



**Примерное десятидневное меню (завтрак)
для организации питания детей
на зимний 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	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	286		23	112		35	12	95
	Свежие фрукты (яблоки)	45	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
	Икра кабачковая	38	0,45	2,66	2,8	36,9				6,3	6,3						6,5
	Хлеб в/с	30	2,1	0,24	13	60											
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	X	648	24,55	19,2	62,5	444,6											
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
54-6г	Сырники со сметаной	65/7	11,4	19,82	11,1	290,9	0,06	0,25	0,2	0,06		146	208		0	0	0
-	Фрукты свежие(яблоко)	56	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
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	X	605	15,6	31,52	61,7	637,6											
СРЕДА																	
ЗАВТРАК																	
54-1г	Вареники ленивые отварные со сметаной	117	15,77	7,71	15	194,3	0,05	0,24	0,4	0,05		134	193		0	0	0

-	Фрукты свежие(яблоко)	45	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
54-1 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	X	440	15,97	9,73	53,3	375											
ЧЕТВЕРГ																	
ЗАВТРАК																	
54-6г	Каша гречневая рассыпчатая	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)	130	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	0,2	19,6		36	189		138	13,8	566
	Икра кабачковая	26	0,45	2,66	2,8	36,9			6,3	6,3						6,5	
-	Фрукты свежие(яблоко)	45	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	X	668	21,85	10,9	91,1	533											
ПЯТНИЦА																	
ЗАВТРАК																	
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
54-3м	Котлета из курицы	105	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		22	108		13	13,8	77
	Фрукты свежие(яблоко)	70	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											
54-2 гн	Кисель из яблук	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96		6,7	6,8		0	0	0
ИТОГО	X	630	22,7	8,84	80,3	489											
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	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	286		23	112		35	12	95
	Свежие фрукты (яблоки)	45	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
	Икра кабачковая	38	0,45	2,66	2,8	36,9			6,3	6,3						6,5	
	Хлеб в/с	30	2,1	0,24	13,2	60											
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	X	645	20,55	14,2	56,7	437,6											
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, апельсины)	45	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 сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107		9	1,76	20
ИТОГО	X	450	15,9	21,9	34,3	355,5											
СРЕДА																	
ЗАВТРАК																	
54-1т	Запеканка из творога	95	19,7	10,7	21,7	301,2	0,06	0,3	0,3	51,1		224	291		29	39	50
	Свежие фрукты (яблоки)	55	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2

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	X	400	20,3	11,1	38	375											
ЧЕТВЕРГ																	
ЗАВТРАК																	
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(минтай) тушеная в томате с овощами	130	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,9	221		31	146		101	8,62	442
	Печенье сахарное	26	1,8	2,4	18,6	104,2											
	Свежие фрукты (яблоки)	45	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											
54-1 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	X	645	20,8	14,7	101	651											
ПЯТНИЦА																	
ЗАВТРАК																	
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	100	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)	61	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	X	620	23,3	8,94	86,1	522,2											
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			190,15	151,03	665	4820,5											
За 1 день			19,02	15,1	66,5	482,05											

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																	
	Икра кабачковая	30	0,45	2,66	2,8	36,9			6,3	6,3					6,5		
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	130	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,9	221		31	146		101	8,62	442
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	863	28,05	26,46	113,4	835,7											
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	100	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	70	2,9	3,5	11,6	90,8	0,03	0,06	31	125		82	63		25	0,7	29
	Вафли	29	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	915	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 белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	23	122		10	85		9,8	0,16	8,3
-	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	120	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	286		23	112		35	12	95
-	Фрукты свежие, апельсины	81	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	930	26,9	19,9	93,65	740,3											
ЧЕТВЕРГ																	
ОБЕД																	
54-16з	Винегрет с растительным маслом	75	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	0,01	72	0		2,2	122		7,9	0,14	12

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)	125	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	
-	Печенье сахарное	33	1,8	2,4	18,6	104,2											
-	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	X	975	31	19,12	147	887,9											
ЧЕТВЕРГ																	
ОБЕД																	
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	733	0		3,6	90	10	0,09	22	
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	100	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	X	860	37,9	23,2	95,3	744,1											
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 белокочанной капусты с морковью	70	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	23	122		10	85	9,8	0,16	8,3	
-	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	
-	Фрукты свежие, апельсины	55	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	X	880	30	16,4	90,35	627,8											
ИТОГО ЗА ОБЕД			262,7	214,2	1058,15	7350,6											
			26,27	21,42	105,8	735,0											

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