

" " 2025г.



11



1-4 класс

прием пищи	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			эн.ценност ь	Сборник
			б	ж	у		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	35	7,16	8,05	0,00	105,00	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,50	10,30	32,90	245,00	М 2011г №175
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	3,30	3,20	18,50	115,00	М 2011г №382
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г 338
Итого за прием пищи		585	20,16	22,36	85,50	630,00	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	80	0,80	0,16	3,04	18,67	т/к, таблица
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,38	4,22	13,06	108,00	С 2004г №139
Обед	Плов с курицей	240	23,81	21,76	40,95	456,00	С 2004г №492
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Мини-маффины с начинкой	40/1шт	1,60	4,80	21,60	136,00	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		810	34,56	31,52	126,56	934,67	
Итого за день			54,72	53,88	212,06	1564,67	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,70	0,12	3,90	23,00	М 2011г №50
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,40	16,19	2,89	215,31	С2022г №54-10
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376
Завтрак	Мармелад	30/1шт	1,65	0,06	21,30	93,00	т/к, таблица

Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г 338
Итого за прием пищи		590	22,02	17,21	73,19	543,31	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	46,00	С 2022г 54-13з
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	2,61	5,32	14,30	116,00	С 2004г №134
Обед	Капуста тушеная с мясом	220	22,12	21,90	13,20	339,00	С 2022г 54-10м
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Мармелад	30/1шт	1,65	0,06	21,30	93,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
Итого за прием пищи		760	31,42	30,41	105,40	808,00	
Итого за день			53,44	47,62	178,59	1351,31	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Икра кабачковая	100	0,20	9,00	8,50	121,67	М 2011г №50
Завтрак	Курица тушеная с морковью	90	11,28	4,56	3,52	100,80	С 2022г 54-25м
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	5,96	5,51	36,90	230,63	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Мини-маффины с начинкой	40/1шт	1,60	4,80	21,60	136,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,20	0,02	13,60	58,00	М 2011г №377
Итого за прием пищи		660	23,04	24,30	108,42	765,09	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	80	0,80	0,16	3,04	18,67	т/к, таблица
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14	10,99	88,00	С 2004г №110
Обед	Рыба, тушенная с овощами	90	10,90	5,90	5,02	118,00	С 2022г 54-11р
Обед	Картофель отварной	150	3,20	4,17	24,08	146,00	М 2011г №310
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Мини-маффины с начинкой	40/1шт	1,60	4,80	21,60	136,00	т/к, таблица
Обед	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,10	27,49	111,00	М 2011г №350
Итого за прием пищи		810	22,03	19,68	116,52	735,67	
Итого за день			45,07	43,98	224,94	1500,76	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	7,89	12,84	36,84	293,44	М 2011г №188
Завтрак	Сметана	30	0,75	6,00	1,05	62,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	М 2011г №379
Завтрак	Мармелад	30/1шт	1,65	0,06	21,30	93,00	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
Итого за прием пищи		560	18,39	22,61	104,49	699,44	

Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,48	3,00	1,07	35,00	С 2004г №45
Обед	Суп крестьянский (с крупой)	200	2,09	4,26	11,44	92,80	С 2004г №134
Обед	Печень по-строгановски	90	13,40	12,60	5,30	189,00	С 2022г 54-18м
Обед	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00	М 2011г №203
Обед	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,45	26,73	129,80	т/к, таблица
Обед	Мармелад	30/1шт	1,65	0,06	21,30	93,00	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		755	27,26	25,43	122,24	842,60	
Итого за день			45,65	48,04	226,73	1542,04	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Овощи сезонные в нарезке	80	0,80	0,16	3,04	18,67	т/к, таблица
Завтрак	Котлета рыбная	90	11,40	2,08	6,88	91,00	С 2022г 54-3р
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,00	4,88	18,56	134,06	М 2011г №312
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Мини-маффины с начинкой	40/1шт	1,60	4,80	21,60	136,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376
Итого за прием пищи		610	20,67	12,36	85,38	544,73	
Обед	Икра кабачковая	85	0,17	7,65	7,23	103,42	М 2011г №50
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,59	3,42	12,77	92,72	С 2004г №132
Обед	Тефтели из говядины с соусом	90	8,77	9,39	9,21	169,00	М 2011г №279
Обед	Каша пшеничная	150	4,56	3,44	30,32	170,40	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Мини-маффины с начинкой	40/1шт	1,60	4,80	21,60	136,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
Итого за прием пищи		815	20,93	29,13	133,12	885,54	
Итого за день			41,60	41,49	218,51	1430,27	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	35	7,16	8,05	0,00	105,00	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	8,30	10,20	37,60	275,00	С 2022г 54-6-к
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	3,30	3,20	18,50	115,00	М 2011г №382
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
Итого за прием пищи		585	22,96	22,26	90,20	660,00	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	90	0,90	0,18	3,42	21,00	т/к, таблица
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,06	8,40	83,20	С 2008г №22

Обед	Плов с мясом	220	21,83	19,95	37,54	418,00	С 2004г №443
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Мини-маффины с начинкой	40/1шт	1,60	4,80	21,60	136,00	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		800	29,83	30,56	118,86	874,20	
Итого за день			52,78	52,82	209,06	1534,20	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	95	2,83	0,20	6,50	38,33	М 2011г №50
Завтрак	Тефтели из говядины с соусом	90	8,77	9,39	9,21	169,00	М 2011г №279
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Мини-маффины с начинкой	40/1шт	1,60	4,80	21,60	136,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376
Итого за прием пищи		625	22,37	19,73	105,41	713,33	
Обед	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	13,00	С 2022г 54-28з
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14	10,99	88,00	С 2004г №110
Обед	Котлета рыбная	90	11,40	2,08	6,88	91,00	С 2022г 54-3р
Обед	Пюре картофельное	150	3,00	4,88	18,56	134,06	М 2011г №312
Обед	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,45	26,73	129,80	т/к, таблица
Обед	Мармелад	30/1шт	1,65	0,06	21,30	93,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
Итого за прием пищи		755	22,73	11,67	114,76	644,86	
Итого за день			45,10	31,40	220,17	1358,20	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	7,89	12,84	36,84	293,44	М 2011г №188
Завтрак	Сметана	30	0,75	6,00	1,05	62,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	т/к, таблица
Завтрак	Мармелад	30/1шт	1,65	0,06	21,30	93,00	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
Итого за прием пищи		560	18,39	22,61	104,49	699,44	
Обед	Салат из квашеной капусты	65	1,04	6,50	2,32	75,83	С 2004г №45
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,81	5,20	16,50	122,00	М 2011г №108
Обед	Птица отварная (куры)	90	18,08	13,60	0,00	195,00	М 2011г №288
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,70	4,30	37,90	213,00	М 2011г №302

Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Мини-маффины с начинкой	40/1шт	1,60	4,80	21,60	136,00	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		795	32,19	34,97	126,22	957,83	
Итого за день			50,58	57,58	230,71	1657,27	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Овощи сезонные в нарезке	80	0,80	0,16	3,04	18,67	т/к, таблица
Завтрак	Гуляш	90	13,40	12,60	5,30	189,00	М 2011г №291
Завтрак	Каша пшеничная	190	7,22	5,45	48,01	269,80	М 2011г №302
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с молоком	200	3,10	2,38	15,08	89,00	М 2011г №378
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
Итого за прием пищи		710	28,72	21,40	105,53	731,47	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	80	0,80	0,16	3,04	18,67	т/к, таблица
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,36	3,52	7,44	67,20	С 2004г №124
Обед	Жаркое по домашнему	240	16,29	22,34	22,70	357,82	М 2011г №259
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
Обед	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,10	27,49	111,00	М 2011г №350
Итого за прием пищи		870	22,77	26,93	94,77	719,68	
Итого за день			51,49	48,33	200,30	1451,15	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Масло сливочное порционнo	12	0,12	9,84	0,12	90,00	М 2011г №14
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,90	6,80	28,58	207,75	С 2022г 54-3г
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Завтрак	Мармелад	30/1шт	1,65	0,06	21,30	93,00	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
Итого за прием пищи		542	16,15	17,76	98,68	626,55	
Обед	Икра кабачковая	60	0,12	5,40	5,10	73,00	М 2011г №50
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	4,38	4,22	13,06	108,00	С 2004г №139
Обед	Биточки из курицы	90	15,30	3,40	10,70	134,00	С 2022г 54-23м
Обед	Рагу овощное	180	3,35	7,69	17,52	160,80	М 2011г №143
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Мини-маффины с начинкой	40/1шт	1,60	4,80	21,60	136,00	т/к, таблица

Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
Итого за обед		780	28,99	25,95	119,98	825,80	
Итого за день		1322	45,14	43,70	218,66	1452,35	
Итого за 10ДНЕЙ			485,57	468,85	2139,74	14842,21	

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 -х классов в общеобразовательных организациях / Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г.
2. Сбоник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2011г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания / Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна. 2007г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией В.Т. Лапшиной. 2004г.