



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., ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ г. ПЕРМЬ 2021)

№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
	Понедельник, 1 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	585	18,8	17,15	80,6	562,0
	Обед					
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
	Итого за обед	790	25,5	27,5	103,85	770,1
	Итого за завтрак и обед	1375	44,3	44,65	184,45	1332,1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	520	18,4	16,15	75,2	526,8
	Обед					
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
	Итого за обед	830	26,3	24,0	111,4	775,8
	Итого за завтрак и обед	1350	44,7	40,15	186,6	1302,6
№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Среда, 1 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	520	18,5	16,75	67,3	501,65
	Обед					
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
	Итого за обед	800	26,25	26,35	114,4	806,8
	Итого за завтрак и обед	1320	44,75	43,1	181,7	1308,45
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	530	16,8	17,3	81,7	557,3
	Обед					

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
	Итого за обед	790	26,8	23,7	101,6	773,0
	Итого за завтрак и обед	1320	43,6	41,0	183,3	1330,3
№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Пятница, 1 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	500	18,85	16,8	71,3	526,0
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1,2	0,2	7,1	33,6
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя 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
	Итого за обед	810	26,05	23,4	100,5	739,9
	Итого за завтрак и обед	1310	44,9	40,2	171,8	1265,9
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	5,8	33,0	207,9
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	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за завтрак	570	15,85	18,2	82,45	564,9
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,1	8,8	6,8	111,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,3	9,7	90,2
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью	100	12,4	4,2	5,0	107,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,1	9,9	41,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб особый	30	2,3	0,4	13,95	63,6
	Итого за обед	840	26,05	23,2	110,85	759,0
	Итого за завтрак и обед	1410	41,9	41,4	193,3	1323,9
№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Понедельник, 2 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	570	18,0	16,0	68,2	495,9
	Обед					
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
	Итого за обед	790	25,4	24,4	108,6	760,2
	Итого за завтрак и обед	1360	43,4	40,4	176,8	1256,1
	Вторник, 2 неделя					

	Завтрак					
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	Макаронны отварные с сыром	170	9,0	7,7	32,4	235,4
54-4гн	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
	Итого за завтрак	510	15,6	19,25	73,1	536,4
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя 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
	Итого за обед	790	26,85	26,0	105,3	757,8
	Итого за завтрак и обед	1300	42,45	45,25	178,4	1294,2
№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Среда, 2 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	540	18,4	18,75	70,0	525,6
	Обед					
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
	Итого за обед	830	26,7	24,2	100,6	708,8
	Итого за завтрак и обед	1370	45,1	42,95	170,6	1234,4
	Четверг ,2 неделя					
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	525	18,9	16,95	67,15	507,25
	Обед					
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
	Итого за обед	790	26,05	27,3	100,55	750,2
	Итого за завтрак и обед	1315	44,95	44,25	167,7	1257,45
№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Пятница, 2 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	530	17,2	17,1	79,4	548,3
	Обед					
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
	Итого за обед	790	26,9	23,7	111,4	774,1
	Итого за завтрак и обед	1320	44,1	40,8	190,8	1322,4
	Суббота ,2 неделя					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,7	3,6	2,1	43,9
54-6г	Рис отварной	130	3,2	4,2	31,6	176,4
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	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8
	Итого за завтрак	520	16,25	17,1	70,8	506,0
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,1	10,3	142,8
54-18с	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,3	10,7	88,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-4р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	100	12,4	4,0	5,4	109,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	24,15	117,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за обед	825	26,7	25,05	102,9	756,5
	Итого за завтрак и обед	1345	42,95	42,15	173,7	1262,5
	Средние показатели за завтраки и обеды	1341	43,9	42,2	179,9	1290,9

