

Индивидуальный предприниматель,
Архиповский Михаил Владимирович

Согласовано _____

Дата _____



Директор МОУ Фоминская СШ
Мохова Лариса Николаевна

Согласовано _____

Дата _____



31.08.2023.

Основное меню, разработанное на период не менее двух недель для возрастной группы детей 7-11 лет

Разработано на основании пособия- «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях»

1. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И.Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев). ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская). ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

2. Согласовано с ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». ББК 51.287+51.230.3

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Фрукты свежие**	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	575	13,35	24,35	60,7	513,6	
Обед						
Овощи свежие в нарезке *** (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
Рассольник Ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	128,2	54-3с
Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г
Гуляш из говядины	90	14,9	14,41	3,52	187,5	54-2м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	790	29,54	26,01	99,84	740,8	
Всего за день:		42,89	50,36	160,54	1254,4	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т
Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	пром
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
Итого за прием пищи:	500	34	15,45	70,55	517,6	
Обед						
Свекольник со сметаной	200	1,8	4,28	10,66	88,3	54-18с
Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
Биточек из курицы, соус красный основной	75/20	15	3,7	12	140,6	54-23м/54-3соус
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	6	4	пром
Итого за прием пищи:	795	29,5	13,88	104,46	643,6	
Всего за день:		63,5	29,33	175,01	1161,2	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Блины с джемом****	150/20	11,8	10,6	72,9	434	267/2011
Йогурт фруктовый	125	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2г
Фрукты свежие**(банан)	100	2,3	0	33,6	143,4	пром
Итого за прием пищи:	595	17,8	20,7	130,3	716,7	
Обед						
Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,1	54-8с
Овощи свежие в нарезке *** (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
Жаркое по домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за прием пищи:	750	38,28	11,8	95,48	644,4	
Всего за день:		56,08	32,5	225,78	1361,1	
Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-1о
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	525	20,85	31,55	56,8	555,2	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Котлета из курицы, соус красный основной	75/20	15	3,7	11,3	140,6	54-5м/54-3соус
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	795	35,9	19,8	118	798,2	
Всего за день:		56,35	51,35	174,8	1353,4	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-23м
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Фрукты свежие**	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	585	24,65	22,25	79,5	614,2	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	5,6	5,72	92,2	54-1с
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	800	27,32	18,5	82,42	609,2	
Всего за день:		51,97	40,75	161,92	1223,4	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

6 день - суббота

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Фрукты свежие**	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	пром
Итого за прием пищи:	575	14,45	24,15	79	594,4	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с
Печень говяжья по - строгановски	90	14,8	13,86	5,83	208,12	54-18м
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-5г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Какао с витаминами Витошка	200	1,6	0,9	0,1	0,5	пром
Итого за прием пищи:	790	31,86	29,34	106,23	805,02	
Всего за день:		46,31	53,49	185,23	1399,42	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Фрукты свежие**(мандарин)	100	1,1	0,3	10,5	49	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	510	13,15	15,75	71,6	481,7	
Обед						
Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Котлета из курицы, соус красный основной	75/20	15	3,7	11,3	140,6	54-5м/54-3соус
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за прием пищи:	795	34,7	21,96	121,02	831,66	
Всего за день:		47,85	37,71	192,62	1313,36	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т
Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	пром
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
Итого за прием пищи:	500	34	15,45	70,55	517,6	
Обед						
Овощи свежие в нарезке *** (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
Бульон мясной с гренками	200	11,7	8,7	19,5	202,7	584с/2012
Биточек из говядины	90	15,75	15,06	14,26	254,5	54-6м
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	790	39,15	29,66	114,06	881,1	
Всего за день:		73,15	45,11	184,61	1398,7	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Блины с джемом****	150/20	11,8	10,6	72,9	434	267/2011
Йогурт фруктовый	125	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
Фрукты свежие**(банан)	100	2,3	0	33,6	143,4	пром
Итого за прием пищи:	595	17,8	20,7	123,9	691,3	
Обед						
Овощи свежие в нарезке *** (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,38	2,6	14,6	115,38	54-20с
Жаркое по домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	750	39,78	9,8	80,7	573,58	
Всего за день:		57,58	30,5	204,6	1264,88	
Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.						

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-23м
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	585	24,45	17,25	96,4	599,2	
Обед						
Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
Бульон мясной с гренками	200	11,7	8,7	19,5	202,7	584с/2012
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	6	4	пром
Итого за прием пищи:	800	35,9	17,6	99,5	683,4	
Всего за день:		60,35	34,85	195,9	1282,6	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Фрукты свежие**(мандарин)	100	1,1	0,3	10,5	49	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	510	13,15	15,75	71,6	481,7	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
Суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,2	54-17с
Биточек из курицы, соус красный основной	75/20	15	3,7	12	140,6	54-23м/54-3соус
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за прием пищи:	795	26,52	16,22	103,78	669,6	
Всего за день:		39,67	31,97	175,38	1151,3	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

12 день - суббота

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	5,8	33	207,9	54-1к
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Фрукты свежие**(банан)	100	2,3	0,5	33,6	143,4	пром
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	575	15,65	19,35	98,9	628,9	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за прием пищи:	750	43	22,96	100,32	788,46	
Всего за день:		58,65	42,31	199,22	1417,36	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

ИТОГО	масса	белки	жиры	углевод	калорий
				ы	ность
средний показатель завтраки	551	20,2	20,2	84	577
средний показатель обеды	783	33,3	20,8	103,3	723
средний показатель завтрак + обед	1334	53	41	187,3	1300