

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
« » 2021

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения с организационной ответственностью)  
« » 2021  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)



МЕНЮ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ  
ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

НА 2021-2022гг

(возрастная категория: 7-11лет/12 лет и старше)

Примерный прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур	Витамины, мг/сут											Минеральные вещества, мг/сут										
			Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F									
Неделя 1 День 1	Бутерброд с джемом и маслом	18/15/5	1,1	3,1	11,7	17,6	2	0,5	0,03	0,02	26	0,02	35	41	4,5	0,1	50,1	0,01	0	0,2									
завтрак	Йогурт варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	3	0,01	0,01	0,19	0	4,1	62	0,01	0,3	79	0,01	0,001	0									
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0									
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132	1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0										
			10,8	8,5	48,8	270,6	4,5	0,13	0,05	27,1	0,02	60,1	185,5	36,01	1,4	177	0,02	0,002	0,2										
обед	Огурец консервированный	50	1,4	0	1,5	6	5,3	0,01	0,03	15,6	0	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01										

Итого за обед	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	1,9	4,2	12,7	97	147	0,7	0,26	0,03	25	1,3	78	65	27,6	1	54,2	0	0,001	0,02
	Сосиска отварная	100	11,0	23,9	0,4	260,7	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0
	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
Итого за обед	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	631	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0
	Итого за обед		<b>22,5</b>	<b>37,9</b>	<b>107,9</b>	<b>882,2</b>		<b>15,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>219,4</b>	<b>2,6</b>	<b>246</b>	<b>433,3</b>	<b>117,3</b>	<b>5,38</b>	<b>225</b>	<b>0,02</b>	<b>0,004</b>	<b>0,03</b>
Подник	Сок фруктовый в асорпimente	200	1,0	0,2	20,2	86,6	592	3,6	0,03	0,01	0,1	0,25	125	0,1	18,7	0,21	0,1	0	0	0
	Печенье	40	3,0	4,7	29,9	174,3		1	0,05	0,02	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0
Итого за полдник			4,0	4,9	50,1	260,9		4,6	0,08	0,03	0,1	0,25	136	42,6	35,2	1,21	36,1	0	0,001	0
	Итого за день		<b>37,3</b>	<b>51,3</b>	<b>206,8</b>	<b>1413,7</b>		<b>20,0</b>	<b>0,83</b>	<b>0,35</b>	<b>246,5</b>	<b>2,6</b>	<b>306</b>	<b>618</b>	<b>153</b>	<b>6,7</b>	<b>402</b>	<b>0,04</b>	<b>0,006</b>	<b>0,05</b>
День 2	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,2	7,7	20	173,9	302	2,8	0,05	0,28	152,1	1,45	116	42	43	0	0,9	0,018	0,006	0,04
	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
завтрак	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4



Итого за день			<b>38,9</b>	<b>39,5</b>	<b>194,8</b>	<b>1348,0</b>		<b>33,7</b>	<b>0,52</b>	<b>0,76</b>	<b>358,5</b>	<b>3,05</b>	<b>473</b>	<b>364</b>	<b>119</b>	<b>4,01</b>	<b>313</b>	<b>0,6</b>	<b>0,015</b>	<b>1,29</b>
День 3	Суп молочный вермишелевый	150	4,2	4,8	15	85,3	160	5	0,01	0,2	130	1,3	220	97	15,3	0,8	142	0,01	0,005	0,02
завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Булочка ванильная	50	4	4,3	29,1	171,5	767	1,1	0,04	0,01	34	0,3	0,01	50,1	2,9	0,4	52	0,01	0,001	0,1
Итого завтрак			<b>8,4</b>	<b>9,1</b>	<b>59,1</b>	<b>171,5</b>		<b>6,1</b>	<b>0,06</b>	<b>0,21</b>	<b>165</b>	<b>1,6</b>	<b>231</b>	<b>189</b>	<b>34,7</b>	<b>1,2</b>	<b>206</b>	<b>0,02</b>	<b>0,006</b>	<b>0,12</b>
обед	Горошек консервированный	50	1,5	0	3	25	0,0	0,01	0,02	69	0,01	38	35	0,1	0	1,1	0,00	0,002	0	0,0
	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	4,2	10,5	98,4	110	2,5	0,08	0,09	0,12	1,9	0	54,5	21,9	0,01	121	0,01	0,005	0,1
	Котлета домашняя	75	13,4	5,9	12	157,5	451	3,7	0,09	0,1	111,1	0	2,9	29,1	2,2	1,14	0,02	0,002	0,006	0,7
	Каша гречневая с соусом	150/30	10	10,2	46,8	323	508/587	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,56	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132	1	0,05	0,025	0	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед			<b>31,1</b>	<b>21,1</b>	<b>129,9</b>	<b>877,9</b>		<b>9,7</b>	<b>0,3</b>	<b>69,2</b>	<b>163,1</b>	<b>41,9</b>	<b>145</b>	<b>205,4</b>	<b>61,5</b>	<b>3,66</b>	<b>265</b>	<b>0,02</b>	<b>0,012</b>	<b>0,81</b>
Подлинник	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	15,2	60		0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0

	Зефир	50	0,5		40,5	164,0		1,9	0,07	0,1	62,1	0,5	0,01	100, 1	0,01	0,001	0,1			
Итого за полдни к			0,8	0	55,7	224,0		1,9	0,11	0,1	63,1	0,5	11,0	112, 1	0,01	0,001	0,1			
Итого за день			40,3	30,2	244,7	1273,4		15,8	0,36	69,4	328	43,5	376	394	96,2	4,86	471	0,04	0,018	0,93
День 4 завтра к	Каша «Дружба»	150/5	3,8	5,2	17,9	133,5	54- 16к- 2020	4	0,06	0,15	113,8	0,4	10	70	8	2	49	0	0	0,01
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йогуртовый	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4	0
Итого завтрак			5,6	5,6	43	243,9		8,1	0,1	0,15	114,8	2,9	31	114,1	25	19,01	61,5	0,001	0,004	0,01
обед	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	78	4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119, 1	0,005	0	0
	Рассолник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/ 1	2,4	3,6	16,1	121,6	132	1,2	0	0,2	29,8	0,33	41,1	0,1	11,9	0,01	73,3	0,02	0,002	0,29
	Филе цыплят тушеные в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/6 00	1,84	0,07	0	0,1	2,8	187	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6
	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Напиток диетический	200	0,8	0	45,8	182	699	1,5	0,03	0	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38

	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого обед			25,7	19,4	130,4	848,7		16,7	0,43	0,28	272,2	3,23	298	289,4	73,1	3,61	433	0,03	0,009	1,27
Подлик	Чай с сахаром	200	4,9	0	15	58,0	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Пирожок с капустой	60	4,1	3,09	25,8	148,05	738	2,2	0,08	0,1	68,1	0,7	0,01	103,1	5,6	0,95	105,1	0,01	0,002	0,2
Итого за полдник			9,0	3,09	40,8	206		2,2	0,12	0,1	69,1	0,7	11,0	145,6	22,1	0,1	117,1	0,01	0,002	0,2
Итого за день			40,3	28,0	214,2	1298,6		24,8	8,53	0,43	387	6,13	329	403	98,1	22,62	494	0,04	0,011	1,28
День 5	Каша молочная манная с маслом	150/5	2,3	6,2	15	129	311	4,3	0,03	0,2	167	1,4	115	42	41,3	0,35	59,1	0,02	0,006	0,02
завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,004	0
Итого за завтрак			4,0	6,6	39,9	237,4		4,4	0,07	0,2	168	3,9	146	86,1	58,3	17,3	71,6	0,021	0,01	0,02
обед	Винегрет овощной	50	0,7	5,1	8,1	68,9	71	6,1	0,1	0,02	5,1	2,1	55,4	21,9	11,2	0,23	0	0	0	0,1
	Шн из свежей капусты со сметаной	200/10/1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1
	Гуляш из свинины	40/40	12,5	5,9	3,6	118,8	437	0	0,24	0,04	3,45	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001	0
	Картофельное	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0



	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	200/1	6,9	6,7	11,5	133,8	95 тугел ьян	0,1	0	0,01	41,9	1,91	111	25,9	25,9	1	0	0,01	0,003	0,1
	Соуска отварная	100	11,0	23,9	0,4	260,7	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0
	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,5	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого обед			28,5	40,2	109,6	935		8,7	0,25	0,27	197,3	5,3	238	209,3	75,1	3,42	263	0,03	0,006	0,11
Подлин	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60		0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Зефир	50	0,5		40,5	164,0		1,9	0,07	0,1	62,1	0,5	0,01	100	4,6	0,85	100, 1	0,01	0,001	0,1
Итого за полдни			0,8	0	55,7	224		1,9	0,11	0,1	63,1	0,5	11,0	142,5	21,1	0,86	112	0,01	0,001	0,1
Итого за день			40,1	48,7	214,1	1129,6		13	0,4	0,4	246,4	8,3	363	497	111,7	4,74	548	0,032	0,008	0,14
День 7	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,2	7,7	20	173,9	302	2,8	0,05	0,28	152,1	1,45	116	42	43	0	0,9	0,018	0,006	0,04
завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,004	0



Итого завтрак			<b>5,9</b>	<b>8,1</b>	<b>44,9</b>	<b>282,3</b>		<b>2,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>153,1</b>	<b>3,9</b>	<b>147</b>	<b>85,7</b>	<b>60,0</b>	<b>17,0</b>	<b>13,4</b>	<b>0,019</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	
Обед	Огурец консервированный	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01	
		Суп вермишелевый с зеленью	200/1	2,2	2,3	7,9	61,6	147	0,7	0,26	0,03	25	13	235	65	27,6	1	54,2	0	0,001	0,02
		Рыба тушеная в томате с овощами	40/40	10,9	5,9	5,1	117,7	374	0,5	0,04	0,1	34,08	1	0,1	18,8	9,6	0,1	0	0,02	0,002	0,4
		Сложный гарнир	100/50	3,4	6,8	20	156	520/2 14	11,1	0	0,3	27,9	0	54	42,7	1,05	2,21	0,01	0,004	0,001	0,71
Итого обед	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный микронутриентами	200	0,4	0	23,6	94	705	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0	
		Напиток из липовника	200	0,4	0	23,6	94	705	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
Итого обед			<b>22,7</b>	<b>15,8</b>	<b>79,9</b>	<b>567,3</b>		<b>20,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,49</b>	<b>140</b>	<b>14</b>	<b>388</b>	<b>243</b>	<b>78,02</b>	<b>4,69</b>	<b>219</b>	<b>0,025</b>	<b>0,006</b>	<b>1,1</b>	
Итого за полдни к	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8		10,0	0,00	0,02	3,1	0	0	1,2	1,3	0	0,1	0	0	0	
		Итого за полдни к		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>		<b>10,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Итого за день			<b>29,4</b>	<b>24,7</b>	<b>144,4</b>	<b>938,4</b>		<b>23,6</b>	<b>0,59</b>	<b>0,77</b>	<b>293</b>	<b>7,9</b>	<b>525</b>	<b>328,7</b>	<b>138</b>	<b>21,7</b>	<b>232</b>	<b>0,044</b>	<b>0,007</b>	<b>0,14</b>	
День 8	Каша «Янтарная» с маслом	150/5	6,1	7,3	28,8	204,8	305	8,8	0,01	0,02	130	1,35	230	97	15,3	0,8	142	0,01	0,004	0,02	
завтрак	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0	

	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4
Итого завтрак			7,9	7,7	53,9	315,2	12,8	0,15	0,12	131	1,35	243	159	33,4	1,31	171	0,51	0,005	0,005	0,42
обед	Салат из отварной свеклы	50	7,5	3,1	4,4	44	34 тушен был	4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	118	0,005	0	0
	Пи из свежей капусты со сметаной	200/10/ 1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1
	Рис отварной с томатным соусом	150/30	4,4	10,4	38,2	270,9	511/ 87	0	0,24	0,04	3,45	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001	0
	Котлеты рубленые из бройлеров - цыплят	75	12,1	11,4	11,4	196,5	499	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
Итого обед	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132	1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0	
			30,6	29,1	112,7	839,4	32,3	0,68	0,332	335	3	234	402	79,1	3,42	272	0,006	0,003	0,1	
Полдн ик	Чай с лимоном и сахаром	200/15/ 7	0,3	0	15,2	60	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0	
Итого за полдни к	Пирожок печеный с яблоками	50	3,06	2,6	26,2	141,2	2,2	0,08	0,1	68,1	0,7	0,01	103,1	5,6	0,95	105, 1	0,01	0,002	0,2	
			3,3	2,6	41,4	201,2	2,2	0,11	0,1	69,1	0,7	11	145,6	22,1	0,1	117, 1	0,01	0,002	0,2	

Итого за День			41,8	39,4	208	1355,8		45,1	0,83	0,44	466	4,35	277	561	112,5	4,74	443	0,51	0,008	0,52
День 9	Суп молочный с вермишелью	150	4,2	4,8	15	85,3	160	5	0,01	0,2	130	1,3	220	97	15,3	0,8	142	0,01	0,005	0,02
завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157	773	1,1	0,04	0,01	34	0,3	0,01	50,1	2,9	0,4	52	0,01	0,001	0,1
Итого завтрак			8,2	7,9	58,2	300,3		6,1	0,09	0,21	165	1,6	231	189	34,7	0,12	206	0,02	0,006	0,12
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,6	4,4	44	43	6	0,01	0,02	6	0	12,4	21,9	7,3	0,31	83,9	0,018	0	0
	Суп гороховый с зеленью	200/1	5	4,5	17,9	133,7	139	0,01	0,07	0,02	26	0	17,1	112	4,7	0,01	4,2	0,001	0,001	0,1
	Тертель в томатном соусе	40/40	14,3	17,1	15	273,6	462/5 87	2,3	0,01	0,04	345	2	144	41,9	0,1	0,1	0,1	0,01	0,001	0
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,7	7,8	42,6	279	508	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Напиток цитрусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,7	0,03	0,5	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38
	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого обед			33,9	32,8	147,5	1008,3		11,0	0,23	0,64	87,4	4	281	297	49,4	1,84	232	0,039	0,004	0,49
Подник	Печенье	40	3,0	4,7	29,9	174,3		1	0,05	0,02	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	631	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0

Итого за полдник			3,6	4,7	61,3	298		2,1	0,1	0,02	37,7	0	85,4	100	32,6	1,0	108	0	0,001	0	
Итого за день			45,7	45,4	267	1606,6		17,1	0,32	0,85	252	5,6	512	486	84,1	1,96	438	0,059	0,01	0,61	
День 10	Каша молочная манная с маслом	150/5	2,3	6,2	15,1	130	311	4,3	0,03	0,2	167	1,4	115	42	41,3	0,35	59,1	0,02	0,006	0,02	
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0	
		Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,004	0
Итого завтрак			4,1	6,6	40,2	240,4		8,4	0,17	0,2	168	3,9	146	86,1	58,3	17,3	71,6	0,02	0,01	0,02	
обед	Салат из моркови с яблоком	50	0,7	1,6	4,6	35	49	4,9	0,04	0,04	112,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119	0,005	0	0	
		Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	4,2	10,5	98,4	110	2,5	0,08	0,09	0,12	1,9	0	54,5	21,9	0,01	121	0,01	0,005	0,1
		Филе цыпленка тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/600	1,88	0,07	0	0,1	2,3	187	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6
		Макаронны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
		Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,5	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
		Хлеб ржанопшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого обед			27,3	15	112,5	730,5		12,8	0,3	0,16	165,6	6,3	296	197	61	1,53	535	0,03	0,013	0,7	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0	
	Плюшка Московская	60	3,9	6,6	30,9	199,5		2,2	6,08	0,1	68,1	0,7	0,01	103,1	5,6	0,33	103	0	0,002	0,2	

Итого за подлник			4,1	6,6	45,9	257,5			2,2	6,1	0,1	69,1	0,7	11,0	145,6	22,1	0,3	115	0	0,002	0,2
Итого за день			35,5	28,2	198,6	12228,4			21,2	0,47	0,36	333	10,2	442	283	119	18,8	606	0,05	0,02	0,72
Среднее значение за период 10 дней			38,0	36,8	207,4	1306,9			25,3	1,4	1,14	332	9,6	404	442	117	9,2	417	0,09	0,009	0,58

**При формировании примерного меню использованы:**

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 2004 год издания, под общей редакцией В.Т. Лапиной.
2. «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», 2016 год издания, под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна.
3. «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста», 2021 год издания, разработчик ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены».

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
« » 2021

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения, действующего от имени образовательной организации)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
« » 2021

МЕНЮ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

НА 2021-2022гг

(возрастная категория: 12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур	Витамины, мг/сут							Минеральные вещества, мг/сут																												
			Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	I	Se	F																							
Неделя 1 День 1	Огурец консервированный	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0,001	0,01																					
																							завтрак	Сосиска отварная	100	11	23,9	0,4	260,7	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0
																								Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
																								Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0																							

Итого за завтрак			21	33,7	90,8	767,1		14,8	0,45	0,28	194,4	1,3	168	368	89,7	4,38	171,1	0,013	0,003	0,01
День 2	Печень по-строгановски	40/40	10,9	10,9	3,1	156	431	8	0,1	0,2	95	1,4	105,1	24,1	15	2,2	88,7	0	0,006	0,75
завтрак	Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	9,8	0,05	0,128	40,7	0,2	125,9	2,9	0,1	0	0,1	0	0	0
		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0
	Хлеб ржаной -- пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0
	Булочка Веснушка	50	4,3	3,3	30,1	168,2	773	2,2	6,08	0,1	68,1	0,7	0,01	103,1	5,6	0,35	105	0,1	0,002	0,2
Итого за завтрак			23,1	21,8	92,1	679,7		18,8	0,24	0,34	136,7	1,6	253	112	48,1	3,2	136	0	0,007	0,75
	Горошек консервированный	50	0,15	0,01	0,3	2,01	25	0,01	0,02	69	0,01	38,	35,0	0,1	0	1,1	0,001	0,1	0,002	0
День 3	Коглета домашняя	75	10,7	13,92	6,9	190,5	451	3,7	0,09	0,1	111,1	0	2,9	29,1	2,2	1,14	0,02	0,002	0,006	0,7
завтрак	Каша гречневая с соусом	150/30	10	10,2	46,8	323	508/587	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
		Чай с сахаром	200/15	4,9	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0
	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за завтрак:			30,1	24,9	90,8	705,5		4,7	0,2	0,12	164,1	1,9	111	171	36	2,16	108	0,012	0,008	0,71







Итого за завтрак			17,0	12,8	81,4	523,1		12,6	0,13	0,4	62,9	1	75	144	42,1	3,3	48	0,024	0,022	1,1
День 8	Котлеты рубленые из бройлеров-пыллит	75	16,3	23,6	7,8	309,9	499	0	0,24	0,04	3,45	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001	0
завтрак	Рис отварной с соусом томатным	150/30	4,4	12,1	37,6	283,5	511/587	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Салат из отварной свеклы	50	0,5	3,5	2,9	45,7	34	4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	118	0,1	0,005	0
	Пирожок печеный с яблоками	50	3,03	2,6	26,2	141,2	738	2,2	0,08	0,1	68,1	0,7	0,01	103	5,6	0,95	105	0,01	0,002	0,2
Итого за завтрак			29,2	42,6	127,7	1036,3		9,4	0,5	0,09	182	2,1	193	306	70	3,22	114	0	0,002	0
День 9	Тефтели с томатным соусом	40/40	7,7	6,8	6,8	120,8	462/587	2,3	0,01	0,04	3,45	2	144	41,9	0,1	0,1	0,1	0,01	0,001	0
завтрак	Каша гречневая расщипчатая с маслом	150/5	8,7	7,8	42,58	279	508	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Напиток цитрусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,7	0,03	0,5	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,7	44,8	43	6,0	0,01	0,02	6	0	12,4	21,9	7,3	0,3	83,9	0,018	0	0
	Зефир	50	0,5		40,5	164	1,9	0,07	0,1	62,1	0,5	0,01	10,0	4,6	0,8	100,1	10,01	0,01	0,001	0,1
Итого за завтрак			<b>22,8</b>	<b>17,9</b>	<b>162,1</b>	<b>922,6</b>		<b>5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,5</b>	<b>55,4</b>	<b>4</b>	<b>251</b>	<b>163</b>	<b>37,5</b>	<b>1,5</b>	<b>144</b>	<b>0,02</b>	<b>0,003</b>	<b>0,39</b>
День 10	Филе цыплит тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/600	1,88	0,07	0	0,1	2,3	187	0,1	0,1	0	151,8	0,01	0,006	0,6
завтрак	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Чай с сахаром и лимонном	200/1 5/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Салат из моркови с яблоками	50	0,5	5,1	5,3	69,4	49	4,9	0,04	0,04	112,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119	0,05	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Плюшка Московская	50	3,9	6,6	30,9	199,5	773	2,2	6,08	0,1	68,1	0,7	0,01	103	5,6	0,95	105	0	0,002	0,2

Итого за завтрак	27,7	20,9	113	784,4	6,90	0,2	0,03	54,2	4,3	297	143	48,3	1,02	259	0,02	0,007	0,61
Среднее значение за период 10 дней	23,9	24,07	111,5	772,7	10,1	0,3	0,2	112	2,3	192	194	51,2	2,4	162	0,04	0,006	0,5

**При формировании примерного меню использованы:**

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 2004 год издания, под общей редакцией В. Т. Лапиной.
2. «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», 2016 год издания, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста», 2021 год издания, разработчик ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены».

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2021

МЕНЮ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ  
ОБЕДОВ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
НА 2021-2022гг  
(возрастная категория: 12 лет и старше)

УТВЕРЖДАЮ:  
  
(наименование учреждения) (полное наименование)  
*Нашинко Н.Р.*  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2021



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины, мг/сут						Минеральные вещества, мг/сут							
			Белки	Жиры	Углеводы			С	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Неделя 1	Огурец консервированный	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01	
обед	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	1,9	4,2	12,7	97	147	0,7	0,26	0,03	25	1,3	78	65	27,6	1	54,2	0	0,001	0,02	
	Сосиска отварная	100	11,0	23,9	0,4	260,7	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0	
	Рис отварной с маслом	150/5	3	7,5	29,8	203,8	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0	
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0	
Итого за обед			<b>22,3</b>	<b>36,4</b>	<b>97,6</b>	<b>823,5</b>		<b>15,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,49</b>	<b>219,4</b>	<b>2,6</b>	<b>246</b>	<b>433</b>	<b>117</b>	<b>5,30</b>	<b>225</b>	<b>0,013</b>	<b>0,003</b>	<b>0,03</b>	
День 2	Суп гороховый с зеленью	200/1	7,6	5,7	20,1	188,4	139	0,01	0,07	0,02	26	0	17,1	112	4,7	0,01	4,2	0,001	0,001	0,1	

обед	Печень по-строгоновски	40/40	10,9	10,9	3,1	156	431	8	0,1	0,2	95	1,4	105,1	24,1	15	2,2	88,7	0	0,006	0,75		
	Картофельное пюре	150/5	2,7	5,7	18,3	136,3	520	9,8	0,05	0,128	40,7	0,2	125,9	2,9	0,1	0	0,1	0	0	0		
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,7	44,8	43	6	0,01	0,16	6	0	0	12,4	21,9	7,31	0,31	83,9	0,01	0	0	
	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0	
	Микроэлементами																					
	Итого за обед			<b>26,6</b>	<b>25,6</b>	<b>83,2</b>	<b>717,5</b>		<b>22,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>162,7</b>	<b>1,6</b>	<b>270</b>	<b>224</b>	<b>52,8</b>	<b>3,22</b>	<b>141</b>	<b>0,001</b>	<b>0,008</b>	<b>0,85</b>	
День 3	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	4,2	10,5	98,4	110	2,5	0,08	0,09	0,12	1,9	0	54,5	21,9	0,01	121	0,01	0,005	0,1		
	Котлета домашняя	75	13,2	6,9	190,5	126	451	3,7	0,09	0,1	111,1	0	2,9	29,1	2,2	1,14	0,02	0,002	0,006	0,7		
обед	Каша гречневая с соусом	150/30	8,8	8,9	41	282,6	508	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01		
	Чай с сахаром	200/15	4,9	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0		
	Горошек консервированный	50	0,15	0,01	0,3	2,01		0	0,01	0,02	69	0,01	38	35	0,1	0	1,1	0,001	0,002	0		
	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0		
Итого за обед	микроэлементами																					
			<b>33,05</b>	<b>20,8</b>	<b>279,1</b>	<b>699,01</b>		<b>7,2</b>	<b>0,32</b>	<b>0,2</b>	<b>164,2</b>	<b>3,8</b>	<b>111</b>	<b>225</b>	<b>70,7</b>	<b>2,17</b>	<b>229</b>	<b>0,02</b>	<b>0,013</b>	<b>0,81</b>		
День 4	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10//1	2,4	3,6	16,1	121,6	132	1,2	0	0,2	29,8	0,33	41,1	0,1	11,9	0,01	73,3	0,02	0,002	0,29		
	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493	1,84	0,07	0	0,1	2,8	187	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6		
Обед	Рис отварной с маслом	150/5	3	7,5	29,8	203,8	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0		
	Напиток цитрусозный	200	0,8	0	45,8	182	699	1,5	0,03	0	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38		

	Икра свекольная	50	0,8	4,05	5,04	59,9	78	4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119,1	0,005	0	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед			<b>24,7</b>	<b>18,15</b>	<b>123,04</b>	<b>801,9</b>		<b>11,8</b>	<b>0,39</b>	<b>0,24</b>	<b>171</b>	<b>3,2</b>	<b>298</b>	<b>270</b>	<b>73,1</b>	<b>3,5</b>	<b>314</b>	<b>0,03</b>	<b>0,008</b>	<b>1,27</b>
День 5	Пи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1
Обед	Гуляш из свинины	40/40	12,5	5,9	3,6	118,8	437	1,84	0,07	0	0,1	2,8	87,1	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6
	Картофельное пюре	150/5	2,7	5,7	18,3	136,3	520	9,8	0,05	0,128	40,7	0,2	25,9	2,9	0,1	0	0,1	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Винегрет овощной	50	0,7	5,08	3,8	63,8	71	6,1	0,1	0,02	5,1	2,1	55,4	21,9	11,2	0,23	0	0	0	0,23
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,08	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед			<b>22,5</b>	<b>20,16</b>	<b>84,4</b>	<b>646,9</b>		<b>32</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>130,0</b>	<b>3,9</b>	<b>239</b>	<b>178</b>	<b>33,2</b>	<b>0,12</b>	<b>298</b>	<b>0,011</b>	<b>0,008</b>	<b>0,7</b>
Неделя 2 День 6	Суп картофельный с рыльцами консервами и зеленью	200/1	6,9	6,7	11,5	133,8	95 Тут ешь ян	0,1	0	0,01	41,9	1,91	111	25,9	25,9	1	0	0,01	0,003	0,1
Обед	Соуска отварная	100	11,0	23,9	0,4	260,0	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0
	Макаронь отварные с маслом	150/5	4,4	5,2	29,4	183,8	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,5	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Икра кабачковая	50	0,6	0,05	3,02	14,9		4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119,1	0,05	0	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0

Итого за обед			27,5	36,6	101,92	886,5		3,8	0,21	0,23	95	1,94	238	190	75	3,3	144	0,02	0,006	0,11
День 7	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	2,2	2,3	7,9	61,6	147	0,7	0,26	0,03	25	13	235 78	65	27,6	1	54,2	0	0,001	0,02
Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	40/40	8,2	4,4	3,8	88,3	374	0,5	0,04	0,1	34,08	1	0,1	18,8	9,6	0,1	0	0,02	0,02	0,4
	Сложный гарнир	100/50	3,4	6,8	20	156	520 /21 4	11,1	0	0,3	27,9	0	54	42,7	1,05	2,21	0,01	0,004	0,001	0,71
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Итого за обед	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8		10	0,001	0,02	3,1	0	0	1,2	1,3	0	0,1	0	0	0
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед			19,2	15,1	88,1	584,7		13,3	0,39	0,4	87,9	23	153	209	69,7	4,32	102	0,024	0,023	1,13
День 8	Пиц из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/ 1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1
Обед	Котлета рубленая из бройлеров-пышлит	75	16,5	23,6	7,8	309,9	499	0	0,24	0,04	3,45	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001	0
	Рис отварной с соусом томатным	150/30	3,8	10,6	31,7	242,8	511 /58 7	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
Итого за обед	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Салат из отварной свеклы	50	0,5	3,5	2,9	45,7	34	4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	11,9	0,005	0	0,1
Итого за обед			27,4	41,9	101,1	926,4		27,4	0,64	0,29	234,3	3,0	235	383	71,9	3,3	153	0,001	0,004	0,1
День 9	Суп гороховый с зеленью	200/1	5	4,5	17,9	133,7	139	0,01	0,07	0,02	26	0	17,1	112	4,7	0,01	4,2	0,001	0,001	0,1



Обед	Тертые с томатным соусом	40/40	7,7	6,8	6,8	120,8	462 /587	2,3	0,01	0,04	345	2	144	41,9	0,1	0,1	0,1	0,01	0,001	0	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	7,25	6,5	35,48	232,5	508	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01	
	Напиток лимусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,7	0,03	0,5	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,7	44,8	43	6	0,01	0,16	6	0	12,4	21,9	7,01	0,31	83,9	0,01	0	0	
	Булочка Ванильная	50	4,1	3,7	29,4	168,0	767	2,2	0,08	0,1	68,1	0,7	0,001	103,1	5,6	0,95	105,1	0,01	0,002	0,2	
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0	
	Итого за обед		29,9	24,8	161,8	893,8		5,01	0,2	0,58	81,4	4,0	268	275	42,2	1,53	148	0,021	0,004	0,49	
	День 10	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	4,2	10,5	98,4	110	2,5	0,08	0,09	0,12	1,9	0	54,5	21,9	0,01	121	0,01	0,005	0,1
	Обед	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493 /600	1,88	0,07	0	0,1	2,3	187	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6
		Макаронь отварные с маслом	150/5	4,4	5,2	29,4	183,8	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0	
Салат из моркови с яблоками		50	0,5	5,1	5,3	69,4	49	6	0,01	0,16	6	0	12,4	21,9	7,31	0,31	83,9	0,01	0,001	0	
Хлеб ржанопшеничный обогащенный микронутриентами		60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0	
Итого за обед		24,5	17,5	86,7	646,2		9,4	0,3	0,2	54,4	6,2	297	198	70,2	1,03	380	0,03	0,013	0,71		

Среднее значение за период: 10 дней			25,7	26,0	120,6	762,6		15	0,36	0,32	140	5,3	235	258	67,5	2,7	203	0,03	0,009	0,7
-------------------------------------	--	--	------	------	-------	-------	--	----	------	------	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	------	-------	-----

**При формировании примерного меню использованы:**

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 2004 год издания, под общей редакцией В.Т. Лапиной.
2. «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», 2016 год издания, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Утешьяна.
3. «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста», 2021 год издания, разработчик ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены»

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
« » 2021

МЕНЮ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
НА 2021-2022гг  
(возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины, мг/сут										Минеральные вещества, мг/сут									
			Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F							
Неделя 1 День 1	Бутерброд с джемом и маслом	18/15/5	1,1	3,1	11,7	17,6	2	0,5	0,03	0,02	26	0,02	35	41	4,5	0,1	50,1	0,01	0	0,2							
			40	5,1	4,6	0,3	63	337	3	0,01	0,01	0,19	0	4,1	62	0,01	0,3	79	0,01	0,001	0						
завтрак	Ййцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	3	0,01	0,01	0,19	0	4,1	62	0,01	0,3	79	0,01	0,001	0							
			Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0					
	Печенье	40	3,0	4,7	29,9	174,3	1	0,05	0,02	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0								
			Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132	1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0						
Итого за завтрак			13,8	13,2	78,7	444,9	4,5	0,13	0,05	27,1	0,02	60,1	185,5	36,01	1,4	177	0,02	0,002	0,2								

УТВЕРЖДЕНО:  
  
 (наименование учреждения) (полное наименование)  
 «Ф.И.О. руководителя учреждения» (полное наименование)  
 « » 2021  


обед	Огулец консервированный	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01	
	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	1,9	4,2	12,7	97	147	0,7	0,26	0,03	25	1,3	78	65	27,6	1	54,2	0	0,001	0,02	
	Сосиска отварная	100	11,0	23,9	0,4	260,7	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0	
	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0	
	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,2	0	35,8	142	631	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0	
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0	
	Итого за обед		22,5	37,9	107,9	882,2		15,5	0,7	0,3	219,4	2,6	246	433,3	117,3	5,38	225	0,02	0,004	0,03	
	Итого за день		36,3	51,1	186,6	1327,1		20,0	0,83	0,35	246,5	2,6	306	618	153	6,7	402	0,04	0,006	0,05	
	День 2	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,2	7,7	20	173,9	302	2,8	0,05	0,28	152,1	1,45	116	42	43	0	0,9	0,018	0,006	0,04
	завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Батон йодированный		18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4	
Булочка «Веснушка»		50	4,3	3,6	30,1	168,2	773	2,2	6,08	0,1	68,1	0,7	0,01	103,1	5,6	0,35	105	0,01	0,002	0,2	
Итого за завтрак		10,3	11,7	75,2	452,5		6,8	0,19	0,38	153,1	1,45	129	104,5	61,1	0,51	29,9	0,5	0,007	0,44		

обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,6	4,4	44	43	6	0,01	0,016	6	0	12,4	21,9	7,3	0,31	83,9	0,018	0	0		
		Суп гороховый с зеленью	200/1	7,6	5,7	20,1	188,4	139	0,01	0,07	0,02	26	0	17,1	112	4,7	0,01	4,2	0,001	0,001	0,1	
			Печень по-строгановски	40/40	12,2	12,2	3,5	175,5	431	8	0,1	0,2	95	1,4	105,1	24,1	15	2,2	88,7	0	0,006	0,75
				Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	9,8	0,05	0,128	40,7	0,2	125,9	2,9	0,1	0,1	0	0	0
			Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
			Хлеб ржанопшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		28,5	28,1	95,3	797,4		26,9	0,33	0,38	205,4	1,6	344	259,5	58,2	3,5	284	0,1	0,008	0,85			
Итого за день		38,8	39,8	170,5	1249,9		33,7	0,52	0,76	358,5	3,05	473	364	119	4,01	313	0,6	0,015	1,29			
День 3	Суп молочный вермишелевый	150	4,2	4,8	15	85,3	160	5	0,01	0,2	130	1,3	220	97	15,3	0,8	142	0,01	0,005	0,02		
		завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	
Итого завтрак	Булочка ванильная	50	4	4,3	29,1	171,5	767	1,1	0,04	0,01	34	0,3	0,01	50,1	2,9	0,4	52	0,01	0,001	0,1		
		Итого завтрак		8,4	9,1	59,1	171,5		6,1	0,06	0,21	165	1,6	231	189	34,7	1,2	206	0,02	0,006	0,12	
обед	Горошек консервированный	50	1,5	0	3	25	0,0	0,01	0,02	69	0,01	38	35	0,1	1,1	0,001	0,002	0	0,0			

	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	4,2	10,5	98,4	110	2,5	0,08	0,09	0,12	1,9	0	54,5	21,9	0,01	121	0,01	0,005	0,1
	Котлета домашняя	75	13,4	5,9	12	157,5	451	3,7	0,09	0,1	111,1	0	2,9	29,1	2,2	1,14	0,02	0,002	0,006	0,7
	Капша гречневая с соусом	150/30	10	10,2	46,8	323	508/587	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,56	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Зефир	50	0,5		40,5	164,0		1,9	0,07	0,1	62,1	0,5	0,01	100	4,6	0,83	0,1	0,01	0,001	0,1
Итого за обед			31,6	21,1	170,4	1041,9		9,7	0,3	69,2	163,1	41,9	145	205,4	61,5	3,66	265	0,02	0,012	0,81
Итого за день			40,0	30,2	229,5	1213,4		15,8	0,36	69,4	328	43,5	376	394	96,2	4,86	471	0,04	0,018	0,93
День 4 завтра к	Капша «Дружба»	150/5	3,8	5,2	17,9	133,5	54-16к-2020	4	0,06	0,15	113,8	0,4	10	70	8	2	49	0	0	0,01
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4	0
Итого завтрак			5,6	5,6	43	243,9		8,1	0,1	0,15	114,8	2,9	31	114,1	25	19,01	61,5	0,001	0,004	0,01
обед	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	78	4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119,1	0,005	0	0
	Рассолник Ленинградский со	200/10/1	2,4	3,6	16,1	121,6	132	1,2	0	0,2	29,8	0,33	41,1	0,1	11,9	0,01	73,3	0,02	0,002	0,29



Итого обед	Пи из свежей капусты со сметаной	200/10/1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1
	Гулиш из свинины	40/40	12,5	5,9	3,6	118,8	437	0	0,24	0,04	3,45	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001	0
	Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
Итого за день	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микроулучшителями	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Итого за день		23	22	92,3	679,2		33,5	0,74	0,38	239,4	5,1	291	405,5	83,1	3,55	153	0,001	0,003	0,2
Неделя 2 День 6	Бутерброд с сыром и маслом	18/15/5	1,1	3,1	11,7	17,6	3	0,3	0,1	0,1	49	3	129	144	5,15	0,01	158	0,01	0,001	0,04
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	3	0,01	0,01	0,19	0	4,1	62	0,01	0,3	79	0,01	0,001	0
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Итого завтрак	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микроулучшителями	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Зефир	50	0,5		40,5	164,0		1,9	0,07	0,1	62,1	0,5	0,01	10,0	4,6	0,85	100	0,01	0,001	0,1
Итого завтрак			11,3	8,5	89,3	434,6		4,3	0,2	0,13	49,1	3	154	288	36,6	1,32	285	0,02	0,002	0,04
обед	Икра кабачковая	50	0,7	2,6	4,8	46		4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0,1	0,1	119,1	0,005	0	0



	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	200/1	6,9	6,7	11,5	133,8	95 тугел бын	0,1	0	0,01	41,9	1,91	111	25,9	25,9	1	0	0,01	0,003	0,1
	Сосиска отварная	100	11,0	23,9	0,4	260,7	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0
	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,5	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого обед			28,5	40,2	109,6	935		8,7	0,25	0,27	197,3	5,3	238	209,3	75,1	3,42	263	0,03	0,006	0,11
Итого за день			39,8	48,7	198,9	1369,6		13	0,4	0,4	246,4	8,3	363	497	111,7	4,74	548	0,032	0,008	0,14
День 7	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,2	7,7	20	173,9	302	2,8	0,05	0,28	152,1	1,45	116	42	43	0	0,9	0,018	0,006	0,04
завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,004	0
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8		10,0	0,01	0,2	3,1	0	0	1,2	1,3	0	0,1	0	0	0
Итого завтрак			6,7	8,9	64,5	371,1		2,9	0,19	0,28	153,1	3,9	147	85,7	60,0	17,0	13,4	0,019	0,01	0,04
обед	Огурец консервированный	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01

Итого обед	Суп вермишевый с зеленью	200/1	2,2	2,3	7,9	61,6	147	0,7	0,26	0,03	25	13	235	65	27,6	1	54,2	0	0,001	0,02
	Рыба тушеная в томате с овощами	40/40	10,9	5,9	5,1	117,7	374	0,5	0,04	0,1	34,08	1	0,1	18,8	9,6	0,1	0	0,02	0,002	0,4
	Сложный гарнир	100/50	3,4	6,8	20	156	520/2 14	11,1	0	0,3	27,9	0	54	42,7	1,05	2,21	0,01	0,004	0,001	0,71
Итого за день	Напиток из шпинника	200	0,4	0	23,6	94	705	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Итого за день		22,7	15,8	79,9	567,3		20,7	0,4	0,49	140	14	388	243	78,02	4,69	219	0,025	0,006	1,1
День 8	Каша «Ягтарная» с маслом	150/5	6,1	7,3	28,8	204,8	305	8,8	0,01	0,02	130	1,35	230	97	15,3	0,8	142	0,01	0,004	0,02
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4
Итого завтрак	Пирожок печеный с яблоками	50	3,03	2,6	26,2	141,2	738	2,2	0,08	0,1	68,1	0,7	0,01	103,1	5,6	0,95	105	0,01	0,002	0,2
	Итого завтрак		10,9	10,3	80,1	456,4		12,8	0,15	0,12	131	1,35	243	159	33,4	1,31	171	0,51	0,005	0,42
обед	Салат из отварной свеклы	50	7,5	3,1	4,4	44	34 тугел ьян	4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	118	0,005	0	0

Итого обед	Пи из свежей капусты со сметаной	200/10/ 1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1
	Рис отварной с томатным соусом	150/30	4,4	10,4	38,2	270,9	511/5 87	0	0,24	0,04	3,45	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001	0
Итого за день	Коллеты рубленые из брюйеров - пышляк	75	12,1	11,4	11,4	196,5	499	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
Итого за день	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132	1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0	0,52
	Итого обед		30,6	29,1	112,7	839,4		32,3	0,68	0,32	335	3	234	402	79,1	3,42	272	0,006	0,003	0,1
День 9	Суп молочный с вермишелью	150	4,2	4,8	15	85,3	160	5	0,01	0,2	130	1,3	220	97	15,3	0,8	142	0,01	0,005	0,02
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Итого завтрак	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157	773	1,1	0,04	0,01	34	0,3	0,01	50,1	2,9	0,4	52	0,01	0,001	0,1
	Итого завтрак		8,2	7,9	58,2	300,3		6,1	0,09	0,21	165	1,6	231	189	34,7	0,12	206	0,02	0,006	0,12
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,6	4,4	44	43	6	0,01	0,02	6	0	12,4	21,9	7,3	0,31	83,9	0,018	0	0
	Суп гороховый с зеленью	200/1	5	4,5	17,9	133,7	139	0,01	0,07	0,02	26	0	17,1	112	4,7	0,01	4,2	0,001	0,001	0,1

	Тфтели в томатном соусе	40/40	14,3	17,1	15	273,6	462/587	2,3	0,01	0,04	3,45	2	144	41,9	0,1	0,1	0,1	0,01	0,001	0
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,7	7,8	42,6	279	508	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Напиток пштурсовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,7	0,03	0,5	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микронутрентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Печенье	40	3,0	4,7	29,9	174,3		1	0,05	0,02	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0
Итого обед			36,9	37,5	177,4	1218,6		11,0	0,23	0,64	87,4	4	281	297	49,4	1,84	232	0,039	0,004	0,49
Итого за день			45,1	45,4	235,6	1518,9		17,1	0,32	0,85	252	5,6	512	486	84,1	1,96	438	0,059	0,01	0,61
День 10	Каша молочная манная с маслом	150/5	2,3	6,2	15,1	130	311	4,3	0,03	0,2	167	1,4	115	42	41,3	0,35	59,1	0,02	0,006	0,02
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон поджаренный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,004	0
	Плюшка Московская	50	3,9	6,6	30,9	199	773	2,2	6,08	0,1	68,1	0,7	0,01	103,1	5,6	0,95	105	0,01	0,002	0,02
Итого завтрак			8,0	13,2	71,1	439,4		8,4	0,17	0,2	168	3,9	146	86,1	58,3	17,3	71,6	0,02	0,01	0,02
обед	Салат из моркови с яблоком	50	0,7	1,6	4,6	35	49	4,9	0,04	0,04	112,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119	0,005	0	0
	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	4,2	10,5	98,4	110	2,5	0,08	0,09	0,12	1,9	0	54,5	21,9	0,01	121	0,01	0,005	0,1
	Фриге Цыплят тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/600	1,88	0,07	0	0,1	2,3	187	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6
	Макароньы отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01

	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,5	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого обел			27,3	15	112,5	730,5		12,8	0,3	0,16	165,6	6,3	296	197	61	1,53	535	0,03	0,013	0,7
Итого за день			35,3	28,2	183,6	1169,9		21,2	0,47	0,36	333	10,2	442	283	119	18,8	606	0,05	0,02	0,72
Среднее значение за период 10 дней			37,1	36,8	190,3	1241,4		25,3	1,4	1,14	332	9,6	404	442	117	9,2	417	0,09	0,009	0,58

**При формировании примерного меню использованы:**

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 2004 год издания, под общей редакцией В.Т. Дашниной.
2. «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», 2016 год издания, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста», 2021 год издания, разработчик ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены».

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021

УТВЕРЖДАЮ:

*Ирина Александровна*  
(наименование учреждения) (полное наименование)  
*Ирина Александровна*  
(Ф.И.О. руководителя учреждения) (полное наименование)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021



Примерное меню приготавливаемых блюд  
двухнедельное обедов для питания учащихся  
из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, и из многодетных семей  
(возрастная категория 12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	N рецептов	Витамины, мг/сут							Минеральные вещества, мг/сут						
			Белки	Жиры	Углеводы			С	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Неделя 1 День 1 Обед	Огурец консервированный	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01	
	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	1,9	4,2	12,7	97	147	0,7	0,26	0,03	25	1,3	78	65	27,6	1	54,2	0	0,001	0,02	
	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,9	136,5	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,01	0,001	0	
	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0	
Итого за обед	Хлеб ржанопшеничный обогатенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0	
		716	17,4	26	104	740		15,5	0,7	0,49	219,4	2,6	246	433	117	5,30	225	0,013	0,003	0,03	

День 2	Суп гороховый с зеленью	200/1	7,6	5,7	20,1	188,4	139	0,01	0,07	0,02	26	0	17,1	112	4,7	0,01	4,2	0,001	0,1	
Обед	Печень по-строгановски	40/40	10,9	10,9	3,1	156	431	8	0,1	0,2	95	1,4	105,1	24,1	15	2,2	88,7	0	0,006	0,75
	Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	9,8	0,05	0,128	40,7	0,2	125,9	2,9	0,1	0	0,1	0	0	0
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		<b>718</b>	<b>26,4</b>	<b>24,2</b>	<b>82,1</b>	<b>699,9</b>		<b>22,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>162,7</b>	<b>1,6</b>	<b>270</b>	<b>224</b>	<b>52,8</b>	<b>3,22</b>	<b>141</b>	<b>0,001</b>	<b>0,008</b>	<b>0,85</b>
День 3	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	4,2	10,5	98,4	110	2,5	0,08	0,09	0,12	1,9	0	54,5	21,9	0,01	121	0,01	0,005	0,1
Обед	Котлета домашняя	60	10,7	4,7	9,6	126	451	3,7	0,09	0,1	111,1	0	2,9	29,1	2,2	1,14	0,02	0,002	0,7	
	Каша гречневая с соусом	150/30	10	10,2	46,8	323	508/587	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Чай с сахаром	200/15	4,9	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		<b>726</b>	<b>31,6</b>	<b>19,9</b>	<b>103,7</b>	<b>737,4</b>		<b>7,2</b>	<b>0,32</b>	<b>0,2</b>	<b>164,2</b>	<b>3,8</b>	<b>111</b>	<b>225</b>	<b>70,7</b>	<b>2,17</b>	<b>229</b>	<b>0,02</b>	<b>0,013</b>	<b>0,81</b>
День 4	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,4	3,6	16,1	121,6	132	1,2	0	0,2	29,8	0,33	41,1	0,1	11,9	0,01	73,3	0,02	0,002	0,29
обед	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/600	1,84	0,07	0	0,1	2,8	187	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6
	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Напиток цитрусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,5	0,03	0	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		706	24,5	15,6	123,88	782,7		11,8	0,39	0,24	171	3,2	298	270	73,1	3,5	314	0,03	0,008	1,27
День 5	Пи из свежей канусты со сметаной и зеленью	200/1/0/1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,00	0,002	0,1
обед	Гуляш из свинины	40/40	12,5	5,9	3,6	118,8	437	1,84	0,07	0	0,1	2,8	87,1	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6
	Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	9,8	0,05	0,128	40,7	0,2	25,9	2,9	0,1	0	0,1	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Итого за обед		706	22,3	16,9	84,2	610,3		32	0,2	0,3	130,0	3,9	239	178	33,2	0,12	298	0,01	0,008
Неделя 2 День 6	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	200/1	6,9	6,7	11,5	133,8	95 тугел ьян	0,1	0	0,01	41,9	1,91	111	25,9	25,9	1	0	0,01	0,003	0,1
обед	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,9	136,5	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,01	0,001	0
	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,5	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		666	22,3	25,7	105,3	764,8		3,8	0,21	0,23	95	1,94	238	190	75	3,3	144	0,02	0,006	0,11
День 7	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	2,2	2,3	7,9	61,6	147	0,7	0,26	0,03	25	13	23578	65	27,6	1	54,2	0	0,001	0,02



обед	Рыба тушеная в томате с овощами	40/40	8,2	4,4	3,8	88,3	374	0,5	0,04	0,1	34,08	1	0,1	18,8	9,6	0,1	0	0,02	0,02	0,4
	Сложный гарнир	100/50	3,4	6,8	20	156	520/214	11,1	0	0,3	27,9	0	54	42,7	1,05	2,21	0,01	0,004	0,001	0,71
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		706	18,4	14,3	68,5	495,9		13,3	0,39	0,4	87,9	23	153	209	69,7	4,32	102	0,024	0,023	1,13
День 8	Шри из свежей капусты со сметаной зеленью	200/10/1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1
	Коллеты рубленые из бойлеров-пылит	60	9,7	9,1	9,1	157,2	499	0	0,24	0,04	345	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001	0
	Рис отварной с томатным соусом	150/30	4,4	12,1	37,6	283,5	511/587	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
обед	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Итого за обед	711	20,7	25,4	105,4	768,7		27,4	0,64	0,29	234,3	3,0	235	383	71,9	3,3	153	0,001	0,004	0,1
	День 9	Суп гороховый с зеленью	200/1	5	4,5	17,9	133,7	139	0,01	0,07	26	0	17,1	112	4,7	0,01	4,2	0,001	0,001	0,1
	обед	Тфтели с томатным соусом	40/40	7,7	6,8	6,8	120,8	462/587	2,3	0,01	0,04	345	2	144	41,9	0,1	0,1	0,1	0,01	0,001
Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150/5	8,7	7,8	42,58	279	508	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
Напиток цитрусовый		200	0,8	0	45,8	182	699	1,7	0,03	0,5	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0

Итого за обед		696	26,6	19,9	134,9	847,5		5,01	0,2	0,58	81,4	4,0	268	275	42,2	1,53	148	0,02	0,004	0,49	
День 10	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	4,2	10,5	98,4	110	2,5	0,08	0,09	0,12	1,9	0	54,5	21,9	0,01	121	0,01	0,005	0,1	
обед	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/600	1,88	0,07	0	0,1	2,3	187	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6	
		Макаронны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		728	24,9	13,4	87,3	613,5		9,4	0,3	0,2	54,4	6,2	297	198	70,2	1,03	380	0,03	0,013	0,71	
Среднее значение за период 10 дней		707,9	23,51	20,13	99,93	706,07		15	0,36	0,32	140	5,3	235	258	67,5	2,7	203	0,03	0,009	0,7	

**При формировании примерного меню использованы:**

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 2004 год издания, под общей редакцией В.Т. Лапиной.
2. «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», 2016 год издания, под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна.
3. «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста», 2021 год издания, разработчик ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены».

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
« » 2021

Директор: *Александров*



**Примерное меню приготавливаемых блюд  
двухнедельное завтрак для питания учащихся  
(возрастная категория 12 лет и старше)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур	Витамины, мг/сут							Минеральные вещества, мг/сут						
			Белки	Жиры	Углеводы			С	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Неделя 1	Бутерброд с джемом и маслом	18/15/5	1,1	3,1	11,7	17,6	2	0,5	0,03	0,02	26	0	0	35	41	4,5	0,1	50,1	0,01	0	0,2
завтрак	Дейко варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	3	0,01	0,01	0,19	0	0	4,1	62	0,01	0,3	79	0,01	0,001	0
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Итого завтрак		353	7,5	8,1	37,9	204,6		4,5	0,12	0,05	27,1	0	0	60,1	185	36	1,4	177	0,02	0,002	0,2
День 2	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,2	7,7	20	173,9	302	2,8	0,05	0,28	152,1	1,45	0	116	42	43	0	0,9	0,018	0,006	0,04
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,001	0,4
Итого завтрак		395	6	8,1	45,1	284,3		6,8	0,19	0,38	153	1,45	0	129	104	61,1	0,5	29,9	0,5	0,007	0,8

День 3 завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	4,2	4,8	15	85,3	160	5	0,01	0,2	130	1,3	220	97	15,3	0,8	142	0,01	0,005	0,02
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Итого за День	Булочка ванильная	50	4	4,3	29,1	171,5	767	1,1	0,04	0,01	34	0,3	0,01	50,1	2,9	0,4	52	0,01	0,001	0,1
		415	8,4	9,1	59,1	314,8	54- 16к - 202 0	6,1	0,09	0,2	165	1,6	231	189	34,7	0,12	206	0,02	0,006	0,12
День 4 завтрак	Каша « Дружба»	150/5	3,8	5,2	18,1	134,6	202	4	0,06	0,15	113,8	0,4	10	70	8	2	49	0	0	0,01
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Итого завтрак	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4
		395	5,6	5,6	43,2	245		8	0,2	0,2	114	0,4	23	132	26,1	2,5	78	0,5	0,001	0,4
День 5 завтрак	Каша молочная манная с маслом	150/5	2,3	6,2	15,1	130	311	4,3	0,03	0,2	167	1,4	115	42	41,3	0,35	59,1	0,02	0,006	0,02
	Чай с сахаром	200/15	4,9	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Итого завтрак	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,004	0
		388	8,7	6,6	40	238,4		4,3	0,17	0,2	168	3,9	146	86	58,3	17,3	71,5	0,02	0,01	0,02
Неделя 2 День 6 завтрак	Бутерброд с сыром и маслом	18/15/5	1,1	3,1	11,7	17,6	3	0,3	0,1	0,1	49	3	129	144	5,15	0,01	158	0,01	0,001	0,04
	Йогурт варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	3	0,01	0,01	0,19	0	4,1	62	0,01	0,3	79	0,01	0,001	0
Итого за День	Хлеб ржаной- пшеничный обогатщенный микронутрента ми	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
		360	7,6	8,1	38,1	206,6		8,3	0,2	0,03	50,1	3	154	288	36,6	1,32	285	0,02	0,003	0,4

День 7	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,2	7,7	20	173,9	302	2,8	0,05	0,28	152,1	1,45	116	42	43	0	0,9	0,018	0,006	0,04
завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4	0	0,1
Итого завтрак		388	5,9	8,1	44,9	282,3		2,9	0,09	0,28	155	21,4	128	85	76,5	0,5	12,9	0,41	0,006	0,14
День 8	Каша «Ягтарная»	150/5	6,1	7,3	29	154,8	305	8,8	0,001	0,02	130	1,35	230	97	15,3	0,8	142	0,01	0,004	0,02
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Итого за завтрак	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4
		395	7,85	7,65	54,1	265,2		12,8	0,14	0,12	131	1,35	243	159	33,4	1,3	171	0,5	0,006	0,42
День 9	Суп молочный с вермишелью	150	4,2	4,8	15	85,3	160	5	0,01	0,2	130	1,3	220	97	15,3	0,8	142	0,01	0,005	0,02
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Итого завтрак	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157	773	1,1	0,04	0,01	34	0,3	0,01	50,1	2,9	0,4	52	0,01	0,001	0,1
		415	8,2	7,9	58,2	300,3		6,1	0,09	0,2	165	1,6	231	189	34,7	1,2	206	0,02	0,006	0,12
День 10	Каша молочная манная с маслом	150/5	2,3	6,2	15,1	130	311	4,3	0,03	0,2	167	1,4	115	42	41,3	0,35	59,1	0,02	0,006	0,02
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Итого завтрак	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4
		395	4,05	6,55	40,2	240,4		8,3	0,17	0,3	168	1,4	128	104	59,4	0,8	88	0,5	0,007	0,42
Среднее значение за период 10 дней		389,9	6,98	7,58	46,08	258,19		6,81	0,15	0,2	129	3,6	147	152	45,5	2,7	132	0,3	0,005	0,3

**При формировании примерного меню используются:**


1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 2004 год издания, под общей редакцией В.Т. Лапиной.
2. «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», 2016 год издания, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Утельяна.
3. «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста», 2021 год издания, разработчик ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены».




СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
«   »   2021

УТВЕРЖДАЮ  
  
 (наименование учреждения)  
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)  
 «   »   2021



Примерное меню приготавливаемых блюд  
 двухнедельное завтраков и обедов для питания учащихся  
 с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов  
 (возрастная категория 7-11 лет/ 12 лет и старше)

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины, мг/сут										Минеральные вещества, мг/сут									
			Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	I	Se	F							
Неделя 1 День 1	Бутерброд с джемом и маслом	18/15/5	1,1	3,1	11,7	17,6	2	0,5	0,03	0,02	26	0,02	35	41	4,5	0,1	50,1	0,01	0	0,2							
			40	5,1	4,6	0,3	63	337	3	0,01	0,01	0,19	0	4,1	62	0,01	0,3	79	0,01	0,001	0						
завтрак	Йогурт варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	3	0,01	0,01	0,19	0	4,1	62	0,01	0,3	79	0,01	0,001	0							
			200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0						
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0							
			Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132	1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0						
Итого за завтрак		353	8,6	8,1	37,9	204,6	4,5	0,13	0,05	27,1	0,02	60,1	185,5	36,01	1,4	177	0,02	0,002	0,2								
обед	Огурец	50	1,4	0	1,5	6	5,3	0,01	0,03	15,6	0	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01								









	Напиток цитрусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,5	0,03	0	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого обед		756	25,7	19,4	130,4	848,7		16,7	0,43	0,28	272,2	3,23	298	289,4	73,1	3,61	433	0,03	0,009	1,27
Итого за День		1151	31,3	25	173,4	1092,6		24,8	8,53	0,43	387	6,13	329	403	98,1	22,62	494	0,04	0,011	1,28
День 5	Каша молочная манная с маслом	150/5	2,3	6,2	15	129	311	4,3	0,03	0,2	167	1,4	115	42	41,3	0,35	59,1	0,02	0,006	0,02
завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,004	0
Итого за завтрак		388	4	6,6	39,9	237,4		4,4	0,07	0,2	168	3,9	146	86,1	58,3	17,3	71,6	0,021	0,01	0,02
обед	Винегрет овощной	50	0,7	5,1	8,1	68,9	71	6,1	0,1	0,02	5,1	2,1	55,4	21,9	11,2	0,23	0	0	0	0,1
	Шп из свежей капусты со сметаной	200/10/1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1
	Гуляш из свинины	40/40	12,5	5,9	3,6	118,8	437	0	0,24	0,04	3,45	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001	0
	Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0





Итого обед		741	22,7	15,8	79,9	567,3		20,7	0,4	0,49	140	14	388	243	78,02	4,69	219	0,025	0,006	1,1
Итого за день		1129	28,6	23,9	124,8	849,6		23,6	0,59	0,77	293	7,9	525	328,7	138	21,7	232	0,044	0,007	0,14
День 8	Каша «Янтарная» с маслом	150/5	6,1	7,3	28,8	204,8	305	8,8	0,01	0,02	130	1,35	230	97	15,3	0,8	142	0,01	0,004	0,02
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4
Итого завтрак		395	7,9	7,7	53,9	315,2		12,8	0,15	0,12	131	1,35	243	159	33,4	1,31	171	0,51	0,005	0,42
обед	Салат из отварной свеклы	50	7,5	3,1	4,4	44	34 тушен ый	4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	118	0,005	0	0
	Пи из свежей капусты со сметаной	200/10/ 1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1
	Рис отварной с томатным соусом	150/30	4,4	10,4	38,2	270,9	511/5 87	0	0,24	0,04	345	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001	0
	Котлеты рубленые из бройлеров - цвпшт	75	12,1	11,4	11,4	196,5	499	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржано- пшеничный обогатенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0

Итого Обед		776	30,6	29,1	112,7	839,4		32,3	0,68	0,32	335	3	234	402	79,1	3,42	272	0,006	0,003	0,1
Итого за день		1171	38,5	36,8	166,6	1154,6		45,1	0,83	0,44	466	4,35	277	561	112,5	4,74	443	0,51	0,008	0,52
День 9	Суп молочный с вермишелью	150	4,2	4,8	15	85,3	160	5	0,01	0,2	130	1,3	220	97	15,3	0,8	142	0,01	0,005	0,02
Завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157	773	1,1	0,04	0,01	34	0,3	0,01	50,1	2,9	0,4	52	0,01	0,001	0,1
Итого завтрак		415	8,2	7,9	58,2	300,3		6,1	0,09	0,21	165	1,6	231	189	34,7	0,12	206	0,02	0,006	0,12
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,7	2,6	4,4	44	43	6	0,01	0,02	6	0	12,4	21,9	7,3	0,31	83,9	0,018	0	0
	Суп гороховый с зеленью	200/1	5	4,5	17,9	133,7	139	0,01	0,07	0,02	26	0	17,1	112	4,7	0,01	4,2	0,001	0,001	0,1
	Тертые в томатном соусе	40/40	14,3	17,1	15	273,6	462/5 87	2,3	0,01	0,04	3,45	2	144	41,9	0,1	0,1	0,1	0,01	0,001	0
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,7	7,8	42,6	279	508	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Напиток цитрусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,7	0,03	0,5	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный микронуриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Итого обед		746	33,9	32,8	147,5	1044,3		11,0	0,23	0,64	87,4	4	281	297	49,4	1,84	232	0,039	0,004
Итого за день		1161	42,1	40,7	205,7	1344,6		17,1	0,32	0,85	252	5,6	512	486	84,1	1,96	438	0,059	0,01	0,61

День 10	Каша молочная манная с маслом	150/5	2,3	6,2	15,1	130	311	4,3	0,03	0,2	167	1,4	115	42	41,3	0,35	59,1	0,02	0,006	0,02
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,004	0
Итого завтрак		395	4,1	6,6	40,2	240,4		8,4	0,17	0,2	168	3,9	146	86,1	58,3	17,3	71,6	0,02	0,01	0,02
обед	Салат из моркови с яблоком	50	0,7	1,6	4,6	35	49	4,9	0,04	0,04	112,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119	0,005	0	0
	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	4,2	10,5	98,4	110	2,5	0,08	0,09	0,12	1,9	0	54,5	21,9	0,01	121	0,01	0,005	0,1
	Филе трески тушеное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/600	1,88	0,07	0	0,1	2,3	187	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6
	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,5	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого обед		756	27,3	15	112,5	730,5		12,8	0,3	0,16	165,6	6,3	296	197	61	1,53	535	0,03	0,013	0,7
Итого за день		1151	31,4	21,6	152,7	970,9		21,2	0,47	0,36	333	10,2	442	283	119	18,8	606	0,05	0,02	0,72
Среднее значение за период 10 дней		1153,6	31,85	32,53	157,56	1070,01		25,3	1,4	1,14	332	9,6	404	442	117	9,2	417	0,09	0,009	0,58



СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021

УТВЕРЖДАЮ:



Примерное меню приготавливаемых блюд  
двухнедельное завтраков для питания учащихся  
из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, и из многодетных семей  
(возрастная категория 12 лет и старше).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур	Витамины, мг/сут														
			Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	I	Se	F		
Неделя 1 День 1	Огурец консервированный	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	1,3	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01	
завтрак	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,9	136,5	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0		
	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0		
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0		

	Хлеб ржаного-пшеничный обогащенный микроутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132	1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0	
Итого за завтрак		<b>515</b>	<b>15,5</b>	<b>21,8</b>	<b>91,3</b>	<b>643</b>	<b>14,8</b>	<b>0,45</b>	<b>0,28</b>	<b>194,4</b>	<b>1,3</b>	<b>168</b>	<b>368</b>	<b>89,7</b>	<b>4,38</b>	<b>171,1</b>	<b>0,013</b>	<b>0,003</b>	<b>0,01</b>	
День 2	Печень по-строгановски	40/40	10,9	10,9	3,1	156	431	8	0,1	0,2	95	1,4	105,1	24,1	15	2,2	88,7	0	0,006	0,75
завтрак	Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	9,8	0,05	0,128	40,7	0,2	125,9	2,9	0,1	0	0,1	0	0	0
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржаного-пшеничный обогащенный микроутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132	1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0	
итого за завтрак		<b>517</b>	<b>18,8</b>	<b>18,5</b>	<b>62</b>	<b>511,5</b>	<b>18,8</b>	<b>0,24</b>	<b>0,34</b>	<b>136,7</b>	<b>1,6</b>	<b>253</b>	<b>112</b>	<b>48,1</b>	<b>3,2</b>	<b>136</b>	<b>0</b>	<b>0,007</b>	<b>0,75</b>	
День 3	Котлета домашняя	60	10,7	4,7	9,6	126	451	3,7	0,09	0,1	111,1	0	2,9	29,1	2,2	1,14	0,002	0,006	0,7	
завтрак	Каша гречневая с соусом	150/30	10	10,2	46,8	323	508/587	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Чай с сахаром	200/15	4,9	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржаного-пшеничный обогащенный микроутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132	1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0	
Итого за завтрак		<b>515</b>	<b>30</b>	<b>15,7</b>	<b>93,2</b>	<b>639</b>	<b>4,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,12</b>	<b>164,1</b>	<b>1,9</b>	<b>111</b>	<b>171</b>	<b>36</b>	<b>2,16</b>	<b>108</b>	<b>0,012</b>	<b>0,008</b>	<b>0,71</b>	

завтрак	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/600	1,84	0,07	0	0,1	2,8	187	0,1	0,1	0	151,8	0,01	0,006	0,6	
		Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
		Напиток цитрусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,5	0,03	0	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0	
		40/40	12,5	5,9	3,6	118,8	437	1,84	0,07	0	0,1	2,8	87,1	0,1	0,1	0	151,8	0,01	0,006	0,6	
		Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	9,8	0,05	0,128	40,7	0,2	25,9	2,9	0,1	0	0,1	0	0	0
завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0	
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
		Итого за завтрак	495	20,7	13,5	78,7	538,3		14,7	0,22	0,15	78	3	197	101	31,3	0,02	259	0,01	0,007	0,6
Неделя 2 День 6	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,9	136,5	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0	
завтрак	Макароны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01	



	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за завтрак		<b>500</b>	<b>19,1</b>	<b>22</b>	<b>99,9</b>	<b>696,7</b>		<b>9,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,09</b>	<b>182</b>	<b>2,1</b>	<b>193</b>	<b>306</b>	<b>70</b>	<b>3,22</b>	<b>114</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>
День 9 завтрак	Тфтели с томатным соусом	40/40	7,7	6,8	6,8	120,8	462/587	2,3	0,01	0,04	3,45	2	144	41,9	0,1	0,1	0,1	0,01	0,001	0
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,7	7,8	42,58	279	508	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Напиток цитрусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,7	0,03	0,5	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за завтрак		<b>495</b>	<b>21,6</b>	<b>15,4</b>	<b>117</b>	<b>713,8</b>		<b>5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,5</b>	<b>55,4</b>	<b>4</b>	<b>251</b>	<b>163</b>	<b>37,5</b>	<b>1,5</b>	<b>144</b>	<b>0,02</b>	<b>0,003</b>	<b>0,39</b>
День 10 завтрак	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/600	1,88	0,07	0	0,1	2,3	187	0,1	0,1	0	151,8	0,01	0,006	0,6
завтрак	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за завтрак	517	23,3	9,2	76,8	515,1		6:90	0,2	0,03	54,2	4,3	297	143	48,3	1,02	259	0,02	0,007	0,61	
Среднее значение за период 10 дней	501,9	20,27	15,91	88,11	598,38		10.1	0.3	0.2	112	2.3	192	194	51.2	2.4	162	0.04	0.006	0.5	

**При формировании примерного меню использованы:**

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 2004 год издания, под общей редакцией В.Т. Лапиной.
2. «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», 2016 год издания, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста», 2021 год издания, разработчик ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены».

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021

УТВЕРЖДАЮ:



Примерное меню приготавливаемых блюд  
двухнедельное обедов для питания  
учащихся начального общего образования  
(возрастная категория: 7 - 11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины, мг/сут				Минеральные вещества, мг/сут									
			Белки	Жиры	Углеводы			С	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Неделя 1 День 1 обед	Огурец консервированный	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	1,3	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01
	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	1,9	4,2	12,7	97	147	0,7	0,26	0,03	25	1,3	78	65	27,6	1	54,2	0	0,001	0,001	0,02
	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,9	136,5	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001		0
	Рис отварной с маслом	150/5	3	7,5	29,8	203,8	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0	0
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001		0





	Микроэлементами																							
Итого за обед		706	23,9	14,1	117,98	742		118	0,39	0,24	171		3,2	298	270	73,1	3,5	314	0,03	0,008	1,27			
День 5	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1		0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1			
	Гуляш из свинины	40/40	12,5	5,9	3,6	118,8	437	1,84	0,07	0	0,1		2,8	87,1	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6			
	Картофельное пюре	150/5	2,7	5,7	18,3	136,3	520	9,8	0,05	0,128	40,7		0,2	25,9	2,9	0,1	0	0,1	0	0	0			
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7		0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0			
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный	60	4,4	0,08	21,8	132		1	0,05	0,025	0		0	10	40	15	1	36	0	0,001	0			
	микроэлементами																							
Итого за обед		706	21,8	15,8	80,6	583,1		32	0,2	0,3	130,0		3,9	239	178	33,2	0,12	298	0,011	0,008	0,7			
Неделя 2 День 6	Суп картофельный с рыбойми консервами и зеленью	200/1	6,9	6,7	11,5	133,8	95	0,1	0	0,01	41,9		1,91	111	25,9	25,9	1	0	0,01	0,003	0,1			
							Т/Т с/ль ян																	
	Соусика отварная	50	5,5	12	0,9	136,5	413	0,1	0,10	0,20	0		1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0			
	Макаронны отварные с маслом	150/5	4,4	5,2	29,4	183,8	516	0,1	0,06	0,004	53,1		2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01			
Обед	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0		0,1	10,5	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0			
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0		0	10	40	15	1	36	0	0,001	0			
	микроэлементами																							
Итого за обед		666	21,4	24,7	99,4	728,1		3,8	0,21	0,23	95		1,94	238	190	75	3,3	144	0,02	0,006	0,11			
День 7	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	2,2	2,3	7,9	61,6	147	0,7	0,26	0,03	25		13	235	65	27,6	1	54,2	0	0,001	0,02			
	Рыба тушеная в томате с овощами	40/40	8,2	4,4	3,8	88,3	374	0,5	0,04	0,1	34,08		1	0,1	18,8	9,6	0,1	0	0,02	0,02	0,4			
Обед	Сложный гарнир	100/50	3,4	6,8	20	156	520	11,1	0	0,3	27,9		0	54	42,7	1,05	2,21	0,004	0,001	0,71				

	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0		
	Микроконурентами																					
Итого за обед		706	18,4	14,3	68,5	495,9		13,3	0,39	0,4	87,9	23	153	209	69,7	4,32	102	0,024	0,023		1,13	
День 8	Пиц из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002		0,1	
Обед	Котлета рубленая из бройлеров-пышпит	60	9,7	9,1	9,1	157,2	499	0	0,24	0,04	3,45	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001		0	
	Рис отварной с соусом томатным	150/30	3,8	10,6	31,7	242,8	511/587	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0		0	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0		0	
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001		0	
	Микроконурентами																					
		711	18,5	20,4	94	656		27,4	0,64	0,29	234,3	3,0	235	383	71,9	3,3	153	0,001	0,004		0,1	
День 9	Суп гороховый с зеленью	200/1	5	4,5	17,9	133,7	139	0,01	0,07	0,02	26	0	17,1	112	4,7	0,01	4,2	0,001	0,001		0,1	
Обед	Тфтели с томатным соусом	40/40	7,7	6,8	6,8	120,8	462/587	2,3	0,01	0,04	3,45	2	144	41,9	0,1	0,1	0,1	0,1	0,001	0,001		0
	Капша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	7,25	6,5	35,48	232,5	508	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001		0,01	
	Напиток цитрусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,7	0,03	0,5	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0		0,38	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001		0	
	Микроконурентами																					
Итого за обед		696	25,2	18,6	127,8	801		5,01	0,2	0,58	81,4	4,0	268	275	42,2	1,53	148	0,021	0,004		0,49	
День 10	Борщ со сметаной и зеленью	200/10//1	1,6	4,2	10,5	98,4	110	2,5	0,08	0,09	0,12	1,9	0	54,5	21,9	0,01	121	0,01	0,005		0,1	

Обед	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493 /600	1,88	0,07	0	0,1	2,3	187	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6
	Макаронны отварные с маслом	150/5	4,4	5,2	29,4	183,8	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		728	24	12,4	81,4	576,8		9,4	0,3	0,2	54,4	6,2	297	198	70,2	1,03	380	0,03	0,013	0,71
Среднее значение за период: 10 дней		707,9	22,63	59,86	94,41	655,19		15	0,36	0,32	140	5,3	235	258	67,5	2,7	203	0,03	0,009	0,7

**При формировании примерного меню использовать:**

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 2004 год издания, под общей редакцией В.Т. Лапиной.
2. «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», 2016 год издания, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Утедькина.
3. «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста», 2021 год издания, разработчик ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены»

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021

УТВЕРЖАЮ:



Примерное меню приготавливаемых блюд  
двухнедельное завтраков для питания  
учащихся начального общего образования  
(возрастная категория: 7 - 11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецен туры	Витамины, мг/сут							Минеральные вещества, мг/сут									
			Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	I	Se	F				
Неделя 1 День 1	Отулец консервированный	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0,001	0,01		
		завтрак	50	5,5	12	0,9	136,5	413	0,1	0,10	0,20	0												
			150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0		50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0	0	
завтрак	Сосиска отварная	50																						
			200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0		74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0	0	
			60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0	0		
итого за завтрак		515	15,5	21,8	91,3	643		14,8	0,45	0,28	194,4	1,3		168	368	89,7	4,38	171,1	0,013	0,003	0,01			
День 2	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,7	2,6	4,4	44		6	0,01	0,016	6	0		12,4	21,9	7,3	0,31	83,9	0,018	0	0			
		завтрак	40/40	10,9	10,9	3,1	156	431	8	0,1	0,2	95	1,4		105,1	24,1	15	2,2	88,7	0	0,006	0,75		
	Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	9,8	0,05	0,128	40,7	0,2		125,9	2,9	0,1	0	0,1	0	0	0			

Итого за завтрак	Чай с сахаром и лимон	200/1	0,3	0	15,2	60	686	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0	0
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный	60	4,4	0,8	21,8	132	1	1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0	0
Итого за завтрак	микронутриентами	567	19,5	21,1	66,4	555,5	24,8	0,25	0,36	142,7	1,6	265,4	133	55,4	3,52	220	0,018	0,007	0	0	0
День 3 завтрак	Горошек консервированный	50	1,5	0	3	25	0,0	0,01	0,02	69	0,01	38	35	0,1	0	1,1	0,001	0,002	0	0	0
	Котлета домашняя	60	10,7	4,7	9,6	126	451	3,7	0,09	0,1	111,1	0	2,9	29,1	2,2	1,14	0,02	0,002	0,006	0,7	0
завтрак	Капша гречневая с соусом	150/30	10	10,2	46,8	323	508/587	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01	0,01
	Чай с сахаром	200/15	4,9	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0	0
Итого за завтрак	Хлеб ржанопшеничный обогащенный	60	4,4	0,8	21,8	132	1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0	0	0
	микронутриентами	565	31,5	15,7	96,2	664	4,7	0,25	0,149	233,1	1,91	149	286	48,9	1,16	109,1	0,013	0,01	0,71	0	0
День 4 завтрак	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	78	4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119,1	0,005	0	0	0
завтрак	Филе Цыплят тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/600	1,84	0,07	0	0,1	2,8	187,1	0,1	0,1	0	151,8	0,01	0,006	0,6	0
	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0	0
Итого за завтрак	Напиток литрусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,5	0,03	0	0	0,1	10,56	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0	0,38
	Хлеб ржанопшеничный обогащенный	60	4,4	0,8	21,8	132	1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0	0	0
Итого за завтрак	микронутриентами	545	23,3	15,8	114,3	727,1	15,5	0,43	0,08	243,5	2,9	258	289	61,2	3,61	360,9	0,015	0,007	0,98	0	0
День 5 завтрак	Винегрет овощной	50	0,7	5,1	8,1	68,9	71	6,1	0,1	0,02	5,1	2,1	55,42	21,9	11,2	0,23	0	0	0	0	0,1
	Гуляш из свинины	40/40	12,5	5,9	3,6	118,8	437	1,84	0,07	0	0,1	2,8	87,1	0,1	0,1	0	151,8	0,01	0,006	0,6	0
завтрак	Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	9,8	0,05	0,128	40,7	0,2	25,9	2,9	0,1	0	0,1	0	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0	0

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный Микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за завтрак		545	21,4	18,6	86,8	607,2		20,8	0,32	0,181	83,6	5,1	252,8	123	42,5	1,25	259,9	0,01	0,007	0,7
Неделя 2 День 6	Икра кабачковая	50	0,7	2,6	4,8	46		4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0,1	0,1	119,1	0,005	0	0
Завтрак	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,9	136,5	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0
	Макаронь отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,56	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за завтрак		515	16,1	21,6	98,6	677		8,6	0,25	0,256	155,4	3,4	127,5	183	49,2	2,42	263,2	0,027	0,003	0,01
День 7 завтрак	Орлец консервированный	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01
	Рыба тушеная в томате с овощами	40/40	8,2	4,4	3,8	88,3	374	0,5	0,04	0,1	34,08	1	0,1	18,8	9,6	0,1	0	0,02	0,02	0,4
	Сложный гарнир	100/5 0	3,4	6,8	20	156	520/2 14	11,1	0	0,3	27,9	0	54	42,7	1,05	2,21	0,016	0,004	0,001	0,71
	Чай с сахаром	200/1 5	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
		555	17,6	12	62,1	440,3		17,9	0,14	0,4	78,5	1	89,7	162	50,4	3,68	105,0	0,025	0,023	1,12
День 8 завтрак	Салат из отварной свеклы	50	7,5	3,1	4,4	44	34 тушен был	4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119,1	0,005	0	0
завтрак	Коллеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	9,7	9,1	9,1	157,2	499	0	0,24	0,04	3,45	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001	0



Итого завтрак	Рис отварной с соусом томатным	150/30	3,8	10,6	31,7	242,8	511/587	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
Итого завтрак	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	7,5	3,1	4,4	44	43	6	0,01	0,02	6	0	12,4	21,9	7,3	0,31	83,9	0,018	0	0
День 9 завтрак	Тертые с томатным соусом	40/40	7,7	6,8	6,8	120,8	462/587	2,3	0,01	0,04	3,45	2	144,7	41,9	0,1	0,1	0,1	0,01	0,001	0
	Каша гречневая расыпчатая с маслом	150/5	8,7	7,8	42,58	279	508	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
Итого завтрак	Напиток цитрусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,7	0,03	0,5	0	0,1	10,56	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого завтрак	Салат из моркови с яблоком	50	0,7	1,6	4,6	35	49	4,9	0,04	0,04	112,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119,1	0,005	0	0
	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/600	1,88	0,07	0	0,1	2,3	187,1	0,1	0,1	0	151,8	0,01	0,006	0,6
Итого завтрак	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Итого завтрак	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Итого завтрак	567	24	10,8	81,4	550,1		11,8	0,26	0,069	156,5	4,3	297	162	48,3	1,12	378,9	0,025	0,008	0,61

Среднее значение за период: 10 дней	546,9	20	16,68	87,34	612,08	14,8	0,3	0,29	173	2,3	206,2	204	49,3	2,6	233	0,01	0,007	0,45
-------------------------------------	-------	----	-------	-------	--------	------	-----	------	-----	-----	-------	-----	------	-----	-----	------	-------	------

**При формировании примерного меню использованы:**

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 2004 год издания, под общей редакцией В.Т. Лапиной.
2. «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», 2016 год издания, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста», 2021 год издания, разработчик ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены»