

Согласовано:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора
В Ставропольском крае г.Пятигорска
А.В. Красько



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ №12 города Пятигорска



Утверждаю:

Директор ООО «Дружба»
Т.П. Марьева



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

комплексных завтраков и обедов для детей 1-4 классов

на 2020-2021 гг.

В работе использованы:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2005г.» Могильный М.П.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1982г.»

«Справочник хим. состава пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурхина и М.Н. Волгарева.

Первый день (первая неделя)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
171	Каша гречневая молочная	200	14,5	8,13	76,13	436	0,38	0	0,03	20,14	277,3	185	6,2
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
15	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0	54	0,003	0,12	0,02	75	40,5	3,75	0,075
428	Хлеб	30	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,33	0,21	17,43	66	0,045	247,2	0	24	16,5	13,5	1,2
376	Чай	200	0,1	0	15	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
Итого завтрак			20,53	21,69	120,86	765,00	0,472	247,3	0,09	131,37	359,84	208,82	7,86
Обед													
71	Помидор свежий	50	0,6	0,1	2,3	13	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
102	Суп гороховый	250	6,41	5,61	26,41	183,88	0,3	23,88	0	62,5	132,41	54,41	2,475
294	Котлета рубленая из птицы	80	16,56	6,74	14,43	185,41	0,07	0	0	10,07	123,6	19,68	1,18
348/82	Рагу из овощей	150	3,708	1,2	23,48	120,54	0,18	39,03	0	76,62	103,08	55,26	1,71
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
428	Хлеб пшеничный	20	1,36	0,53	8,13	49,3	0,028	0	0	4,29	14,75	2,84	0,21
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
Итого обед			31,028	14,6	107,85	700,03	0,685	75,61	0	194,92	410,92	161,65	7,785
Всего			51,558	36,29	228,71	1465,03	1,157	322,9	0,09	326,29	770,76	370,47	15,645

Второй день (первая неделя)

№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	39,3	214,35	0,05	0	0,03	11,46	83,03	27,4	0,6	
294	Котлета рубленая из птицы	80	16,56	6,74	14,43	185,41	0,072	0	0	10,07	123,6	19,68	1,18	
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02	
428	Хлеб	30	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	152	0,04	1,17	0,02	112,3	82,4	11,7	0,13	
	Итого завтрак		25,89	23,17	94,33	700,76	0,206	1,17	0,07	142,67	314,16	63,09	2,245	
Обед														
71	Огурец свежий	50	0,4	0	1,7	8	0,02	3,5	0	8,5	15	7	0,25	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,15	15,77	118,5	0,08	25,9	0	62,57	63,2	30,5	1,45	
227/330	Минтай припущенный с соусом сметанным	80	8,8	2	1,9	61	0,1	1,18	0	45,3	150,1	41,2	1,06	
125	Картофель отварной	150	2,7	6,3	21,1	151,4	0,64	25,94	0,03	41,09	101,38	32,67	1,17	
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,32	0	73	118	142,5	1	0	42,6	31,1	25,6	0,9	
428	Хлеб пшеничный	20	1,36	0,53	8,13	49,3	0,028	0	0	4,29	14,75	2,84	0,21	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8	
	Итого обед		18,19	14,4	132,88	566,5	143,4	57,52	0,03	210,29	379,01	150,07	5,84	
	Всего		44,08	37,57	227,21	1267,26	143,6	58,69	0,1	352,96	693,17	213,16	8,085	

Третий день (первая неделя)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
210	Омлет натуральный	120	5,3	7,7	5,6	140	0,033	0	0,13	24,36	78,9	4,99	1,01
15	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0	54	0,003	0,12	0,02	75	40,5	3,75	0,075
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
428	Хлеб	30	2,56	1,12	18,34	95,05	0,04	0	0	6,44	22,13	4,26	0,32
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
Итого завтрак			11,41	21,37	24,04	364,05	0,077	0,12	0,19	108,2	144,53	13,05	1,425
Обед													
71	Огурец свежий	50	0,4	0	1,7	8	0,02	3,5	0	8,5	15	7	0,25
101	Суп картофельный с рисом	250	2	2,72	20,92	116,25	0,1	16,5	0	24,5	62,16	26,81	0,8
268	Котлеты из говядины	80	13,75	11,43	6,84	178,33	0,01	0	0	10,24	113,4	18,04	0,96
309	Макаронные изделия отварные	150	15,17	5,41	101,48	525,04	0,247	0	0,03	28,91	128,2	23,3	2,34
348	Компот из изюма	200	0,38	0	31,4	127,2	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96
428	Хлеб пшеничный	20	1,36	0,53	8,13	49,3	0,028	0	0	4,29	14,75	2,84	0,21
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
Итого обед			33,06	20,09	170,47	1004,1	0,408	20,3	0,03	102,62	345,06	84,52	5,52
Всего			44,47	41,46	194,51	1368,17	0,485	20,42	0,22	210,82	489,59	97,57	6,945

Четвертый день (первая неделя)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
291	Плов из цыплят	200	39,2	33,8	47,8	612	0,2	4,8	0,06	40,26	359,32	70,4	3
71	Огурец свежий	50	0,4	0	1,7	8	0,02	3,5	0	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
428	Хлеб	30	2,56	1,12	18,34	95,05	0,04	0	0	6,44	22,13	4,26	0,32
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,036	1,19	0,02	115,61	85,42	14,7	0,17
	Итого завтрак		46,02	46,32	94,68	940,85	0,297	9,49	0,1	173,21	484,87	96,41	3,76
Обед													
71	Помидор свежий	50	0,6	0,1	2,3	13	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,77	24,22	132,5	0,95	16,5	0	24,46	63,5	25,8	1
279	Тефтели из говядины	80	5,94	5,92	5,82	104,14	0,26	47,7	0,02	55,35	117,15	51	2,05
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	5,07	35,89	222,26	0,24	0	0,02	12,59	173,3	115,8	3,88
389	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0	24,4	101,6	0,04	4	0	40	24	18	0,8
428	Хлеб пшеничный	20	1,36	0,53	8,13	49,3	0,028	0	0	4,29	14,75	2,84	0,21
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
	Итого обед		21,16	14,81	112,04	683,1	1,608	80,7	0,03	149,63	409,18	233,7	9,19
	Всего		67,18	61,13	206,72	1623,95	1,905	90,19	0,13	322,84	894,05	330,11	12,95

Пятый день (первая неделя)

№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
208	Лапшевник с творогом	180	21,9	25	2,11	321	0,3	0	0,04	40,21	135,2	32,4	3
15	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0	54	0,003	0,12	0,02	75	40,5	3,75	0,075
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
428	Хлеб	30	2,56	1,12	18,34	95,05	0,04	0	0	6,44	22,13	4,26	0,32
376	Чай	200	0,1	0	15	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
Итого завтрак			28,11	38,67	35,55	605,05	0,344	0,125	0,1	127,44	201,24	42,72	3,465
Обед													
108	Суп картофельный с клецками	250	9,8	3,2	24,1	164	0,2	1,3	0	42,1	144	32,3	0,7
290	Куры тушеные в соусе	80	10,56	11,92	3,2	162,4	0,06	1,072	0,04	19,24	102,4	12,39	0,87
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	39,3	214,35	0,05	0	0,03	11,46	83,03	27,4	0,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,012	28,38	0	14,62	4,4	5,32	0,95
428	Хлеб пшеничный	20	1,36	0,53	8,13	49,3	0,028	0	0	4,29	14,75	2,84	0,21
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
Итого обед			24,12	19,87	95,6	657,35	0,322	30,75	0,07	87,42	333,83	77,41	3,12
Всего			52,23	58,54	131,15	1262,40	0,666	30,88	0,17	214,86	535,07	120,13	6,585

Первый день (вторая неделя)

№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,82	16,5	114,2	0,09	1,1	0,04	127	151	38,1	0,62
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
15	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0	54	0,003	0,12	0,02	75	40,5	3,75	0,075
428	Хлеб	30	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
376	Чай	200	0,1	0	15	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
Итого завтрак			9,1	17,17	43,8	377,20	0,137	1,225	0,1	214,23	217,04	48,42	1,08
Обед													
71	Помидор свежий	50	1	0,2	3,8	21,6	0,05	20,8	0	11,7	22	16,6	0,75
104/105	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/35	9,5	6,6	23,3	191	0,26	14,2	0	46,16	108	46,2	2,9
234	Котлета рыбная из минтая	80	10,24	9,22	12,68	176	0,08	0,94	0	37,94	143,68	33,2	0,816
125	Картофель отварной	150	2,7	6,3	21,1	151,4	0,64	25,94	0,03	41,09	101,38	32,67	1,17
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,32	0	73	118	142,5	1	0	42,6	31,1	25,6	0,9
428	Хлеб пшеничный	20	1,36	0,53	8,13	49,3	0,028	0	0	4,29	14,75	2,84	0,21
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
Итого обед			27,43	23,27	153,29	767,6	143,6	62,88	0,03	189,72	424,39	167,37	7,546
Всего			36,53	40,44	197,09	1144,80	143,8	64,11	0,13	403,95	641,43	215,79	8,626

Второй день (вторая неделя)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
185	Залепанка рисовая со сметанным соусом	200/15	4,3	8,5	43,6	245	0,06	0	0,05	13,46	93	37,4	1,6
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
428	Хлеб	30	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,036	1,19	0,02	115,61	85,42	14,7	0,17
Итого завтрак			10,21	20,7	82,64	544,80	0,14	1,19	0,11	137,91	203,55	56,41	2,105
Обед													
71	Огурец свежий	50	0,4	0	1,7	8	0,02	3,5	0	8,5	15	7	0,25
98	Суп крестьянский с крупой пшеничной	250	2,1	5,98	16,6	119,5	0,08	20	0	34,66	61,2	17,87	1
268	Котлеты из говядины	80	13,75	11,43	6,84	178,33	0,01	0	0	10,24	113,4	18,04	0,96
321	Капуста тушеная	150	3,77	4	15,7	113,51	0,064	80,44	0,02	94,9	67,84	30,1	1,37
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
428	Хлеб пшеничный	20	1,36	0,53	8,13	49,3	0,028	0	0	4,29	14,75	2,84	0,21
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
Итого обед			23,37	22,36	80,37	608,54	0,259	100,6	0,02	178,53	281,27	88,31	5,3
Всего			33,58	43,06	163,01	1153,34	0,399	101,8	0,13	316,44	484,82	144,72	7,405

Третий день (вторая неделя)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
181	Каша манная молочная	200	6,1	11,3	43,4	300	0,084	1,3	0,06	132,3	119,35	20,38	0,44
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
428	Хлеб	30	2,56	1,12	18,34	95,05	0,04	0	0	6,44	22,13	4,26	0,32
338	Фрукты свежие (банан)	200	3	0	47,2	200	0,08	20	0	16	56	84	1,2
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
	Итого завтрак		11,96	20,62	125,04	735,05	0,206	21,63	0,1	160,85	201,06	111,04	2,03
Обед													
71	Помидор свежий	50	0,6	0,1	2,3	13	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,65	2,77	24,22	132,5	0,95	16,5	0	24,46	63,5	25,8	1
290	Куры тушеные в соусе	80	10,56	11,92	3,2	162,4	0,06	1,072	0,04	19,24	102,4	12,39	0,87
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	0,164	25,94	0,03	41,09	101,38	32,67	1,17
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,32	0	73	118	142,5	1	0	42,6	31,1	25,6	0,9
428	Хлеб пшеничный	20	1,36	0,53	8,13	49,3	0,028	0	0	4,29	14,75	2,84	0,21
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
	Итого обед		20,92	20,84	140,7	668,1	143,8	57,01	0,07	144,62	329,61	119,56	5,4
	Всего		32,88	41,46	265,74	1403,15	144	78,64	0,17	305,47	530,67	230,6	7,43

Четвертый день (вторая неделя)

№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
222/335	Пудинг творожный с изюмом с соусом фруктовым	150/50	30,8	10,3	109	650	0,16	1,17	0,16	404,8	492,1	64,5	2
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
428	Хлеб	30	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	152	0,04	1,17	0,02	112,3	82,4	11,7	0,13
	Итого завтрак		36,53	21,98	149,6	951,00	0,244	2,34	0,22	525,94	599,63	80,51	2,465
Обед													
71	Помидор свежий	50	1	0,2	3,8	21,6	0,05	20,8	0	11,7	22	16,6	0,75
96	Рассольник по-ленинградски	250	3,7	5,4	27,18	174,6	0,22	34	0	61,14	99,8	49,75	1,75
229	Минтай, тушеный с овощами	100/100	18,2	9,6	9,6	198	0,18	16,3	0	94,44	340,48	87,12	1,88
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,012	28,38	0	14,62	4,4	5,32	0,95
428	Хлеб пшеничный	20	1,36	0,53	8,13	49,3	0,028	0	0	4,29	14,75	2,84	0,21
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
	Итого обед		23,06	15,2	69,58	510,8	0,462	99,48	0	181,9	466,68	158,79	5,33
	Всего		49,79	31,35	158,57	1131,20	1,012	199	0	374,03	951,59	330,68	11,67

Пятый день (вторая неделя)

№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
268	Котлеты из говядины	80	11	9,14	5,5	142,6	0,03	0	0	8,2	90,7	14,4	0,77
309	Макаронные изделия отварные	150	15,17	5,41	101,48	525,04	0,247	0	0,03	28,91	128,2	23,3	2,34
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
428	Хлеб	30	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
376	Чай	200	0,1	0	15	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
	Итого завтрак		28,42	23,55	134,28	876,64	0,321	0,005	0,07	49,34	244,44	44,27	3,495
	Обед												
71	Огурец свежий	50	0,4	0	1,7	8	0,02	3,5	0	8,5	15	7	0,25
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	2,29	6,12	19	140,3	0,08	28,45	0	58,1	66,3	35,1	1,59
291	Плов из цыплят	200	39,2	33,8	47,8	612	0,2	4,8	0,06	40,26	359,32	70,4	3
389	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0	24,4	101,6	0,04	4	0	40	24	18	0,8
428	Хлеб пшеничный	20	1,36	0,53	8,13	49,3	0,028	0	0	4,29	14,75	2,84	0,21
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
	Итого обед		46,56	40,87	112,31	971,5	0,428	40,75	0,06	157,09	482,85	143,6	6,65
	Всего		93,12	81,74	224,62	1943,00	0,856	81,5	0,12	314,18	965,7	287,2	13,3