

Утверждаю
директор МОУ «Бориспольская
начальная общеобразовательная школа»
Матвеевко Е.И.
Приказ № 120 от 21.07.2022 г.



**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 сокодержащие (в т.ч обогащенные) ***-масса порции может варьироваться в зависимости от массы целого плода					
2 НЕДЕЛЯ						

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 рубленые 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	30,43	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 запеченая 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)						
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