



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

«14.» март 20 24 г.

**Примерное меню на 10 дней**  
**завтраки обучающихся 1-4 классы**  
**весенний сезон**

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

| №<br>рецептур<br>*         | Наименование<br>блюда        | Масса<br>порции,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |       |       | Микроэлементы, мг. |        |       |        |
|----------------------------|------------------------------|-----------------------|-------------|------------|----------------|-------------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------|--------|-------|--------|
|                            |                              |                       |             |            |                |                                     | B <sub>1</sub> | C     | A     | Ca                 | P      | Mg    | Fe     |
| 57                         | Нарезка из<br>свежих огурцов | 60                    | 0,39        | 0,066      | 2,178          | 9                                   |                | 1,68  | 3     | 9,6                | 14,4   | 7,8   | 0,18   |
| 304                        | Плов из мяса<br>курицы       | 260                   | 24,17       | 20,24      | 42,49          | 448,81                              | 0,071          | 1,2   | 57,14 | 53,69              | 237,26 | 56,55 | 2,61   |
| Медицин<br>а и<br>экология | Напиток<br>«Витошка»         | 200                   | 1           | -          | 34,0           | 116                                 | 0,4            | 28    | 0,17  | 1                  | -      | 32    | 98     |
|                            | Хлеб<br>пшеничный 1<br>сорт  | 30                    | 2,3         | 0,29       | 14,36          | 70,8                                | 0,25           | -     | -     | 19,8               | 0,96   | -     | 0,61   |
|                            | Сыр твердый                  | 15                    | 3,45        | 4,35       |                | 54,3                                | 0,006          | 0,11  | 0,04  | 132                | 75     | 5,25  | 0,15   |
|                            | ИТОГО:                       | 565                   | 31,31       | 24,946     | 93,028         | 698,91                              | 0,727          | 30,99 | 60,35 | 216,09             | 327,62 | 101,6 | 101,55 |

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование<br>блюда                 | Масса<br>порции,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал | Витамины , мг  |        |       | Микроэлементы, мг. |        |       |      |
|--------------------|---------------------------------------|-----------------------|-------------|------------|----------------|--------------------------------------|----------------|--------|-------|--------------------|--------|-------|------|
|                    |                                       |                       |             |            |                |                                      | В <sub>1</sub> | С      | А     | Са                 | Р      | Mg    | Fe   |
| 2                  | Бутерброд с<br>батонном с<br>повидлом | 17,7/15               | 1,33        | 0,53       | 13,53          | 64,02                                | 0,022          | 0,056  | 0,021 | 5,44               | 13,64  | 3,17  | 0,37 |
| 401                | Гуляш из<br>говядины с<br>соусом      | 50/50                 | 14,0        | 6,0        | 4,0            | 130                                  | 0,09           | 2,01   |       | 15,86              | 230,4  | 31,93 | 2,36 |
| Табл. №4           | Каша гречневая<br>рассыпчатая         | 150                   | 9,0         | 10,5       | 42             | 300                                  | 0,11           | 0,09   | -     | 19,32              | 101,3  | 26,46 | 2,24 |
| 628                | Чай с сахаром                         | 200                   | 0,2         | -          | 15             | 58                                   | -              | 0,3    | -     | 5,29               | 8,22   | 3,64  | 0,7  |
|                    | Хлеб<br>пшеничный 1<br>сорт           | 30                    | 2,3         | 0,29       | 14,36          | 70,8                                 | 0,25           | -      | -     | 19,8               | 0,96   | -     | 0,61 |
|                    | Фрукты                                | 100                   | 0,4         | 0,4        | 9,8            | 47                                   | 0,03           | 10     | 0,005 | 16                 | 11     | 9     | 2,2  |
|                    | ИТОГО:                                | 612,7                 | 27,23       | 17,72      | 98,69          | 669,82                               | 0,502          | 12,456 | 0,026 | 81,71              | 365,52 | 74,2  | 8,48 |

День: **среда**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование<br>блюда              | Масса<br>порции,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |       |       | Микроэлементы, мг. |        |       |      |
|--------------------|------------------------------------|-----------------------|-------------|------------|----------------|-------------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------|--------|-------|------|
|                    |                                    |                       |             |            |                |                                     | В <sub>1</sub> | С     | А     | Ca                 | P      | Mg    | Fe   |
| 58                 | Нарезка из<br>свежих<br>помидоров  | 60                    | 0,78        | 0,18       | 2,04           | 14,1                                | 0,006          | 9     | 6,6   | 6                  | 21     | 9     | 0,48 |
| 416                | Котлета<br>рубленая из<br>говядины | 100                   | 15,55       | 11,55      | 15,7           | 228,75                              | 0,1            | 0,15  | 28,75 | 43,75              | 166,38 | 32,13 | 1,5  |
| 273                | Макаронные<br>изделия<br>отварные  | 150                   | 6,0         | 2,0        | 36             | 177                                 | 0,05           | 0,03  |       | 7,59               | 31,4   | 11,6  | 0,61 |
| 759                | Соус томатный                      | 50                    | 4,95        | 2,5        | 5,05           | 61,55                               | 0,03           | 4,35  | 0,4   | 7,5                | 54,25  | 11,7  | 1,05 |
|                    | Сок фруктовый                      | 200                   | 1           | -          | 21             | 94                                  | 0,04           | 8,0   | 0,01  | 40                 | 36     | 20    | 0,4  |
|                    | Хлеб<br>пшеничный 1<br>сорт        | 30                    | 2,3         | 0,29       | 14,36          | 70,8                                | 0,25           | -     | -     | 19,8               | 0,96   | -     | 0,61 |
|                    | ИТОГО:                             | 590                   | 30,58       | 16,52      | 94,15          | 646,2                               | 0,476          | 21,53 | 35,76 | 124,64             | 309,99 | 84,43 | 4,65 |

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование<br>блюда            | Масса<br>порции,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы<br>,<br>г | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |       |        | Микроэлементы, мг. |        |       |       |
|--------------------|----------------------------------|-----------------------|-------------|------------|--------------------|-------------------------------------|----------------|-------|--------|--------------------|--------|-------|-------|
|                    |                                  |                       |             |            |                    |                                     | B <sub>1</sub> | C     | A      | Ca                 | P      | Mg    | Fe    |
| 56                 | Нарезка из<br>соленых<br>огурцов | 60                    | 0,48        | 0,06       | 1,02               | 7,8                                 | 0,01           | 3     | 0,003  | 13,8               | 14,4   | 8,4   | 0,36  |
| 303                | Рыба (филе)<br>припущенная       | 100                   | 13,25       | 1,875      | -                  | 69,34                               | 0,063          | 0,36  | 0,013  | 23,75              | 176,24 | 24,88 | 0,61  |
| 472                | Пюре<br>картофельное             | 150                   | 3,06        | 4,8        | 20,45              | 137,25                              | 0,14           | 18,17 | 25,5   | 36,98              | 86,6   | 27,75 | 1,01  |
| 867                | Компот из<br>кураги              | 200                   | 0,6         |            | 7,6                | 33,5                                | 0,011          | 0,43  | 0,062  | 21,07              | 15,6   | 12,08 | 15,6  |
|                    | Хлеб<br>пшеничный 1<br>сорт      | 30                    | 2,3         | 0,29       | 14,36              | 70,8                                | 0,25           | -     | -      | 19,8               | 0,96   | -     | 0,61  |
|                    | Булочка                          | 80                    | 6,7         | 5,8        | 54,2               | 437                                 | 0,09           |       | 0,02   | 24,8               | 71,2   | 10,4  | 1,04  |
|                    | ИТОГО:                           | 620                   | 26,39       | 12,825     | 97,63              | 755,69                              | 0,564          | 21,96 | 25,598 | 140,2              | 365    | 83,51 | 19,23 |

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование<br>блюда                             | Масса<br>порции,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |       |        | Микроэлементы, мг. |        |       |      |
|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|-------------|------------|----------------|--------------------------------------|----------------|-------|--------|--------------------|--------|-------|------|
|                    |                                                   |                       |             |            |                |                                      | В <sub>1</sub> | С     | А      | Са                 | Р      | Mg    | Fe   |
| 297                | Запеканка<br>творожная со<br>сгущенным<br>молоком | 70/10                 | 9,45        | 8,26       | 20,09          | 194,18                               | 0,04           | 0,4   | 0,04   | 128,38             | 137,83 | 16,86 | 0,31 |
| 444                | Курица<br>тушеная с<br>соусом                     | 100/50                | 26,9        | 18,9       |                | 285                                  | 0,094          |       | 39     | 13                 | 180    | 20    | 1,37 |
| 466                | Рис<br>припущенный                                | 150                   | 3,0         | 9,0        | 36             | 241,5                                | 0,013          | 0,11  | -      | 1,65               | 19,85  | 5,05  | 0,26 |
| 637                | Кофейный<br>напиток                               | 200                   | 3           | 4          | 29             | 152                                  | 0,03           | 1,0   | 0,02   | 121,3              | 91,0   | 14,0  | 0,14 |
|                    | Хлеб<br>пшеничный 1<br>сорт                       | 30                    | 2,3         | 0,29       | 14,36          | 70,8                                 | 0,25           | -     | -      | 19,8               | 0,96   | -     | 0,61 |
|                    | Фрукты                                            | 100                   | 0,4         | 0,4        | 9,8            | 47                                   | 0,03           | 10    | 0,005  | 16                 | 11     | 9     | 2,2  |
|                    | ИТОГО:                                            | 710                   | 45.05       | 40,85      | 109,25         | 990,48                               | 0,457          | 11,51 | 39,065 | 300,13             | 440,64 | 64,91 | 4,89 |

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование<br>блюда             | Масса<br>порции,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы<br>,<br>г | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |       |      | Микроэлементы, мг. |        |       |      |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------|------------|--------------------|-------------------------------------|----------------|-------|------|--------------------|--------|-------|------|
|                    |                                   |                       |             |            |                    |                                     | B <sub>1</sub> | C     | A    | Ca                 | P      | Mg    | Fe   |
| 57                 | Нарезка из<br>свежих огурцов      | 60                    | 0,39        | 0,066      | 2,178              | 9                                   |                | 1,68  | 3    | 9,6                | 14,4   | 7,8   | 0,18 |
| 307                | Котлета<br>рубленая из<br>курицы  | 100                   | 12,13       | 17,4       | 9,86               | 245,0                               | 0,05           | 0,325 | 80,0 | 70                 | 132,38 | 19,25 | 1,26 |
| 273                | Макаронные<br>изделия<br>отварные | 150                   | 6,0         | 2,0        | 36                 | 177                                 | 0,05           | 0,03  |      | 7,59               | 31,4   | 11,6  | 0,61 |
| 759                | Соус томатный                     | 50                    | 4,95        | 2,5        | 5,05               | 61,55                               | 0,03           | 4,35  | 0,4  | 7,5                | 54,25  | 11,7  | 1,05 |
| 628                | Чай с сахаром                     | 200                   | 0,2         | -          | 15                 | 58                                  | -              | 0,3   | -    | 5,29               | 8,22   | 3,64  | 0,7  |
|                    | Хлеб<br>пшеничный 1<br>сорт       | 30                    | 2,3         | 0,29       | 14,36              | 70,8                                | 0,25           | -     | -    | 19,8               | 0,96   | -     | 0,61 |
|                    | ИТОГО:                            | 590                   | 25,97       | 22,256     | 82,448             | 621,35                              | 0,38           | 6,685 | 83,4 | 119,78             | 241,61 | 53,99 | 4,41 |

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование<br>блюда                 | Масса<br>порции,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |        |       | Микроэлементы, мг. |       |       |       |
|--------------------|---------------------------------------|-----------------------|-------------|------------|----------------|--------------------------------------|----------------|--------|-------|--------------------|-------|-------|-------|
|                    |                                       |                       |             |            |                |                                      | В <sub>1</sub> | С      | А     | Ca                 | P     | Mg    | Fe    |
| 2                  | Бутерброд с<br>батонном с<br>повидлом | 17,7/15               | 1,33        | 0,53       | 13,53          | 64,02                                | 0,022          | 0,056  | 0,021 | 5,44               | 13,64 | 3,17  | 0,37  |
| 83                 | Котлета рыбная                        | 100                   | 22,6        | 7,8        | 7,2            | 189,3                                | 0,204          | 3,81   | 0,071 | 41,04              | 247   | 43,54 | 1,357 |
| 466                | Рис<br>припущенный                    | 150                   | 3,0         | 9,0        | 36             | 241,5                                | 0,013          | 0,11   | -     | 1,65               | 19,85 | 5,05  | 0,26  |
| 759                | Соус томатный                         | 50                    | 4,95        | 2,5        | 5,05           | 61,55                                | 0,03           | 4,35   | 0,4   | 7,5                | 54,25 | 11,7  | 1,05  |
| 588                | Компот из<br>сухофруктов              | 200                   | 1           | -          | 32             | 124                                  | 0,01           | 0,15   | -     | 56                 | 18,3  | 6,86  | 1,59  |
|                    | Хлеб<br>пшеничный 1<br>сорт           | 30                    | 2,3         | 0,29       | 14,36          | 70,8                                 | 0,25           | -      | -     | 19,8               | 0,96  | -     | 0,61  |
|                    | Фрукты                                | 100                   | 0,4         | 0,4        | 9,8            | 47                                   | 0,03           | 10     | 0,005 | 16                 | 11    | 9     | 2,2   |
|                    | ИТОГО:                                | 662,7                 | 35,58       | 20,52      | 117,94         | 798,17                               | 0,559          | 18,476 | 0,497 | 147,43             | 365   | 79,32 | 7,437 |

День: **среда**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

| №<br>рецептур<br>ы         | Наименование<br>блюда            | Масса<br>порции<br>,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы<br>,<br>г | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |      |      | Микроэлементы, мг. |        |       |      |
|----------------------------|----------------------------------|---------------------------|-------------|------------|--------------------|--------------------------------------|----------------|------|------|--------------------|--------|-------|------|
|                            |                                  |                           |             |            |                    |                                      | B <sub>1</sub> | C    | A    | Ca                 | P      | Mg    | Fe   |
| 286                        | Омлет<br>натуральный             | 55                        | 4,32        | 4,98       | 1,77               | 68,71                                | 0,02           | 0,1  | 0,12 | 55,45              | 83,33  | 7,92  | 0,73 |
| 401                        | Гуляш из<br>говядины с<br>соусом | 50/50                     | 14,0        | 6,0        | 4,0                | 130                                  | 0,09           | 2,01 |      | 15,86              | 230,4  | 31,93 | 2,36 |
| Табл. №4                   | Каша<br>гречневая<br>рассыпчатая | 150                       | 9,0         | 10,5       | 42                 | 300                                  | 0,11           | 0,09 | -    | 19,32              | 101,3  | 26,46 | 2,24 |
| Медицин<br>а и<br>экология | Кисель<br>«Витошка»              | 200                       |             | -          | 18,4               | 73,6                                 | 20,0           | 0,3  | 0,12 | 0,48               | 30,0   | 1,0   | 0,06 |
|                            | Хлеб<br>пшеничный 1<br>сорт      | 30                        | 2,3         | 0,29       | 14,36              | 70,8                                 | 0,25           | -    | -    | 19,8               | 0,96   | -     | 0,61 |
|                            | Сыр твердый                      | 15                        | 3,45        | 4,35       |                    | 54,3                                 | 0,006          | 0,11 | 0,04 | 132                | 75     | 5,25  | 0,15 |
|                            | ИТОГО:                           | 550                       | 33,07       | 26,12      | 80,53              | 697,41                               | 20,476         | 2,61 | 0,28 | 242,91             | 520,99 | 72,56 | 6,15 |

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование<br>блюда              | Масса<br>порции,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы<br>,<br>г | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины. Мг        |       |       | Микроэлементы, мг. |        |        |      |
|--------------------|------------------------------------|-----------------------|-------------|------------|--------------------|-------------------------------------|---------------------|-------|-------|--------------------|--------|--------|------|
|                    |                                    |                       |             |            |                    |                                     | В <sub>1</sub><br>С |       | А     | Са                 | Р      | Mg     | Fe   |
| 58                 | Нарезка из<br>свежих<br>помидоров  | 60                    | 0,78        | 0,18       | 2,04               | 14,1                                | 0,006               | 9     | 6,6   | 6                  | 21     | 9      | 0,48 |
| 416                | Котлета<br>рубленая из<br>говядины | 100                   | 15,55       | 11,55      | 15,7               | 228,75                              | 0,1                 | 0,15  | 28,75 | 43,75              | 166,38 | 32,13  | 1,5  |
| 210                | Капуста<br>тушеная                 | 150                   | 2,78        | 6,48       | 34,52              | 213,53                              | 0,23                | 31,5  | 31,5  | 21,96              | 119,59 | 43,99  | 1,73 |
|                    | Сок фруктовый                      | 200                   | 1           | -          | 21                 | 94                                  | 0,04                | 8,0   | 0,01  | 40                 | 36     | 20     | 0,4  |
|                    | Хлеб<br>пшеничный 1<br>сорт        | 30                    | 2,3         | 0,29       | 14,36              | 70,8                                | 0,25                | -     | -     | 19,8               | 0,96   | -      | 0,61 |
|                    | Булочка                            | 80                    | 6,7         | 5,8        | 54,2               | 437                                 | 0,09                |       | 0,02  | 24,8               | 71,2   | 10,4   | 1,04 |
|                    | ИТОГО:                             | 620                   | 29,11       | 24,3       | 141,82             | 1058,18                             | 0,716               | 48,65 | 66,88 | 156,31             | 415,13 | 115,52 | 5,76 |

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование<br>блюда                             | Масса<br>порции,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал | Витамины. Мг   |       |         | Микроэлементы, мг. |        |       |      |
|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|-------------|------------|----------------|--------------------------------------|----------------|-------|---------|--------------------|--------|-------|------|
|                    |                                                   |                       |             |            |                |                                      | В <sub>1</sub> | С     | А       | Са                 | Р      | Mg    | Fe   |
| 297                | Запеканка<br>творожная со<br>сгущенным<br>молоком | 70/10                 | 9,45        | 8,26       | 20,09          | 194,18                               | 0,04           | 0,4   | 0,04    | 128,38             | 137,83 | 16,86 | 0,31 |
| 450                | Курица<br>запеченная                              | 100                   | 26,0        | 11         | -              | 204,0                                | 0,075          | -     | 201,0   | 15                 | 168,0  | 22,0  | 1,36 |
| 472                | Пюре<br>картофельное                              | 150                   | 3,06        | 4,8        | 20,45          | 137,25                               | 0,14           | 18,17 | 25,5    | 36,98              | 86,6   | 27,75 | 1,01 |
| 637                | Кофейный<br>напиток                               | 200                   | 3           | 4          | 29             | 152                                  | 0,03           | 1,0   | 0,02    | 121,3              | 91,0   | 14,0  | 0,14 |
|                    | Хлеб<br>пшеничный 1<br>сорт                       | 30                    | 2,3         | 0,29       | 14,36          | 70,8                                 | 0,25           | -     | -       | 19,8               | 0,96   | -     | 0,61 |
|                    | Фрукты                                            | 100                   | 0,4         | 0,4        | 9,8            | 47                                   | 0,03           | 10    | 0,005   | 16                 | 11     | 9     | 2,2  |
|                    | ИТОГО:                                            | 660                   | 44,21       | 28,75      | 93,7           | 805,23                               | 0,565          | 29,57 | 226,565 | 337,46             | 495,39 | 89,61 | 5,63 |

\*1. Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -М.: ООО «Дом Славянской книги», 2017г.- 576с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под ред. Ф.Л. Марчука. - М.: Издательство «Хлебпродинформ», 1996г.

3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт , 2010, с 135

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763552

Владелец Трусова Ольга Борисовна

Действителен с 14.02.2025 по 14.02.2026