



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «СОЛЫЦЫ - ХЛЕБ»**

ООО «Сольцы - хлеб»  
175040, Новгородская область, г. Сольцы, ул. Луначарского д. 13  
Тел. 8 81655 31451  
ИНН 5315005403, КПП 531501001, ОГРН 1115332000156 от 25.12.2019 г.

**2024 г.**

**Примерное циклическое десятидневное меню для образовательных учреждений  
(горячее питание – завтрак) для детей от 7 до 11 лет (1-4 классы)**

(составлено на основании Рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20)

Согласовано



Утверждаю



при составлении меню использовались нормативные документы:

" Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Рекомендовано НИИ питания РАМН

Директор В. А. Тутелян, Москва, Дели принт, 2011 год, Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20

День 1 (понедельник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
182. MT2 017	Каша овсяная молочная	200,00	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
382/2 017	какао с молоком	200,00	3,78	0,67	26,00	118,60	0,02	1,33			133,00	111,00	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	0,63	70,00	0,30			0,39	6,90	26,10	0,99	0,33
14.M T201 7	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00		2,40	3,00		0,02
209/2 017	яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
пр	хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	0,72	69,00	0,03			0,27	6,90	31,80	30,00	0,93
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>19,09</b>	<b>17,15</b>	<b>64,72</b>	<b>594,84</b>	<b>0,60</b>	<b>1,33</b>	<b>140,00</b>	<b>1,76</b>	<b>392,80</b>	<b>564,10</b>	<b>140,95</b>	<b>6,38</b>

при составлении меню использовались нормативные документы:

" Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Рекомендовано НИИ питания РАМН

Директор В. А. Тутелян, Москва, Дели принт, 2011 год, Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20


День 2 (вторник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
304/2 017	Рис отварной	150,00	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
260/2 017	Гуляш из свинины 50/50	100,00	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92			20,00	128,62	22,39	2,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	0,72	69,00	0,03			0,27	6,90	31,80	30,00	0,93
62/20 17	Салат из моркови с сахаром	60,00	0,74	0,06	6,90	49,00	0,03	2,00			15,50	31,70	21,60	0,40
376 MT2 017	Чай с сахаром	215,00	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого</b>	<b>555,00</b>	<b>16,80</b>	<b>34,02</b>	<b>62,18</b>	<b>697,11</b>	<b>0,37</b>	<b>2,95</b>	<b>27,00</b>	<b>0,87</b>	<b>56,11</b>	<b>256,42</b>	<b>94,40</b>	<b>4,35</b>

при составлении меню использовались нормативные документы:

" Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Рекомендовано НИИ питания РАМН

Директор В. А. Тутелян, Москва, Дели принт, 2011 год, Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20

День 3 (среда)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
204/2 017	макароны отварные с сыром	220,00	14,85	17,49	37,51	367,84	0,99	0,24	126,70		324,50	222,20	22,35	1,35
376. MT2 011	Чай	215,00	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,00	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	0,63	70,00	0,30			0,39	6,90	26,10	0,99	0,33
456/2 017	коржик	75,00	4,89	8,43	47,68	286,00	0,08	0,05	8,00		19,20	48,50	17,80	0,85
	<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>22,18</b>	<b>26,24</b>	<b>100,82</b>	<b>783,84</b>	<b>1,37</b>	<b>0,32</b>	<b>134,70</b>	<b>0,39</b>	<b>361,60</b>	<b>299,60</b>	<b>42,54</b>	<b>2,81</b>

при составлении меню использовались нормативные документы:

" Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Рекомендовано НИИ питания РАМН

Директор В. А. Тутелян, Москва, Дели принт, 2011 год, Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20

День 4 (четверг)

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
182/2 017	каша пшеничная с молочной	220,00	8,03	4,73	42,09	243,08	0,21	0,46	5,50	3,19	4,51	144,10	49,50	2,84
376 MT2 017	Чай с сахаром	215,00	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	0,63	70,00	0,30			0,39	6,90	26,10	0,99	0,33
15/20 17	сыр российский	15,00	3,18	4,42		54,00	0,02	0,11	39,00		132,00	75,00	5,25	0,15
14.М T201 1	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00		2,40	3,00		0,02
<b>Итого</b>		<b>490,00</b>	<b>13,73</b>	<b>16,72</b>	<b>57,85</b>	<b>493,08</b>	<b>0,52</b>	<b>0,60</b>	<b>84,50</b>	<b>3,58</b>	<b>156,91</b>	<b>251,00</b>	<b>57,14</b>	<b>3,62</b>

при составлении меню использовались нормативные документы:

" Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Рекомендовано НИИ питания РАМН

Директор В. А. Тутелян, Москва, Дели принт, 2011 год, Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20

День 5 (пятница)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
219/3 27/20 17	сырники с молочным соусом 100/60	160,00	20,04	17,68	16,34	304,00	0,08	0,46	74,20	2,90	198,10	256,20	28,72	0,80
349/2 017	компот из с/ф	200,00	0,66	0,09	32,00	132,80	0,02	0,70			32,00	23,00	17,50	0,70
338/2 017	яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		2,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого</b>	<b>460,00</b>	<b>21,10</b>	<b>18,17</b>	<b>58,14</b>	<b>483,80</b>	<b>0,13</b>	<b>11,16</b>	<b>74,20</b>	<b>5,10</b>	<b>246,10</b>	<b>290,20</b>	<b>55,22</b>	<b>3,70</b>

при составлении меню использовались нормативные документы:

" Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Рекомендовано НИИ питания РАМН

Директор В. А. Тутелян, Москва, Дели принт, 2011 год, Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20

День 6 (понедельник)

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
182/2 017	каша рисовая молочная	200,00	4,78	3,30	41,20	214,28	0,06	1,11	17,10		121,90	128,70	28,68	0,46
382/2 017	какао с молоком	200,00	3,78	0,67	26,00	118,60	0,02	1,33			133,00	111,00	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	0,63	70,00	0,30			0,39	6,90	26,10	0,99	0,33
14.М Т201 1	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00		2,40	3,00		0,02
209/2 017	яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
пр	хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	0,72	39,00	0,03			0,27	6,90	31,80	30,00	0,93
	<b>Итого</b>	<b>510,0</b>	<b>17,8</b>	<b>16,5</b>	<b>69,0</b>	<b>570,9</b>	<b>0,4</b>	<b>2,4</b>	<b>157,1</b>	<b>0,9</b>	<b>293,1</b>	<b>377,4</b>	<b>90,0</b>	<b>4,7</b>

День 7 (вторник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
268,3 31/20 17	котлета из свинины с см-том соусом 60/30	90,00	7,40	16,46	9,68	218,00	0,21	2,86	11,40		14,99	94,94	21,25	1,20
302/2 017	гречка отварная	150,00	8,60	6,09	38,60	243,75	0,20				14,80	203,90	135,80	4,56
пр	хлеб ржано -пшеничный	30,00	1,68	0,33	0,72	69,00	0,03			0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
376/2 017	чай с сахаром	215,00	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого</b>	<b>485,00</b>	<b>17,75</b>	<b>22,90</b>	<b>64,00</b>	<b>590,75</b>	<b>0,44</b>	<b>2,89</b>	<b>11,40</b>	<b>0,24</b>	<b>62,89</b>	<b>378,44</b>	<b>163,25</b>	<b>7,04</b>



при составлении меню использовались нормативные документы:

" Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Рекомендовано НИИ питания РАМН

Директор В. А. Тутелян, Москва, Дели принт, 2011 год, Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20

День 8 (среда)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
182/2 017	Каша овсяная молочная	220,00	6,71	4,44	40,66	229,06	0,24	2,29	35,20	0,95	243,76	346,94	87,56	2,31
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	0,63	70,00	0,30			0,39	6,90	26,10	0,99	0,33
14.М Т201 7	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00		2,40	3,00		0,02
349/2 017	компот из с/ф	200,00	0,66	0,09	32,00	132,80	0,02	0,70			32,00	23,00	17,50	0,70
15/20 17	сыр российский	15,00	3,18	4,42		54,00	0,02	0,11	39,00		132,00	75,00	5,25	0,15
	<b>Итого</b>	<b>475,00</b>	<b>13,00</b>	<b>16,50</b>	<b>73,42</b>	<b>551,86</b>	<b>0,58</b>	<b>3,10</b>	<b>114,20</b>	<b>1,34</b>	<b>417,06</b>	<b>474,04</b>	<b>111,30</b>	<b>3,51</b>

при составлении меню использовались нормативные документы:

" Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Рекомендовано НИИ питания РАМН

Директор В. А. Тутелян, Москва, Дели принт, 2011 год,Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20

День 9 (четверг)

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
204/2017	макароны отварные с сыром	220	14,85	17,49	37,51	367,84	0,99	0,24	126,7		234,5	222,2	22,35	1,35
379. МТ2 017	Чай с сахаром	215,00	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	0,63	70,00	0,30			0,39	6,90	26,10	0,99	0,33
338/2017	яблоко	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		2,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого</b>	<b>565,00</b>	<b>17,69</b>	<b>18,21</b>	<b>62,94</b>	<b>544,84</b>	<b>1,32</b>	<b>10,27</b>	<b>126,70</b>	<b>2,59</b>	<b>268,50</b>	<b>262,10</b>	<b>33,74</b>	<b>4,16</b>

День 10 (пятница)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
294,3 30/20 17	котлета из курицы со смет. соусом 60/30	90,00	9,38	11,08	11,26	182,25	0,07	0,51	41,70		42,00	52,67	13,60	1,04
312/2 011	картофельное пюре	150,00	3,06	4,80	20,40	137,25	0,14	18,15			36,90	86,60	27,70	0,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	0,72	69,00	0,03			0,27	6,90	31,80	30,00	0,93
349/2 017	компот из с/ф	200,00	0,66	0,09	32,00	132,80	0,02	0,70			32,00	23,00	17,50	0,70
	<b>Итого</b>	<b>470,00</b>	<b>14,78</b>	<b>16,30</b>	<b>64,38</b>	<b>521,30</b>	<b>0,26</b>	<b>19,36</b>	<b>41,70</b>	<b>0,27</b>	<b>117,80</b>	<b>194,07</b>	<b>88,80</b>	<b>3,47</b>