

Утверждаю
директор МОУ «Трефиловская
начальная общеобразовательная школа»
Спиридонова Н.А.
Приказ № 120 от 21.07.2022 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ возрастная категория 7-11 лет

| № рецептуры по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| Завтрак молочный | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно/яблоко 1 шт | 150 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45% | 20 | 4.64 | 6.8 | 0.02 | 79.84 |
| 173 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 7.23 | 9.81 | 28.8 | 232.41 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3.5 | 3.7 | 25.5 | 149.3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.12 | 62.507 |
| Итого за завтрак молочный | | 560 | 17.08 | 20.9 | 77.2 | 568.5 |
| % от суточной нормы | | | 23.11 | 26.5 | 23.1 | 24.2 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | |
| *ОП 49 | Салат Витаминный (капуста квашеная, зеленый горошек) | 60 | 0.94 | 7.22 | 7.27 | 89.82 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0.9 | 1.31 | 5.6 | 37.79 |
| 102 | Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы «Детские» (ГОСТ) | 200/10 | 4.84 | 3.1 | 16.90 | 114.86 |
| 268 | Палочки мясные «Детские» запеченные (ГОСТ Р 55366-2012) | 90 | 15.4 | 12.2 | 6.0 | 194.56 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5.7 | 3.43 | 36.45 | 199.47 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 62.46 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 794 | 31.0 | 20.76 | 103.7 | 725.6 |
| % от суточной нормы | | | 40.26 | 26.3 | 31.0 | 30.9 |
| ВТОРНИК | | | | | | |
| Завтрак мясной | | | | | | |
| *ОП 209/62 | Яйцо отварное порционно/морковь тертая с р.м. | 20/40 | 3,6 | 3,52 | 8,83 | 79,24 |

| | | | | | | |
|--|--|--------|-------|-------|-------|--------|
| 71 | Холодная закуска. Овощи порционно/Огурец (по сезону) | 40 | 0,33 | 0,04 | 1,13 | 6,23 |
| 268 | Котлета «Говяжья Школьная» запеченая, в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012 | 90 | 16,65 | 23,28 | 4,29 | 293,23 |
| 304 | Рис отварной с маслом сливочным | 150 | 3,70 | 5,37 | 36,68 | 209,85 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,12 | 62,507 |
| Итого за завтрак мясной | | 520 | 25,88 | 31,6 | 71,2 | 672,4 |
| % от суточной нормы | | | 33,61 | 40 | 21,2 | 28,6 |
| Обед (полноценный рацион) | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы со сливочным маслом | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,13 | 51,41 |
| 113 | Суп-лапша с птицей отварной и свежей зеленью | 200/10 | 6,9 | 6,95 | 18,76 | 165,19 |
| 232 | Рыба запеченая с овощам и сыром | 90 | 18,18 | 10,86 | 1,87 | 177,98 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 165,54 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| Итого за Обед (полноценный рацион) | | 790 | 33,61 | 28,6 | 95,9 | 775,2 |
| % от суточной нормы | | | 43,65 | 36,2 | 28,6 | 33,0 |
| СРЕДА | | | | | | |
| Завтрак молочный | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,64 | 0,10 | 5,11 | 23,9 |
| | Джем фруктовый с кусочками фруктов | 20 | 0,10 | 0 | 14,3 | 57,6 |
| 222 | Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой | 170 | 14,92 | 14,38 | 31,51 | 315,14 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,12 | 62,507 |
| Итого за завтрак молочный | | 490 | 17,88 | 14,7 | 79 | 520,4 |
| % от суточной нормы | | | 23,22 | 18,66 | 23,6 | 22,15 |
| Дополнительное питание: молоко пакетированное | | 200 | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | |
| *29 ОП | Салат из капусты с огурцом соленым | 60 | 0,94 | 2,106 | 2,661 | 33,37 |
| 24 | Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом | 60 | 0,30 | 2,0 | 1,6 | 25,6 |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса «Детская» | 200/10 | 1,89 | 2,43 | 9,34 | 66,79 |
| 291 | Плов с птицей | 240 | 22,36 | 26,14 | 47,23 | 513,58 |
| 342 | Компот из свежих яблок и лимона | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 113,56 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| Итого за Обед (полноценный рацион) | | 790 | 28,87 | 31,4 | 109,6 | 836 |
| % от суточной нормы | | | 37,49 | 39,7 | 32,71 | 35,57 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| Завтрак мясной | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно/яблоко 1 шт** | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |

| | | | | | | |
|---------|--|-------|------|------|-------|--------|
| 297/326 | Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным (ГОСТ Р 55790- | 70/20 | 8,74 | 8,31 | 10,71 | 152,65 |
|---------|--|-------|------|------|-------|--------|

| | | | | | | |
|---|--|--------|-------|-------|-------|--------|
| | 2013) | | | | | |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 199,47 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,12 | 62,507 |
| Итого за завтрак мясной | | 584 | 17,13 | 12,4 | 85,3 | 521,5 |
| % от суточной нормы | | | 22,25 | 15,72 | 25,46 | 22,19 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | |
| *49ОП | Салат Витаминный (капуста квашеная, зеленый горошек) | 60 | 0,94 | 7,22 | 5,27 | 89,82 |
| 56 | Салат из свежей капусты с зеленью Молодость | 60 | 0,9 | 3,1 | 5,6 | 53,9 |
| 96 | Рассольник Ленинградский на бульоне | 200 | 2,08 | 4,9 | 13,6 | 106,95 |
| 263 | Рагу из свинины | 240 | 15,5 | 35,91 | 19,5 | 463,32 |
| 389 | Сок фруктовый ** | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,20 | 86,6 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| Итого за Обед (полноценный рацион) | | 770 | 23,63 | 44,75 | 82,47 | 827,25 |
| % от суточной нормы | | | 30,7 | 56,65 | 24,62 | 35,20 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| Завтрак молочный | | | | | | |
| *ОП131 | Зеленый горошек | 20 | 4,6 | 0,24 | 10,56 | 63,2 |
| 71 | Холодная закуска. Овощи порционно/ Помидор (по сезону) | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,56 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий с м.д.ж.45% | 20 | 4,654 | 6,8 | 0,02 | 79,84 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 16,29 | 18,99 | 5,04 | 256,23 |
| 338 | Фрукт порционно. Банан 1 шт | 220 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,29 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,12 | 62,507 |
| Итого за завтрак молочный | | 600 | 25,10 | 26,6 | 55,7 | 562,9 |
| % от суточной нормы | | | 32,59 | 33,71 | 16,63 | 23,95 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,86 | 30,5 | 5,13 | 51,41 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/30 | 12,6 | 13,3 | 27,9 | 281,7 |
| 295 | Котлета Куриная | 90 | 13,72 | 5,2 | 9,1 | 138,42 |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 2,77 | 4,84 | 10,78 | 97,76 |
| 389 | Сок фруктовый** | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,20 | 86,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| Итого за Обед (полноценный рацион) | | 810 | 35,11 | 27,3 | 96,7 | 772,4 |
| % от суточной нормы | | | 45,59 | 34,49 | 28,86 | 32,87 |
| | ** -могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержущие (в т.ч. обогащенные) *** -масса порции может варьироваться в зависимости от массы целого плода | | | | | |

| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
|---|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| Завтрак молочный | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно/яблоко 1 шт** | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий с м.д.ж.45% | 20 | 4,654 | 6,8 | 0,02 | 79,84 |
| 173 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,3 | 12,5 | 54,3 | 358,9 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,12 | 62,507 |
| Итого за завтрак молочный | | 560 | 17,54 | 22,6 | 93,2 | 646,2 |
| % от суточной нормы | | | 22,77 | 28,6 | 27,8 | 27,5 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | |
| *29 ОП | Салат из капусты с огурцом соленым | 60 | 0,94 | 2,106 | 2,661 | 33,37 |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 60 | 0,3 | 2,0 | 1,6 | 25,60 |
| 84 | Борщ Сибирский с фасолью | 200 | 1,77 | 2,65 | 12,74 | 81,89 |
| 261 | Печень тушеная в соусе | 90 | 12,96 | 13,2 | 5,7 | 193,98 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 199,47 |
| 348 | Напиток из яблок витаминизированный | 200 | 0,22 | | 19,43 | 78,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| Итого за Обед (полноценный рацион) | | 770 | 25,11 | 22,0 | 99,6 | 696,0 |
| % от суточной нормы | | | 32,61 | 27,8 | 29,7 | 29,6 |
| ВТОРНИК | | | | | | |
| *ОП 70 | Холодная закуска. Овощи соленые порционно/Огурец | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 4,36 |
| 71 | Холодная закуска. Овощи порционно/Огурец | 40 | 0,33 | 0,04 | 1,13 | 6,23 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий с м.д.ж.45% | 20 | 4,654 | 6,8 | 0,02 | 79,84 |
| 237 | Зразы рыбные рубленные с яйцом (открытые) | 90 | 8,08 | 10,69 | 9,33 | 165,8 |
| 175 | Каша Дружба с маслом сливочным | 150 | 3,45 | 5,0 | 25,2 | 159,1 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,12 | 62,507 |
| Итого за Завтрак мясной | | 544 | 18,79 | 22,75 | 64,0 | 535,91 |
| % от суточной нормы | | | 24,4 | 28,8 | 19,10 | 22,80 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 1,50 | 3,47 | 6,77 | 64,31 |
| 113 | Суп-лапша с птицей отварной и свежей зеленью | 200/10 | 6,9 | 6,95 | 18,76 | 165,19 |
| 293 | Птица, порционная запеченая | 90 | 14,88 | 14,64 | 0,17 | 191,97 |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 2,77 | 4,84 | 10,78 | 97,76 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный | 200 | 0,22 | | 24,42 | 98,56 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| Итого за Обед (полноценный рацион) | | 790 | 3043 | 30,5 | 84,4 | 734,3 |

| | | | | |
|---------------------|-------|------|------|------|
| % от суточной нормы | 39,52 | 38,7 | 25,2 | 31,2 |
|---------------------|-------|------|------|------|

| СРЕДА | | | | | | |
|--|--|--------|-------|-------|-------|--------|
| Завтрак молочный | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно/яблоко 1 шт** | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| | Молоко сгущенное порционно | 30 | 1,5 | | 11,4 | 51,6 |
| 223 | Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным | 170 | 15,23 | 17,48 | 36,71 | 365,08 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,29 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| Итого за Завтрак молочный | | 540 | 9,36 | 18,14 | 86,04 | 584,88 |
| % от суточной нормы | | | 25,14 | 23 | 25,7 | 24,9 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | |
| *49ОП | Салат Витаминный (капуста квашеная, зеленый горошек) | 60 | 0,94 | 7,22 | 5,27 | 89,82 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,90 | 1,31 | 5,6 | 37,79 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,52 | 2,84 | 16,67 | 102,32 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 240 | 17,12 | 18,01 | 30,61 | 353,05 |
| 389** | Сок фруктовый | 200 | 0,1 | 0,2 | 20,20 | 86,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| Итого за Обед (полноценный рацион) | | 770 | 25,7 | 23 | 96,6 | 596,2 |
| % от суточной нормы | | | 33,38 | 29,1 | 28,8 | 29,6 |
| Дополнительное питание: молоко пакетированное | | 200 | | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| Завтрак мясной | | | | | | |
| *ОП198 | Фасоль красная с растительным маслом | 30 | 2,2 | 4,3 | 12,3 | 96,7 |
| 71 | Холодная закуска. Овощи порционно/Помидор (по сезону) | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,56 |
| 279 | Тефтели Детские под овощным соусом (ГОСТ Р 55366-2012) | 80/20 | 11,73 | 14,08 | 14,94 | 233,4 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 199,47 |
| 338 | Фрукт порционно /Апельсин 1 шт ** | 230 | 0,90 | 0,2 | 8,1 | 37,8 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,7 | 25,5 | 149,3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,12 | 62,507 |
| Итого за Завтрак молочный | | 630 | 24,30 | 21,7 | 99,6 | 691 |
| % от суточной нормы | | | 31,55 | 27,5 | 29,7 | 29,4 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы сыром и маслом | 60 | 2,7 | 4,7 | 4,31 | 70,34 |
| 88 | Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы Детская | 200/10 | 1,97 | 5,18 | 8,97 | 90,38 |
| 232 | Рыба запеченная под соусом | 90 | 19,99 | 10,49 | 2,69 | 185,09 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 165,54 |
| 350 | Кисель фруктовый | 200 | | | 18,0 | 72,0 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| Итого за Обед (полноценный рацион) | | 790 | 32,11 | 28,1 | 79,7 | 699,8 |

| | | | | |
|---------------------|------|------|-------|------|
| % от суточной нормы | 41,7 | 35,5 | 23,08 | 29,8 |
|---------------------|------|------|-------|------|

| ПЯТНИЦА | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| Завтрак молочный | | | | | | |
| 131 | Зеленый горошек | 20 | 4,6 | 0,24 | 10,7 | 63,2 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий с м.д.ж.45% | 20 | 4,654 | 6,8 | 0,02 | 79,84 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 16,29 | 19,0 | 5,0 | 44,4 |
| 338 | Фрукт порционно /Яблоко 1 шт ** | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,29 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,12 | 62,507 |
| Итого за Завтрак молочный | | 580 | 28,16 | 27 | 54 | 567,5 |
| % от суточной нормы | | | 3657 | 33,8 | 15,0 | 24 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | 1 |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 60 | 0,30 | 2,0 | 1,60 | 25,6 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 200 | 9,9 | 8,9 | 25,2 | 220,5 |
| 295 | Котлеты Куриные | 90 | 13,72 | 5,2 | 9,1 | 138,4 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 193,27 |
| 389 | Сок фруктовый** | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,20 | 86,6 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| Итого за Обед (полноценный рацион) | | 770 | 35,65 | 21,2 | 112,0 | 780,9 |
| % от суточной нормы | | | 46,29 | 26,8 | 33,4 | 33,2 |