

Утверждено генеральным директором

ООО "Строй-стандарт"

Согласовано директором МБОУ "Средняя

общеобразовательная школа № 36"

Муравьева Н.В.

М.П.



Примерное меню для обучающихся, получающих начальное образование в муниципальных образовательных организациях

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год (под редакцией В.Т.Лапиной), Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильяна - М.: Делта принт, 2011г., Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г

№ рецептур	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества				
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			

День 1

1 смена (завтрак)

302Л	Каша рисовая молочная	200	12,50	13,01	35,52	296,00	0,18	0,00	0,06	0,00	0,00	136,50	212,20	34,83	1,60
693Л	Какао с молоком	200	2,60	2,70	15,80	93,00	0,02	52,00	0,04	0,34	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	15,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91
ИТОГО за завтрак			18,47	17,71	78,92	540,00	0,28	53,20	0,11	1,00	1,00	169,32	273,08	51,25	3,65

2 смена (обед)

22К	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)	60	0,66	0,22	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
138Л	Суп картофельный с крупой	200	1,60	1,54	15,60	118,00	0,11	12,25	2,50	2,21	2,21	103,90	173,70	26,79	0,94
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	9,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
326К	Нагетсы куриные	90	12,68	10,94	19,32	236,19	0,12	1,66	87,70	0,73	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
	Сок фруктовый	200	0,35	0,40	16,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
ИТОГО за обед			23,14	24,07	104,06	724,69	0,52	20,21	91,41	4,79	4,79	214,34	565,42	111,35	6,17
Итого за День 1:			41,61	41,78	182,98	1264,69	0,80	73,41	91,52	5,79	5,79	383,66	838,50	162,60	9,82

День 2

№ рецептур уры	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества				
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг				
1 смена (завтрак)																		
297Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57			
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05				
293М	Курица запеченная	90	10,58	8,45	13,78	182,70	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68				
686Л	Чай с лимоном	200	0,53	0,04	9,92	46,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60				
Итого за завтрак			19,04	17,72	73,84	536,50	0,44	6,17	71,31	1,77	83,06	465,22	170,43	9,03				
2 смена (обед)																		
71Л	Салат "Винегрет"	60	0,98	1,38	4,38	43,00	0,03	0,00	0,00	0,00	13,90	25,77	11,42	0,53				
139Л	Суп картофельный с бобовыми	200	6,40	5,54	15,46	161,34	0,21	0,00	0,00	2,10	52,60	134,60	39,66	2,20				
297Л	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,52	3,54	36,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55				
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05				
268К	Оладьи из пшена	60	9,84	9,20	24,82	164,00	0,13	47,63	396,30	1,50	12,01	136,51	9,22	136,51				
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60				
Итого за обед			23,71	23,71	106,58	718,34	0,51	50,73	412,80	5,22	110,04	470,60	119,72	142,32				
Итого за День 2:			42,75	41,43	180,42	1254,84	0,95	56,90	484,11	6,99	193,10	935,82	290,15	151,35				
День 3																		
1 смена (завтрак)																		
182Л	Каша овсяная молочная	200	10,44	12,80	33,70	239,60	0,10	0,00	0,06	2,90	116,00	202,00	96,40	2,90				
692Л	Кофейный напиток	200	2,94	1,99	16,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,00	128,78	86,56	12,88	0,08				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60				
	Фрукт свежий	100	0,52	0,14	10,13	77,00	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14				
Итого за завтрак			16,27	16,73	73,15	499,00	0,23	9,38	10,07	3,57	287,38	354,66	140,22	7,72				
2 смена (обед)																		
71М	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60				
131Л	Рассольник Домашний	200	1,74	4,20	10,94	134,34	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94				
203Л	Картофель отварной	150	2,94	4,17	20,86	159,00	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20				
229М	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	15,78	14,46	35,42	224,50	0,05	3,36	5,23	1,62	35,16	145,97	43,68	0,76				
	Компот из сухофруктов	200	2,09	0,74	29,50	110,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60				
Итого за обед			25,58	25,49	111,40	720,04	0,44	81,60	11,38	5,23	141,78	425,41	128,72	4,64				
Итого за День 3:			41,85	42,22	184,55	1219,04	0,67	90,98	21,45	8,80	429,16	780,07	268,94	12,36				

№ рецептур	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества															
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг															
День 4															1 смена (завтрак)														
206К	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным	200	10,10	7,18	41,84	297,34	0,08	1,74	24,78	1,58	66,42	160,81	40,29	1,07															
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88															
	Кондитерское изделие	60	5,20	9,00	14,80	132,00	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54															
	Хлеб пшеничный	40	3,16	2,40	16,53	92,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60															
ИТОГО за завтрак			18,56	18,62	83,07	566,34	0,21	4,35	33,43	2,72	114,28	259,38	63,08	3,09															
2 смена (обед)																													
49Л	Салат из моркови и яблока	60	0,54	2,04	5,64	40,20	0,03	2,73	0,00	2,07	14,80	30,77	20,75	0,39															
124Л	Щи из свежей капусты	200	4,40	5,66	11,74	94,66	0,05	28,00	0,00	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57															
297Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57															
246М	Гуляш из отварной говядины	90	13,10	12,17	32,60	258,90	0,03	0,83	0,00	2,78	19,63	138,74	19,83	2,75															
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88															
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60															
ИТОГО за обед			25,57	26,93	107,02	710,96	0,41	34,06	0,01	6,94	109,96	407,32	176,70	8,76															
Итого за День 4:			44,13	45,55	190,09	1277,30	0,62	38,41	33,44	9,66	224,24	666,70	239,78	11,85															
День 5																													
1 смена																													
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	30,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20															
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05															
462Л	Тертеля мясная	60	9,61	6,54	15,61	178,31	0,05	2,20	0,00	1,04	6,19	19,08	11,86	1,28															
	Хлеб пшеничный	40	3,16	2,40	16,53	92,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60															
	Сок фруктовый	200	0,35	0,40	18,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91															
ИТОГО за завтрак			19,10	19,72	83,60	583,61	0,31	4,00	2,51	2,45	83,32	209,96	74,41	5,04															
2 смена																													
22К	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)	60	0,66	0,22	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60															
134Л	Суп "Крестьянский"	200	6,74	6,94	11,72	118,00	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	49,41	17,47	0,69															
171М	Каша перловая рассыпчатая	150	4,35	7,30	36,85	206,25	0,04	0,00	37,50	1,65	29,73	151,20	19,78	0,89															
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05															
293М	Курица запеченная	90	10,58	8,45	13,78	182,70	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68															
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88															
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60															

№ рецептур	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества				
							г	г	г	ккал	В, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	Фрукт свежий	100	0,52	0,14	12,13	77,00	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14				
Итого за обед			25,82	27,10	102,06	756,15	0,41	36,78	114,91	6,15	158,53	591,98	130,06	10,53				
Итого за День 5:			44,92	46,82	185,66	1339,76	0,72	40,78	117,42	8,60	241,85	801,94	204,47	15,57				

День 6

1 смена

311Л	Каша пшеница молочная	200	11,44	12,80	34,20	239,60	0,10	0,00	0,06	2,90	116,00	202,00	96,40	2,90
693Л	Какао с молоком	200	2,60	2,70	15,80	93,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Фрукт свежий	100	0,52	0,14	12,13	77,00	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14
Итого за завтрак			16,93	17,44	74,53	478,60	0,23	61,00	0,11	3,91	170,40	279,78	132,06	8,18

2 смена

71М	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
133Л	Суп картофельный	200	3,86	7,60	14,86	144,66	0,11	12,25	2,50	2,21	103,90	173,70	26,79	0,94
297Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05
388Л	Котлета рыбная	60	13,74	10,47	25,63	231,75	0,00	0,00	0,02	0,02	82,97	56,98	10,60	0,16
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
Итого за обед			26,29	27,46	102,81	751,81	0,50	20,45	6,23	4,79	253,65	551,28	190,75	7,80
Итого за День 6:			43,22	44,90	177,34	1230,41	0,73	81,45	6,34	8,70	424,05	831,06	322,81	15,98

День 7

1 смена

210М/22К	Омлет натуральный с зеленым горошком	200	9,48	8,17	38,26	206,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
686Л	Чай с лимоном	200	0,53	0,04	9,92	46,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Кондитерское изделие	60	5,20	9,00	14,80	132,00	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	2,40	16,53	92,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
Итого за завтрак			18,37	19,61	79,51	476,90	0,28	2,24	8,65	1,12	101,90	209,54	62,94	4,47

2 смена

64Л	Салат из свежegy отварной	60	1,84	3,02	5,80	66,00	0,02	14,00	0,00	3,22	2,70	22,43	7,43	0,32
132Л	Рассольник "Ленинградский"	200	4,26	4,20	24,54	115,00	0,37	33,50	0,00	1,87	116,60	226,90	96,70	3,70
128М	Картофельное пюре	150	5,69	6,16	10,98	172,86	0,14	17,80	50,00	0,15	41,65	87,03	27,40	1,03
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05

№ рецептур уры	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества				
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			
462Л	Феттеля мясная	60	9,61	6,54	15,61	178,31	0,05	2,20	0,00	1,04	6,19	19,08	11,86	1,28				
705Л	Отвар из шиповника	200	0,60	0,52	37,00	155,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60				
ИТОГО за обед			24,87	24,45	109,33	791,17	0,70	120,10	52,55	7,97	197,39	448,77	175,26	8,52				
Итого за День 7:			43,24	44,06	188,84	1268,07	0,98	122,34	61,20	9,09	299,29	658,31	238,20	12,99				
День 8 (средн)																		
1 смена																		
297Л	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,52	3,54	36,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55				
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05				
326К	Наггетсы куриные	90	12,68	10,94	19,32	236,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92				
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60				
ИТОГО за завтрак			19,17	18,53	81,24	586,19	0,26	4,76	104,20	2,35	56,59	348,72	84,79	5,00				
2 смена																		
1 смена																		
22К	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)	60	0,66	0,22	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60				
110Л	Борщ	200	3,13	6,60	17,96	110,00	0,06	0,00	0,00	0,00	50,60	53,83	24,84	1,27				
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20				
288М /313Л	Курица, тушенная в соусе	90	9,61	6,21	2,46	197,21	0,05	0,00	0,00	0,00	18,55	115,60	54,58	0,99				
639Л	Компот из сухофруктов	200	2,09	0,74	29,50	110,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60				
ИТОГО за обед			23,34	23,74	102,86	705,71	0,41	57,10	1,25	2,13	153,71	385,93	140,93	5,20				
Итого за День 8:			42,51	42,27	184,10	1291,90	0,67	61,86	105,45	4,48	210,30	734,65	225,72	10,20				
День 9																		
1 смена																		
128М	Картофельное пюре	150	5,69	5,16	14,98	172,86	0,14	17,80	50,00	0,15	41,65	87,03	27,40	1,03				
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05				
268К	Оладьи из печени	60	9,84	9,20	24,82	164,00	0,13	47,63	396,30	1,50	12,01	136,51	9,22	136,51				
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Хлеб пшеничный	40	2,14	1,80	14,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60				
ИТОГО за завтрак			18,27	18,41	67,10	485,86	0,37	68,53	448,81	3,02	79,46	314,75	68,89	140,07				
2 смена																		

№ рецептур уры	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность	Витамины					Минеральные вещества				
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ТОК.ЭКВ	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
43Л	Салат из белокачанной капусты	60	1,32	2,70	5,30	54,60	0,11	0,00	0,00	0,00	22,63	24,30	12,27	0,79		
140Л	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,94	2,70	13,06	109,34	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07		
297Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57		
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05		
205Л	Котлета куриная	60	10,55	9,29	17,40	190,50	0,07	1,40	9,00	0,05	9,65	95,75	0,37	0,94		
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Фрукт свежий	100	0,52	0,14	11,13	77,00	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14		
ИТОГО за обед			24,36	24,10	106,93	783,64	0,67	32,84	16,41	2,09	133,26	472,47	199,56	13,04		
Итого за День 9:			42,63	42,51	174,03	1269,50	1,04	101,37	465,22	5,11	212,72	787,22	268,45	153,11		

День 10

1 смена

333Л	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,53	12,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	0,70	295,20	202,08	20,32	1,23
73М	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30	0,00	1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
692Л	Кофейный напиток	200	1,60	1,80	14,40	89,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,07	6,05	5,06	0,60
	Хлеб пшеничный	40	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
ИТОГО за завтрак			18,55	18,74	66,37	539,39	0,21	19,52	115,21	2,34	340,76	266,75	47,22	3,01
2 смена														
71М	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
124Л	Щи из свежей капусты	200	4,40	5,66	11,74	94,66	0,05	28,00	0,00	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
265М	Плов	240	15,48	18,93	59,00	475,20	0,06	0,42	0,00	1,79	34,70	55,68	32,00	3,44
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
ИТОГО за обед			23,91	26,71	103,62	744,06	0,25	34,72	1,21	5,11	111,12	206,82	73,29	6,12
Итого за День 10:			42,46	45,45	169,99	1283,45	0,46	54,24	116,42	7,45	451,88	473,57	120,51	9,13