

Согласовал:  
И. о. директора МОУ "СОШ № 7"  
Е.С. Андреева  
01 сентября 2025 года

Утверждаю:  
Директор ООО "Рацион питания"  
Т.Г. Копцева

## Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся в школах.

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: первый

| Прием пищи       | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по рису) | 210       | 7,1              | 9    | 28       | 264,0                   | 174         |
|                  | Какао с молоком и витаминами "Витошка"                   | 200       | 3,9              | 3,1  | 25,16    | 145                     | 502         |
|                  | Блинчики со сгущённым молоком                            | 90        | 9,3              | 8    | 28,5     | 241,3                   | 523         |
| Итого за Завтрак |                                                          | 500       | 20,3             | 20,1 | 81,66    | 650,3                   |             |

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: второй

| Прием пищи       | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Творожно-яблочная запеканка со сгущённым молоком | 200       | 10,6             | 14,2  | 28,6     | 248,0                   | 223         |
|                  | Чай с лимоном                                    | 200       | 0,53             | 0,0   | 9,87     | 41,6                    | 377         |
|                  | Сдоба обыкновенная                               | 100       | 7,8              | 4,72  | 47,1     | 262,0                   | 421         |
| Итого за Завтрак |                                                  | 500       | 18,93            | 18,92 | 85,57    | 551,6                   |             |

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: третий

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по ячневой крупе) | 210       | 7,31             | 10,0  | 39,2     | 286,0                   | 174         |
|                  | Кофейный напиток с молоком                                        | 200       | 5,2              | 2,68  | 15,9     | 100,6                   | 379         |
|                  | Бутерброд "Пикантный" на батоне                                   | 80        | 5,8              | 7,8   | 21       | 225,4                   | 26          |
|                  | Яблоки свежие                                                     | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47,0                    | 338         |
| Итого за Завтрак |                                                                   | 590       | 18,71            | 20,88 | 85,9     | 659                     |             |

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: четвертый

| Прием пищи       | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Фрикадельки из бройлеров-цыплят. Москва | 90        | 9,8              | 8    | 10,62    | 219,3                   | 297         |
|                  | Макаронные изделия отварные с сыром     | 150       | 5                | 10,3 | 25,6     | 241                     | 204         |
|                  | Чай с лимоном                           | 200       | 0,53             | 0,0  | 9,87     | 41,6                    | 377         |
|                  | Хлеб пшеничный обогащенный              | 30        | 2,28             | 0,24 | 14,76    | 70,5                    | 108         |
|                  | Хлеб ржаной обогащенный                 | 30        | 1,98             | 0,36 | 10,02    | 52,2                    | 109         |
| Итого за Завтрак |                                         | 500       | 19,59            | 18,9 | 70,87    | 624,6                   |             |

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятый

| Прием пищи       | Наименование блюда                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша молочная вязкая с маслом сливочным (расчет по пшени) | 210       | 7,51             | 9     | 37,05    | 285                     | 182         |
|                  | Чай с облепихой и сахаром                                 | 200       | 0,3              | 0,6   | 10,1     | 35                      | 54-5ги      |
|                  | Батон                                                     | 35        | 3                | 1,16  | 20,6     | 104,4                   | 576         |
|                  | Масло сливочное                                           | 10        | 0,5              | 4,8   | 0,09     | 44,1                    | 79          |
|                  | Сыр порциями                                              | 10        | 5,5              | 3,42  | 8,0      | 54,0                    | 15          |
|                  | Яблоки свежие                                             | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47,0                    | 338         |
| Итого за Завтрак |                                                           | 565       | 17,21            | 19,38 | 85,64    | 569,5                   |             |

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: первый

| Прием пищи       | Наименование блюда                                          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша молочная вязкая с маслом сливочным (расчет по пшенице) | 210       | 7,51             | 9    | 37,05    | 285                     | 182         |
|                  | Какао с молоком и витминами "Витоска"                       | 200       | 3,9              | 3,1  | 25,16    | 145                     | 502         |
|                  | Блинчики со сгущенным молоком                               | 90        | 9,3              | 8    | 28,5     | 241,3                   | 523         |
| Итого за Завтрак |                                                             | 500       | 20,71            | 20,1 | 90,71    | 671,3                   |             |

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: второй

| Прием пищи       | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Макароны, запеченные с сыром | 100       | 5,1              | 8     | 26       | 160                     | 261         |
|                  | Маринад овощной с томатом    | 50        | 1                | 1,6   | 5        | 62,8                    | 463         |
|                  | Чай с лимоном                | 200       | 0,53             | 0,00  | 9,87     | 41,6                    | 377         |
|                  | Батон                        | 35        | 3                | 1,16  | 20,6     | 104,4                   | 576         |
|                  | Йогурт                       | 125       | 7                | 6     | 20,8     | 116                     | Пр          |
| Итого за Завтрак |                              | 510       | 16,63            | 16,76 | 82,27    | 484,8                   |             |

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: третий

| Прием пищи       | Наименование блюда        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Омлет натуральный         | 100       | 12               | 13    | 16       | 223                     | 210         |
|                  | Цветная капуста отварная  | 50        | 0,7              | 2,7   | 3,7      | 40                      | 463         |
|                  | Чай с облепихой и сахаром | 200       | 0,3              | 0,6   | 10,1     | 35                      | 54-5ги      |
|                  | Батон                     | 35        | 3                | 1,16  | 20,6     | 104,4                   | 576         |
|                  | Яблоки свежие             | 150       | 0,6              | 0,6   | 14,7     | 70,5                    | 338         |
| Итого за Завтрак |                           | 535       | 16,6             | 18,06 | 65,1     | 472,9                   |             |

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: четвертый

| Прием пищи       | Наименование блюда                                               | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                                  |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Котлета Детская                                                  | 90        | 7,5              | 9,5    | 12,9     | 203                     | 50          |
|                  | Пюре картофельное                                                | 130       | 3,06             | 5,8    | 20,42    | 137,4                   | 312         |
|                  | Овощи натуральные солёные или свежие (расчет по огурцу солёному) | 20        | 0,16             | 0,024  | 0,34     | 2,0                     | 70          |
|                  | Чай с лимоном                                                    | 200       | 0,53             | 0,00   | 9,87     | 41,6                    | 377         |
|                  | Хлеб пшеничный обогащенный                                       | 30        | 2,28             | 0,24   | 14,76    | 70,5                    | 108         |
|                  | Хлеб ржаной обогащенный                                          | 30        | 1,98             | 0,36   | 10,02    | 52,2                    | 109         |
| Итого за Завтрак |                                                                  | 500       | 15,51            | 15,924 | 68,31    | 506,7                   |             |

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятый

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                    | Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчет по рису) | 210       | 7,1              | 9     | 28,0     | 264,0                   | 174         |
|                            | Кофейный напиток с молоком                               | 200       | 5,2              | 2,7   | 15,9     | 100,6                   | 379         |
|                            | Ватрушка с творогом                                      | 60        | 3                | 4,8   | 25       | 162                     | 410         |
|                            | Яблоко свежее                                            | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47,0                    | 338         |
| Итого за Завтрак           |                                                          | 570       | 15,7             | 16,9  | 78,7     | 573,6                   |             |
| Итого за период            |                                                          |           | 179,9            | 185,9 | 794,7    | 5764,3                  |             |
| Среднее значение за период |                                                          |           | 18,0             | 18,6  | 79,5     | 576,4                   |             |

Составил технолог ООО "Рацион питания"

Е.В. Толстых

**Перечень использованной литературы при составлении меню.**

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва Дели плюс 2015

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. / сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях: Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275 с.