «Витошка»
6. Кисель с витаминами "Витошка"