

Утверждаю  
Директор МОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 76»  
А.С.Метлицкая  
приказ от «14» января 2022 г. № 4/о



**МЕНЮ**  
**приготавливаемых блюд для обучающихся 1-4 классов**  
**МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 76»**  
**на осенне-зимний период**

Составлено на основе сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авторы А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, 2010 г.; сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2011 г.; сборника рецептов блюд на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного, 2015 г.; справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М.Скурихина, М.П.Волгарева, 1987 г.; сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, подготовленного Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучию человека, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора и др., 2021 г.

## ЗАВТРАК

### Младшие школьники (7-11 лет)

#### НЕДЕЛЯ 1 день 1

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Макароны отварные	150	5,3	0,6	32,7	202,0	0,06	0,00	26,6	7,97	11	40	7	0,7
	Шницель мясной	80	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	2,45	29	137	20	1,9
	Соус томатный	50	0,95	5,29	4,14	66,98	0,01	0,14	0,07	0,24	25,77	14,79	2,05	0,11
	Огурец свежий в нарезке	30	0,21	0,03	0,75	4,24	0,01	3,0	3,0	0	6,9	12,6	4,2	0,18
	Компот из ягод	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0,00	2,0	2,53	0,00	9	7	6	0,5
	Хлеб	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0	0	0,48	8,05	0	0	0
	Фрукт	1 шт.	0,4	0,3	9,8	44,0	0,03	0,1	0,03	0,55	15,0	11,0	9,0	2,2
	<b>Итого:</b>		<b>24,46</b>	<b>20,52</b>	<b>89,69</b>	<b>688,27</b>	<b>0,2</b>	<b>5,33</b>	<b>60,73</b>	<b>11,69</b>	<b>104,72</b>	<b>222,39</b>	<b>48,25</b>	<b>5,59</b>

#### Неделя 1 день 2

№	Наименование блюда	Вых од гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Запеканка картофельная с мясом	180	23,5	24,1	26,4	416,4	0,19	13,2	48,4	1,17	30,0	279,0	56,0	4,2
	Соус молочный	50	1,8	4,4	4,8	65,0	0,04	0,52	44,54	0,16	109	85,8	13,4	0,2
	Помидор в нарезке	30	0,34	0,08	1,12	6,48	0,02	7,5	39,9	0	4,2	7,8	6,0	0,26
	Хлеб	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0,00	0,00	0,48	8,05	0,00	0,00	0,00
	Кофейный напиток	200	8,01	2,38	35,65	131,81	0	0	15,0	0	0,01	0,00	0,18	0,00
	Фрукт	1 шт.	0,4	0,3	9,8	44,0	0,03	0,1	0,03	0,55	15,0	11,0	9,0	2,2
	<b>Итого:</b>		<b>37,75</b>	<b>31,86</b>	<b>97,67</b>	<b>765,94</b>	<b>0,32</b>	<b>21,32</b>	<b>147,87</b>	<b>2,36</b>	<b>166,26</b>	<b>383,6</b>	<b>84,58</b>	<b>6,86</b>

Неделя 1 день 3

№	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Рис отварной	150	8,72	14,61	75,0	447,70	0,59	0	0,14	1,5	140,76	302,09	115,21	3,59
	Коплета рыбная	70	22,08	3,92	26,21	116,0	0,08	2,62	12,0	0	38,90	184,6	28,90	0,87
	Помидор в нарезке	30	0,34	0,08	1,12	6,48	0,02	7,5	39,9	0	4,2	7,8	6,0	0,26
	Огурец свежий в нарезке	30	0,21	0,03	0,75	4,24	0,01	3,0	3,0	0	6,9	12,6	4,2	0,18
	Соус томатный	50	0,95	5,29	4,14	66,98	0,01	0,14	0,07	0,24	25,77	14,79	2,05	0,11
	Хлеб	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0,00	0,00	0,48	8,05	0,00	0,00	0,00
	Чай с молоком	200	32,0	18,0	0	40,0	0,02	0,6	0	0	66,0	50,0	12,0	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>68,0</b>	<b>42,53</b>	<b>127,12</b>	<b>783,65</b>	<b>0,77</b>	<b>13,86</b>	<b>55,11</b>	<b>2,22</b>	<b>290,58</b>	<b>571,88</b>	<b>168,36</b>	<b>5,81</b>

Неделя 1 день 4

№	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Макаронны отварные	150	5,3	0,6	32,7	202,0	0,06	0,00	26,6	7,97	11	40	7	0,7
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,50	206,25	0,04	0	20,0	0	49,0	143,00	20,00	1,80
	Огурец свежий в нарезке	30	0,21	0,03	0,75	4,24	0,01	3,0	3,0	0	6,9	12,6	4,2	0,18
	Напиток лимонный	200	0,2	0,00	16,0	65,0	0,00	2,3	0,00	0,00	13,6	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0,00	0,00	0,48	8,05	0,00	0,00	0,00
	Булочка домашняя	75	6,50	2,34	42,50	217,25	0,09	0	7,5	0,23	13,25	53,25	9,50	0,75
	<b>Итого:</b>		<b>37,01</b>	<b>17,17</b>	<b>112,35</b>	<b>796,99</b>	<b>0,24</b>	<b>5,3</b>	<b>57,10</b>	<b>8,98</b>	<b>101,80</b>	<b>248,85</b>	<b>40,70</b>	<b>3,43</b>

Неделя 1 день 5

№	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Бутерброд с сыром	30/40	11,0	13,0	20,0	145,0	0	0,01	5,99	250,0	50,0	2,0		
	Тефтели мясные	80	18,25	18,69	9,44	146,79	10,94	0,03	1,17	106,95	20,54	1,51		
	Греча рассыпчатая	150	8,2	6,24	35,9	238,9	0	27,05	2,56	180,0	120,0	4,2		
	Соус томатный	50	0,95	5,29	4,14	66,98	0,01	0,14	0,24	25,77	2,05	0,11		
	Хлеб	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0,00	0,48	8,05	0,00	0,00		
	Фрукт	1 шт.	0,4	0,3	9,8	44,0	0,03	0,1	0,55	15,0	9,0	2,2		
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	30,60	118,20	0,02	2,60	0,40	10,8	5,8	1,60		
	<b>Итого:</b>		<b>42,7</b>	<b>44,32</b>	<b>129,78</b>	<b>862,12</b>	<b>0,58</b>	<b>13,78</b>	<b>11,39</b>	<b>573,54</b>	<b>207,39</b>	<b>11,42</b>		

НЕДЕЛЯ 2 день 1

№	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Макароны отварные	150	5,3	0,6	32,7	202,0	0,06	0,00	26,6	7,97	11	40	7	0,7
	Биштекс	80	20	20	2,7	270,2	0,06	0,72	0	0,56	14,08	6,12	21,44	2,8
	Огурец свежий в нарезке	30	0,21	0,03	0,75	4,24	0,01	3,0	3,0	0	6,9	12,6	4,2	0,18
	Соус томатный	50	0,95	5,29	4,14	66,98	0,01	0,14	0,07	0,24	25,77	14,79	2,05	0,11
	Хлеб	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0,00	0,00	0,48	8,05	0,00	0,00	0,00
	Фрукт	1 шт.	0,4	0,3	9,8	44,0	0,03	0,1	0,03	0,55	15,0	11,0	9,0	2,2
	Компот из ягод	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0,00	2,0	2,53	0,00	9	7	6	0,5
	<b>Итого:</b>		<b>30,76</b>	<b>26,92</b>	<b>80,19</b>	<b>732,17</b>	<b>0,21</b>	<b>5,96</b>	<b>32,23</b>	<b>9,8</b>	<b>89,80</b>	<b>91,51</b>	<b>49,69</b>	<b>6,49</b>

Неделя 2 день 2

№	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/ 30	24,84	28,0	62,4	279,60	0,09	0,74	0,33	0	226,4	344,91	48,92	0,84
	Бутерброд с колбасой	30/40	15,64	22,05	49,17	378,52	0,2	0	0	3,52	151,17	229,41	39,7	2,20
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	29,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	122,0	99,0	14,0	0,56
	Фрукт	1 шт.	0,81	0,31	13,31	53	0,06	26,7	0	0	37	20	12	0,15
	<b>Итого:</b>		<b>44,81</b>	<b>54,08</b>	<b>154,37</b>	<b>856,32</b>	<b>0,39</b>	<b>28,74</b>	<b>0,34</b>	<b>3,52</b>	<b>536,57</b>	<b>693,32</b>	<b>114,62</b>	<b>3,75</b>

Неделя 2 день 3

№	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Греча рассыпчатая	150	8,2	6,24	35,9	238,9	0,21	0	27,05	2,56	14,0	180,0	120,0	4,2
	Гуляш из кури	80/50	11,78	1,60	0,32	130,4	0,21	0,8	0	0,08	19,0	211,0	23,0	1,11
	Помидор в нарезке	30	0,34	0,08	1,12	6,48	0,02	7,5	39,9	0	4,2	7,8	6,0	0,26
	Хлеб	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0,00	0,00	0,48	8,05	0,00	0,00	0,00
	Чай с молоком	200	32,0	18,0	0	40,0	0,02	0,6	0	0	66,0	50,0	12,0	0,8
	Фрукт	1 шт.	0,81	0,31	13,31	53	0,06	26,7	0	0	37	20	12	0,15
	<b>Итого:</b>		<b>56,83</b>	<b>26,83</b>	<b>70,55</b>	<b>571,03</b>	<b>0,56</b>	<b>35,60</b>	<b>66,95</b>	<b>3,12</b>	<b>148,25</b>	<b>468,8</b>	<b>173,0</b>	<b>6,35</b>

Неделя 2 день 4

№	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
	Биточки рыбные	80	11,3	2,24	6,88	92,0	0,13	17,6	0,63	28,8	150,4	32,8	0,72	
	Картофельное пюре	150	3,51	25,06	25,69	261,02	0,04	1,51	0,66	145,39	119,97	16,65	0,38	
	Огурец свежий в нарезке	30	0,21	0,03	0,75	4,24	0,01	3,0	0	6,9	12,6	4,2	0,18	
	Хлеб	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0,00	0,48	8,05	0,00	0,00	0,00	
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	30,60	118,20	0,02	2,60	0,40	10,8	10,8	5,8	1,60	
	Калач северный	70	4,5	15,6	34,1	295,3	0,06	0,06	0,78	22,6	44,8	7,36	0,54	
	<b>Итого:</b>		<b>23,42</b>	<b>43,73</b>	<b>117,92</b>	<b>873,01</b>	<b>0,23</b>	<b>7,3</b>	<b>2,95</b>	<b>222,54</b>	<b>338,57</b>	<b>66,81</b>	<b>3,42</b>	

Неделя 2 день 5

№	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
	Ёжики мясные	200	23,2	36,2	15,8	487,6	0,03	14,52	1,58	178,54	128,2	18,9	0,85	
	Соус молочный	50	1,8	4,4	4,8	65,0	0,04	0,52	0,16	109	85,8	13,4	0,2	
	Помидор в нарезке, огурец в нарезке	50	0,46	0,09	1,56	8,93	0,02	8,75	0	9,25	17,0	8,5	0,37	
	Хлеб	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0,00	0,48	8,05	0,00	0,00	0,00	
	Кофейный напиток	200	8,01	2,38	35,65	131,81	0	0	0	0,01	0,00	0,18	0,00	
	Фрукт	1 шт.	0,81	0,31	13,31	53	0,06	26,7	0	37	20	12	0,15	
	<b>Итого:</b>		<b>37,98</b>	<b>43,98</b>	<b>91,02</b>	<b>848,59</b>	<b>0,19</b>	<b>50,49</b>	<b>2,22</b>	<b>341,85</b>	<b>251,0</b>	<b>52,98</b>	<b>1,57</b>	

Итого за 10 дней:

			264,8	351,94	1040,66	9948,09	3,69	187,68	791,4	58,25	2341,0	3041,58	1006,38	54,72
--	--	--	-------	--------	---------	---------	------	--------	-------	-------	--------	---------	---------	-------