

Согласовано:

29 ноября 2021 г.

Директор МОУ СОШ № 1 г. Унеча

С.В. Швецов



Утверждаю:

Председатель правления  
ПО «Кооператор»

С.В. Семенькова



Примерное 14-дневное меню для организации питания учащихся с 1-4 классы (возрастная категория с 7 до 11 лет.)  
(изменено 25 ноября 2021 г.)

Использована нормативная документация:

1. СанПиН 2.3/ 2..4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» зарегистрирован Минюстом России 11.11.2020г.
2. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4. 0179 – 20.  
»
3. Сборник рецептов на продукцию и кулинарных изделий для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного...В.А. Тутельяна .

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория обучающихся с1-4 классы				
		ВЫХОД	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ДЕНЬ № 1- завтрак</b>					
71	Овощи порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4
269	Биточки из птицы с соусом	80/20	8,16	10,72	8,26	163,00
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,90
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
1	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0
338	Фрукты свежие	100	0,30	0,30	7,35	33,3
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>17,20</b>	<b>26,19</b>	<b>70,48</b>	<b>588,6</b>
	<b>- обед</b>					
43	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250/10	3,92	4,26	15,4	115,5
234	Котлеты или биточки рыбные	80	10,65	11,7	0,19	163,0
312	Картофельное пюре	150	3,60	5,52	11,8	115,5
350	Кисель из концентрата	200	0,44	0,07	34,28	139,51
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>21,91</b>	<b>32,15</b>	<b>81,48</b>	<b>721,05</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ 1:</b>		<b>39,11</b>	<b>58,34</b>	<b>151,96</b>	<b>1309,65</b>
	<b>ДЕНЬ № 2 – завтрак</b>					
211	Омлет с сыром	80	9,56	15,69	1,36	183,33
174	Каша рисовая молочная с сахаром	150	7,51	11,72	47,03	325,0
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,20	72,80
382	Какао с молоком	200	4,60	3,67	17,56	118,6
338	Фрукты свежие	100	1,13	0,38	15,75	70,88
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>25,17</b>	<b>31,73</b>	<b>98,90</b>	<b>770,61</b>
	<b>- обед</b>					
71	Овощи свежие порционно	60	0,48	0,03	1,5	8,46
82	Борщ с капустой и картофелем	250/20	1,46	3,94	9,4	83,0
291	Плов из мяса птицы	200	23,38	21,4	44,6	471,0
342	Напиток из свежих плодов	200	0,04	0,00	24,76	94,2
1	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>27,81</b>	<b>32,92</b>	<b>94,88</b>	<b>792,66</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ 2</b>		<b>52,98</b>	<b>64,65</b>	<b>193,,78</b>	<b>1563,27</b>
	<b>День 3 - завтрак</b>					
71	Овощи порционно	60	0,48	0,06	1,56	8,40
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,7	18,8	4,0	101,7
262	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,0
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,66	15,94	100,6
ПР	Кондитерское изделие фас . порц	30	5,0	32,0	57,0	130,0
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,20	72,80
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>33,79</b>	<b>62,97</b>	<b>98,55</b>	<b>565,50</b>
	<b>обед</b>					
ПР	Овощи натуральные соленые	60	0,66	0,06	2,1	12
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,95	4,95	7,90	89,75
289	Рагу из птицы	175	12,81	11,88	15,2	221,0
348	Компот из смеси свежих плодов	200	0,34	0,00	28,82	118,0
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,20	72,80
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
	<b>Итого обед</b>	<b>745</b>	<b>21,58</b>	<b>24,47</b>	<b>85,84</b>	<b>649,55</b>

	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 3</b>		<b>55,37</b>	<b>87,68</b>	<b>184,39</b>	<b>1215,05</b>
	<b>ДЕНЬ № 4 - завтрак</b>					
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,52	26,44	168,4
260	\ Гуляш	80/20	14,55	16,79	2,89	221,0
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,10	0,01	15,28	61,0
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
15	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47,0
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>24,92</b>	<b>32,22</b>	<b>69,53</b>	<b>669,4</b>
	<b>- обед</b>					
71	Овощи порционно	60	0,48	0,06	1,56	8,40
115	Суп с крупой	200/10	0,46	3,84	1,38	41,0
288	Птица отварная	80	11,83	10,0	2,31	143,0
143	Овощное рагу	150	2,65	16,48	12,90	214,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	32,0	132,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
	<b>ИТОГО -обед</b>	<b>730</b>	<b>19,34</b>	<b>36,04</b>	<b>69,64</b>	<b>721,0</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 4</b>		<b>44,26</b>	<b>68,26</b>	<b>139,17</b>	<b>1390,4</b>
	<b>День № 5 - завтрак</b>					
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,422	6,027	6,27	85,0
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	37,53	203,5
241	Мясо отварное с соусом	80/30	11,39	19,54	1,76	227,0
15	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
350	Кисель из концентрата	200	0,44	0,07	34,28	139,51
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,80
338	Фрукты свежие	100	0,80	0,8	14,7	66,60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>22,34</b>	<b>33,97</b>	<b>111,74</b>	<b>830,41</b>
	<b>обед</b>					
71	Овощи порционно	60	0,82	2,65	1,43	40,38
82	Борщ с картофелем и капустой	200/10	1,44	3,94	8,74	83,0
259	Жаркое по домашнему	200	14,05	33,71	18,95	437,71
342	Компот из ягод(замороженных или свежих)	200	0,32	0,08	28,2	116,6
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
	<b>Итого обед</b>	<b>690</b>	<b>19,08</b>	<b>47,93</b>	<b>71,94</b>	<b>813,69</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 5</b>		<b>41,42</b>	<b>81,90</b>	<b>183,68</b>	<b>1644,10</b>
	<b>ДЕНЬ 6. Завтрак</b>					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	21,92	16,58	42,0	405
382	Какао с молоком	200	4,60	3,67	17,56	118,6
ПР	Сок фруктовый	200	10,0	0,00	20,2	125,8
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>36,52</b>	<b>20,25</b>	<b>100,01</b>	<b>749,41</b>
	<b>ДЕНЬ № 6 - обед</b>					
71	Овощи порционно	60	0,48	0,03	1,5	14,1
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10/5	1,6	4,06	9,58	85,8
229	Рыба тушеная с овощами	80	11,35	2,9	3,8	103,0
312	Пюре картофельное	150	3,06	5,52	11,8	137,25
343	Компот из смеси свежих плодов	200	0,44	0,07	34,8	143,4
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,20	72,80
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
	<b>ИТОГО обед</b>	<b>785</b>	<b>21,75</b>	<b>20,4</b>	<b>93,3</b>	<b>692,35</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 6</b>		<b>58,27</b>	<b>40,65</b>	<b>193,31</b>	<b>1441,76</b>
	<b>ДЕНЬ № 7 - завтрак</b>					
75	Икра свекольная	60	2,04	0,10	0,64	82,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75
278	Тефтели из мяса птицы с соусом	90	12,83	14,8	112,34	237,0
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,80
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,0

338	Фрукты свежие	100	1,6	0,8	16,2	94,0
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>27,96</b>	<b>50,02</b>	<b>244,51</b>	<b>1014,06</b>
	<b>обед</b>					
71	Овощи свежие порционно	60	0,93	6,13	1,82	70,41
97	Суп картофельный на курином бульоне	200/20	1,87	2,26	13,48	91,2
288	Птица отварная	80	11,83	10,2	2,31	143,0
304	Рис отварной рассыпчатый	150	5,10	7,50	28,50	202,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,0	132,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>22,84</b>	<b>33,64</b>	<b>92,73</b>	<b>775,91</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 7</b>		<b>50,8</b>	<b>83,66</b>	<b>337,24</b>	<b>1789,97</b>
	<b>День №8 - завтрак</b>					
45	Салат из белокач. капусты	100	1,31	3,51	8,52	60,4
312	Картофельное пюре	150	3,06	5,52	11,8	137,25
234	Биточки рыбные запеченные	80	6,95	5,86	9,97	120
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,10	0,01	15,28	61,00
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,80
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,8	14,7	66,60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>667</b>	<b>14,59</b>	<b>15,96</b>	<b>77,47</b>	<b>518,05</b>
	<b>ДЕНЬ № 8-обед</b>					
102	Суп картофельный с бобовыми	200/10	4,38	4,21	13,22	118,6
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,83	115,5
271	Котлеты домашние	80	5,72	8,6	6,2	126,0
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
389	Сок фруктовый , овощной или ягодный	200	0,27	0,0	22,8	92,27
	<b>Итого обед:</b>	<b>670</b>	<b>16,69</b>	<b>23,99</b>	<b>73,54</b>	<b>633,67</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 8</b>		<b>31,28</b>	<b>39,95</b>	<b>151,01</b>	<b>1151,72</b>
	<b>ДЕНЬ № 9 - завтрак</b>					
71	Овощи свежие порционно(огурец	60	0,66	0,12	2,28	14,4
309	Макароны отвар.с маслом	150	5,5	4,52	26,44	168,4
269	Биточки мясные	80	8,0	10,5	10,21	162,0
15	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,13	36,00
382	Какао с молоком	200	4,6	3,44	20,92	118,6
1	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,58	10,28	52,4
2	Хлеб ржаной	30	2,45	7,55	14,62	136,0
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,8	14,7	66,6
	<b>ИТОГО завтрак</b>	<b>650</b>	<b>25,83</b>	<b>30,46</b>	<b>99,58</b>	<b>754,40</b>
	<b>обед</b>					
71	Овощи свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4
83	Борщ с картофелем	200/20	1,62	4,0	10,74	93,6
265	Плов	150	12,56	28,17	25,89	408,0
350	Кисель из ягод замороженных	200	1,00	0,00	23,46	117,0
1	Хлеб ржаной	40	3,26	5,66	19,49	181,3
	<b>Итого обед:</b>	<b>670</b>	<b>19,1</b>	<b>37,95</b>	<b>81,86</b>	<b>814,3</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 9</b>		<b>44,93</b>	<b>68,41</b>	<b>181,44</b>	<b>1568,71</b>
	<b>ДЕНЬ 10 -завтрак</b>					
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	50/20	5,1	7,5	28,5	201,9
175	Каша молочная из риса и пшена	200	0,05	8,25	0,13	74,8
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,00
3	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	52,4
338	Фрукты свежие	100	4,02	1,25	22,82	118,0
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>11,20</b>	<b>17,56</b>	<b>71,20</b>	<b>487,10</b>
	<b>- обед</b>					
71	Овощи свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4
88	Щи из свежей капусты и картофелем	200	4,36	5,49	11,30	87,94
239	Тефтели рыбные	80	6,61	6,44	9,41	126,0

142	Овощи тушеные	150	2,72	10,49	18,88	180
343	Компот из смеси свежих плодов	200	0,44	0,07	34,84	143,4
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
	<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>18,05</b>	<b>28,27</b>	<b>96,11</b>	<b>733,04</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 10</b>		<b>29,25</b>	<b>45,83</b>	<b>167,31</b>	<b>1220,14</b>
	<b>ДЕНЬ №11 - завтрак</b>					
71	Овощи свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4
142	Картофель и овощи тушеные с курицей	200	3,72	11,49	20,88	191
350	Кисель из ягод замороженных	200	1,0	0,00	23,46	117,0
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,80
338	Фрукты свежие	100	4,02	1,25	7,73	34,13
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>11,77</b>	<b>13,13</b>	<b>71,55</b>	<b>429,33</b>
	<b>ОБЕД</b>					
101	Суп картофельный с крупой	200/20	7,5	3,25	17,25	128,5
297	Фрикадельки из кур	100	25,5	16,5	5,7	261,6
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	4,32	37,53	203,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,0	32,0	132,8
1	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>690</b>	<b>40,63</b>	<b>24,67</b>	<b>109,18</b>	<b>813,3</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 11</b>		<b>52,40</b>	<b>37,80</b>	<b>180,73</b>	<b>1242,63</b>
	<b>ДЕНЬ №12 - завтрак</b>					
67	Винегрет овощной	100	1,38	10,02	6,55	122,0
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,55	26,44	168,4
269	Котлеты ,биточки особые	80	8,0	10,5	8,66	162
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,00
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,8
338	Фрукты свежие	100	4,02	1,25	7,73	34,13
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>21,8</b>	<b>26,59</b>	<b>76,05</b>	<b>599,33</b>
	<b>обед</b>					
83	Борщ с картофелем и сметаной	200/20/5	1,62	4,06	10,74	93,6
287	Голубцы ленивые	150	9,82	8,23	16,45	179,0
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
	<b>Итого обед:</b>	<b>590</b>	<b>14,86</b>	<b>18,11</b>	<b>74,56</b>	<b>568,5</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 12</b>		<b>36,66</b>	<b>44,71</b>	<b>150,61</b>	<b>1167,83</b>
	<b>ДЕНЬ №13 - завтрак</b>					
71	Овощи свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,32	37,33	203,5
255	Печень говяжья по- строгановски	80	13,26	11,23	3,52	185,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,01	15,28	61,0
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,80
338	Фрукты свежие	100	4,02	1,25	7,73	34,13
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>24,01</b>	<b>17,20</b>	<b>83,34</b>	<b>570,83</b>
	<b>обед</b>					
45	Салат из белокач. капусты	100	1,31	3,51	8,52	60,4
113	Суп – лапша домашняя на курином бульоне	200	2,04	4,47	9,3	92,6
288	Птица отварная	80	11,83	10,2	2,31	143,0
304	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75
1	Хлеб ржаной	40	3,36	5,66	19,49	181,3
	<b>Итого обед:</b>	<b>570</b>	<b>27,13</b>	<b>29,93</b>	<b>78,26</b>	<b>721,05</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 13</b>		<b>51,14</b>	<b>47,13</b>	<b>161,60</b>	<b>1291,88</b>
	<b>ДЕНЬ №14 - завтрак</b>					
204	Макароны запеченные с сыром	150	5,66	6,80	33,6	218,0
209	Яйца вареные	1шт/40	5,08	4,6	0,28	62,84
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,66	15,94	100,6
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,80
338	Фрукты свежие	100	4,02	1,25	7,73	34,13
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>20,29</b>	<b>15,58</b>	<b>74,75</b>	<b>563,12</b>

обед						
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250/20	2,5	5,4	16,5	104,6
312	Картофельное пюре	150	3,6	5,52	11,8	115,5
227	Рыба припущенная	80	8,94	1,98	2,09	84,0
343	Компот из свежих плодов	200	0,34	0,	34,84	143,4
1	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00
338	Фрукты свежие	100	4,02	1,25	7,73	34,13
	<b>Итого обед:</b>	<b>670</b>	<b>22,7</b>	<b>14,75</b>	<b>89,66</b>	<b>568,63</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 14</b>		<b>42,99</b>	<b>30,33</b>	<b>164,41</b>	<b>1131,75</b>

### СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ

Дни по меню	Пищевые вещества			
	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1 день	39,11	58,31	151,96	1309,65
2 день	52,98	64,65	193,78	1565,27
3 день	55,37	87,68	184,39	1215,05
4 день	44,26	68,26	139,17	1390,40
5 день	41,42	81,90	183,68	1644,10
6 день	58,27	40,65	193,31	1441,76
7 день	50,8	83,66	337,24	1789,97
8 день	31,28	39,95	151,01	1151,72
9 день	44,93	68,41	181,44	1568,71
10 день	29,25	45,83	167,31	1220,14
11 день	52,40	53,84	180,73	1242,63
12 день	36,66	44,71	150,61	1167,83
13 день	51,14	47,13	161,60	1291,881
14 день	42,99	30,33	164,41	1131,75
Среднее за 14 дней	45,06	58,23	169,95	1366,49

**Примечание:**

1. согласно СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный, хлеб ржано - пшеничный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются ежедневно)