

СОГЛАСОВАНО  
Директор



*С. С. С. / Т. П. Сташевская*



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО «Питсервис»  
/В. П. Виноградов/

## МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

### ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 1 — 4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ

### ОРГАНИЗАЦИЯХ (ВОЗРАСТ 7 — 11 ЛЕТ)

(СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ: ПОСОБИЕ.- М.:  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА, 2022., ЕДИНЬИ  
СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ  
г. ПЕРМЬ 2021)

№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>	г	г	г	г	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9
Пром.	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,7	105,75
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	64,75
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>18,8</b>	<b>17,15</b>	<b>80,6</b>	<b>562,0</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-4с	Рассольник домашний	200	1,9	5,1	11,2	98,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	9,9	6,1	172,1
54-3х	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб особый	30	2,3	0,4	13,95	63,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>25,5</b>	<b>27,5</b>	<b>103,85</b>	<b>770,1</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1375</b>	<b>44,3</b>	<b>44,65</b>	<b>184,45</b>	<b>1332,1</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,0	62,6
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,7	105,75
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	64,75
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,4</b>	<b>16,15</b>	<b>75,2</b>	<b>526,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,1	8,8	6,8	111,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5

54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,9	4,0	6,1	112,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>26,3</b>	<b>24,0</b>	<b>111,4</b>	<b>775,8</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1350</b>	<b>44,7</b>	<b>40,15</b>	<b>186,6</b>	<b>1302,6</b>
<b>№ рец сб.год</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>	г	г	г	г	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
54-3о	Омлет с морковью	150	11,1	15,0	5,2	201,0
Пром.	Фрукт(банан)**	100	1,5	0,5	21,0	96,0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,7	105,75
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,0	0,8	12,7	71,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,5</b>	<b>16,75</b>	<b>67,3</b>	<b>501,65</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	2,2	18,1	102,0
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,25	30,45	187,1
367	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,1	2,2	146,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>26,25</b>	<b>26,35</b>	<b>114,4</b>	<b>806,8</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1320</b>	<b>44,75</b>	<b>43,1</b>	<b>181,7</b>	<b>1308,45</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
282	Запеканка рисовая с творогом, сметаной	170	10,6	7,6	40,1	271,0
Пром.	Фрукт(яблоко) **	100	0,4	0,4	9,8	47,0
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>16,8</b>	<b>17,3</b>	<b>81,7</b>	<b>557,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
54-8с	Суп гороховый	200	4,2	4,0	15,9	116,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
325	Азу	100	9,9	10,1	4,0	184,1
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>26,8</b>	<b>23,7</b>	<b>101,6</b>	<b>773,0</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1320</b>	<b>43,6</b>	<b>41,0</b>	<b>183,3</b>	<b>1330,3</b>
<b>№ рец сб.год</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>	г	г	г	г	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
54-9г	Рагу из овощей	130	2,4	6,4	11,8	115,6
54-8м	Тефтели из говядины паровые	70	8,05	8,3	7,6	136,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб особый	50	4,25	1,6	21,25	129,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,85</b>	<b>16,8</b>	<b>71,3</b>	<b>526,0</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1,2	0,2	7,1	33,6
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	1,9	5,0	10,3	94,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	12,75	11,5	6,6	196,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>26,05</b>	<b>23,4</b>	<b>100,5</b>	<b>739,9</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1310</b>	<b>44,9</b>	<b>40,2</b>	<b>171,8</b>	<b>1265,9</b>
<b>№ рец сб.год</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>	г	г	г	г	Ккал
	<b>Завтрак</b>					

54-16к	Каша «Дружба»	200	5,0	5,8	24,1	168,9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,7
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,4	0,4	9,8	47,0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб особый	20	1,7	0,7	8,5	51,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18,0</b>	<b>16,0</b>	<b>68,2</b>	<b>495,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	100	11,5	11,9	10,9	195,1
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>25,4</b>	<b>24,4</b>	<b>108,6</b>	<b>760,2</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1360</b>	<b>43,4</b>	<b>40,4</b>	<b>176,8</b>	<b>1256,1</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
54-3г	Макароны отварные с сыром	170	9,0	7,7	32,4	235,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,7	105,75
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	64,75
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15,6</b>	<b>19,25</b>	<b>73,1</b>	<b>536,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	1,9	5,0	10,3	94,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7
367	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,1	2,2	146,4
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб особый	30	2,3	0,4	13,95	63,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>26,85</b>	<b>26,0</b>	<b>105,3</b>	<b>757,8</b>

	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1300</b>	<b>42,45</b>	<b>45,25</b>	<b>178,4</b>	<b>1294,2</b>
<b>№ рец сб.год</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийно сть</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>	г	г	г	г	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0	35,9
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9
Пром.	Фрукт (груша)**	100	0,4	0,3	9,5	42,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	35,25
Прм.	Хлеб ржаной	15	1,3	0,5	6,4	38,85
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,4</b>	<b>18,75</b>	<b>70,0</b>	<b>525,6</b>
	<b>Обед</b>					
21	Салат из моркови	100	1,2	6,0	11,2	104,0
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,3	9,7	90,2
354	Запеканка картофельная с печенью, сметаной	250	16,9	12,3	24,4	243,6
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>26,7</b>	<b>24,2</b>	<b>100,6</b>	<b>708,8</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1370</b>	<b>45,1</b>	<b>42,95</b>	<b>170,6</b>	<b>1234,4</b>
	<b>Четверг ,2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3о	Омлет с морковью	150	11,1	15,0	5,2	201,0
Пром.	Фрукт(банан)**	100	1,5	0,5	21,0	96,0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,7	105,75
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>18,9</b>	<b>16,95</b>	<b>67,15</b>	<b>507,25</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	2,2	18,1	102,0
54-9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	9,9	6,1	172,1
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	34,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>26,05</b>	<b>27,3</b>	<b>100,55</b>	<b>750,2</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1315</b>	<b>44,95</b>	<b>44,25</b>	<b>167,7</b>	<b>1257,45</b>
<b>№ рец сб.год</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийно сть</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>Ккал</b>
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
282	Запеканка рисовая с творогом, сметаной	170	10,6	7,6	40,1	271,0
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,2	7,5	38,0
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>17,2</b>	<b>17,1</b>	<b>79,4</b>	<b>548,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2,0	4,1	37,6
54-8с	Суп гороховый	200	4,2	4,0	15,9	116,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
367	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,1	2,2	146,4
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>26,9</b>	<b>23,7</b>	<b>111,4</b>	<b>774,1</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1320</b>	<b>44,1</b>	<b>40,8</b>	<b>190,8</b>	<b>1322,4</b>
	<b>Средние показатели за завтраки и обеды</b>	<b>1334</b>	<b>44,2</b>	<b>42,3</b>	<b>179,2</b>	<b>1290,4</b>