



Утверждаю
Директор МБОУ «СШ № 5 Г.СНЕЖНОЕ»

Э.Д.Колисниченко

Примерное десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей на осенний период 2023 учебного года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																	
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
ЗАВТРАК																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	42	1,39
54-25м	Курица тушеная	120	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	286		23	112		35	12	95
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
54-5э	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14
	Хлеб в/с	30	2,1	0,24	13	60											
54-1 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	Х		16,9	14,64	58	490,6											
ВТОРНИК																	
ЗАВТРАК																	
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	3,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,17	0,5	40,2		139	233		51	14,6	62
54-6т	Сырники со сметаной	105	11,4	19,82	11,1	290,9	0,06	0,25	0,2	0,06		146	208		0	0	0
-	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0,	0,02	0,7
ИТОГО	Х		15,4	31,52	61	537,8											
СРЕДА																	
ЗАВТРАК																	
54-1т	Вареники ленивые отварные со сметаной	115	15,77	7,71	15	194,3	0,05	0,24	0,4	0,05		134	193		0	0	0

-	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
	Вафли	25	1,3	1,62	8,7	52,7											
54-1 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	Х		15,97	9,73	53,3	375											
ЧЕТВЕРГ																	
ЗАВТРАК																	
54-11	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4		6,9	73		21	7,24	27
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	150	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	0,2	19,6		36	189		138	13,8	566
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6		14	25		1,8	0,18	10
-	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
-	Хлеб в\с	30	2,1	0,24	13,2	60											
-	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
ИТОГО	Х		18,9	8,34	79,8	525											
ПЯТНИЦА																	
ЗАВТРАК																	
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-3м	Котлета из курицы	150	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		22	108		13	13,8	77
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	15	79,8		8,4	16		1,2	0,24	12
-	Хлеб в\с	30	2,1	0,24	13,2	60											
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0	0,3		4,5	7,2		0	0	0
ИТОГО	Х		16,8	8,44	64,9	423											
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																	
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
ЗАВТРАК																	
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	42	1,39
54-25м	Курица тушеная	120	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	286		23	112		35	12	95
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14
	Хлеб в\с	30	2,1	0,24	13,2	60											
54-1 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	Х		17,3	14,64	58,8	492											
ВТОРНИК																	
ЗАВТРАК																	
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	222,5	0,06	0,4	0,3	183		110	203		42	26,1	63
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
54-2 гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107		9	1,76	20

	сгущеном																
ИТОГО	Х		15,9	21,9	34,3	355,5											
СРЕДА																	
ЗАВТРАК																	
54-1г	Запеканка из творога	100	19,7	10,7	21,7	301,2	0,06	0,3	0,3	51,1		224	291		29	39	50
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
54-2 гн	Кисель из яблок	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96		6,7	6,8		0	0	0
ИТОГО	Х		20,5	11,2	45,9	407,9											
ЧЕТВЕРГ																	
ЗАВТРАК																	
54-7г	Картофель тушеный	150	0,46	0,16	4,06	24,45	0,14	0,12	11	8,34		62	109		31	1,5	51
54-11р	Рыба(минтай) тушеная в томате с овощами	140	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,9	221		31	146		101	8,62	442
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	15	79,8		8,4	16		1,2	0,24	12
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
	Хлеб в\с	30	2,1	0,24	13,2	60											
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0	0,3		4,5	7,2		0	0	0
ИТОГО	Х		13,5	6,1	40,3	274											
ПЯТНИЦА																	
ЗАВТРАК																	
54-10г	Картофель отварной	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,14	0,12	11	8,34		62	109		31	1,5	51
54-5м	Котлета из курицы	140	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,4	4,72		22	108		13	13,8	77
-	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0,	0,02	0,7
ИТОГО	Х		17,3	8,8	46,4	381,1											
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			167,3	135,3	542,7	4261,9											
За 1 день			16,7	13,5	54,3	426,2											

Примечание Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022

Примерное десятидневное меню (обед) для организации питания детей на осенний период 2023 учебного года

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОБЕД

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6		14	25		1,8	0,18	10
54-20с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3	0,08	0,65	6,9	130		58	64		20,75	0,9	35,25
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	1,46	17
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	150	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,9	221		31	146		101	8,62	442
-	Печенье сахарное	25	1,8	2,4	18,6	104,2											
54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107		9	1,76	20
ИТОГО	Х		24,3	23,9	100,8	807,1											

ВТОРНИК

ОБЕД

54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	0,18	0,07	5,9	121		34	100		20	2,5	36
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-21м	Курица отварная	120	14,1	5,7	4,4	126,4	0,05	0,07	2,8	24,5		17	176		23	23,1	158
54-8г	Капуста тушеная	120	2,9	3,5	11,6	90,8	0,03	0,06	31	125		82	63		25	0,7	29
	Вафли	25	1,37	1,62	8,72	52,7											
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	Х		30,67	21,14	101,7	729,2											

СРЕДА

ОБЕД

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	2,7	22,65	127,5	0,1	0,07	8,6	122		17	68		21	0,29	41
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-3г	Рис отварной	150	3,7	4,8	16,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4		6,9	73		21	7,24	27

54-25м	Курица тушеная	150	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	286		23	112	35	12	95
-	Фрукты свежие, апельсины	70	0,6	0,1	5,6	25,2	0,08	0,4	53	11		40	14	0	10	0,1
-	Печенье	25	1,8	2,4	18,6	104,2										
54-2 гн	Кисель из яблок	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96		6,7	6,8	0	0	0
ИТОГО	Х		25,5	19,3	97,65	696,4										
ЧЕТВЕРГ																
ОБЕД																
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,04	0,02	15	79,8		8,4	16	1,2	0,24	12
54-2с	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,63	4,55	10,95	91,23	0,4	0,5	8,5	168		42	53	21,5	0,5	28,25
	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3		17	121	23	1,46	17
54-25м	Курица тушеная	150	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	286		23	112	35	12	95
54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107	9	1,76	20
ИТОГО	Х		26,03	20,15	92,35	684,4										
ПЯТНИЦА																
ОБЕД																
54-3з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6		14	25	1,8	0,18	10
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,4	3,2	18,2	144,2	0,15	0,12	11	145		40	182	102,2	7,88	4,23
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-12м	Плов из курицы	250	17,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	2,4	147		20	234	40	27,5	169
	Печенье сахарное	25	1,8	2,4	18,6	104,2										
	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	0,01	0,01	2	0		7	7	1	0,02	1,4
ИТОГО	Х		35	14,2	121,4	796										
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																
ПОНЕДЕЛЬНИК																
ОБЕД																
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,04	0,02	15	79,8		8,4	16	1,2	0,24	12
54-20с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3	0,08	0,65	6,9	130		58	64	20,75	0,9	35,25
	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41	21	0,06	12
54-5м	Котлета из курицы	120	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,4	4,72		22	108	13	13,8	77
	Вафли	25	1,37	1,62	8,72	52,7										
54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107	9	1,76	20

ИТОГО	Х		21,47	19,52	105,2	720,2											
ВТОРНИК																	
ОБЕД																	
54-2с	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,63	4,55	10,95	91,23	0,4	0,5	8,5	168		42	53		21,5	0,5	28,25
	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2		15	181	22	3,52	16	
54-21м	Курица отварная	120	14,1	5,7	4,4	126,4	0,05	0,07	2,8	24,5		17	176	23	23,1	158	
54-8г	Капуста тушеная	90	2,2	2,6	8,7	68,1	0,03	0,06	31	125		82	63	25	0,7	29	
	Печенье сахарное	25	1,8	2,4	18,6	104,2											
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3	0	0	0	
ИТОГО	Х		22,13	21,9	104,2	721,1											
СРЕДА																	
ОБЕД																	
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	0,18	0,07	5,9	121		34	100	20	2,5	36	
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4		6,9	73	21	7,24	27	
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	150	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	0,2	19,6		36	189	138	13,8	566	
-	Икра кабачковая	50	0,6	3,5	3,7	48,5	0,02	0,05	7	0,92		41	37	0	15	0,7	
-	Вафли	25	1,37	1,62	8,72	52,7											
-	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11	2	0,05	2,2	
	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	0,01	0,01	2	0		7	7	1	0,02	1,4	
ИТОГО	Х		23,57	18,34	101,7	726,5											
ЧЕТВЕРГ																	
ОБЕД																	
54-3з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6		14	25	1,8	0,18	10	
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,4	3,2	18,2	144,2	0,15	0,12	11	145		40	182	102,2	7,88	4,23	
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41	21	0,06	12	
54-25м	Курица тушеная	150	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	286		23	112	35	12	95	
544-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107	9	1,76	20	
ИТОГО	Х		23,7	17,2	92,5	678,4											
ПЯТНИЦА																	
ОБЕД																	

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	2,7	22,65	127,5	0,1	0,07	8,6	122		17	68		21	0,29	41
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-22м	Рагу из птицы	250	20,9	7	17,6	217,4	0,13	0,11	11	260		32	193		43	17	156
-	Вафли	25	1,37	1,62	8,72	52,7											
-	Фрукты свежие, апельсины	70	0,6	0,1	5,6	25,2	0,08	0,4	53	11		40	14		0	10	0,1
54-2 гн	Кисель из яблок	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96		6,7	6,8		0	0	0
ИТОГО	Х		20,37	15,02	95,07	636,6											
ИТОГО ЗА ОБЕД			252,7	199,6	1003,2	7195,9											
			25,27	20	100,3	719,6											

Примечание Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022