Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 1
_____ О. Л.Бакуленко
01.09.2026

Примерное двухнедельное меню рационов питания для школьников
(1-4класс в возрасте 7-11лет)
МБОУ СОШ № 1
приложения № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Составлено на основании
«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий»
Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
	Обед:					
№102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80
№71	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,68	9,00
№279	Тефтели с красн. соусом	100	14,78	16,38	19,52	285,00
№203	Макароны отварные	150	5,46	5,49	30,45	193,05
№376	Чай с сахаром	200	0.2	0.00	14.00	56,80
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,53	4,72	9,14	85,16
	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,41	48,20
	Итого	**870**	**29,53**	**31,34**	**112,90**	**855,99**
День 2						
	Обед :					
№81	Борщ со свежей капустой и сметаной	200	1,45	3,93	10,00	81,17
№52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,3	5,02	53,22
№265	Плов из говядины	200	8,67	19,30	12,75	259,38
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
Н	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64
Н	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,54
	Итого	**740**	**16,30**	**33,22**	**84,23**	**701,15**
День 3						
	Обед :					
№87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8
№71	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,68	9,00
№259	Жаркое по домашнему	200	18,51	20,68	18,9	335,76

№376	Чай с сахаром	200	0.2	0.00	14.00	56,80
Н	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64
Н	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,54
	Итого	**740**	**31,35**	**34,15**	**77,74**	**743,54**
День 4						
	Обед :					
№96	Рассольник ленинградский	200	2,16	5,76	10,68	103,20
№71	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,68	9,00
№246	Гуляш	120	15,69	16,24	5,01	227,81
№128	Картофельное пюре	150	3,46	5,42	23,05	154,82
№389	Сок	200	0,1	0,0	20,23	81,32
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,53	4,72	9,14	85,16
	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,41	48,20
	Итого	**890**	**26,11**	**32,67**	**95,82**	**780,49**
День 5						
	Обед :					
№103	Суп с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,80
№71	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,68	9,00
№293	Курица запеченная	100	17,65	10,0	0,80	163,80
№302	Каша гречневая	150	7,80	3,60	39,0	219,6
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,53	4,72	9,14	85,16
	Итого	**770**	**32,08**	**20,95**	**103,73**	**731,54**
День 6						
	Обед :					
№101	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60
№71	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,68	9,00
№307	Котлета рубленная из птиц	100	14,70	16,59	9,88	247,60
№679	Каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	180,80
№376	Чай с сахаром	200	0.2	0.00	14.00	56,80
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,53	4,72	9,14	85,16
	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,41	48,20
	Итого	**870**	**25,97**	**28,29**	**103,24**	**771,14**
День 7						
	Обед :					
№81	Борщ со свежей капустой и сметаной	200	1,45	3,93	10,00	81,17
№52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,3	5,02	53,22
№259	Жаркое по домашнему	200	18,51	20,68	18,9	335,76
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,2
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,53	4,72	9,14	85,16
	Итого	**720**	**24,82**	**32,93**	**82,46**	**725,49**
День 8						

	Обед :					
№102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80
№71	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,68	9,00
№245	Бефстроганов	90	13,6	20,7	4,61	259,14
№203	Макароны отварные	150	5,46	5,49	30,45	193,05
№376	Чай с сахаром	200	0.2	0.00	14.00	56,80
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,53	4,72	9,14	85,16
	Итого	**760**	**28,09**	**35,49**	**87,58**	**781,21**
День 9						
	Обед :					
№96	Рассольник ленинградский	200	2,16	5,76	10,68	103,20
№71	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,68	9,00
№290	Филе куриное с красным соусом	100	19,5	17,8	4,7	257,0
№128	Картофельное пюре	150	3,46	5,42	23,05	154,82
№389	Сок	200	0,1	0,0	20,23	81,32
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,53	4,72	9,14	85,16
	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,41	48,20
	Итого	**870**	**29,95**	**34,46**	**99,79**	**809,68**
День 10						
	Обед :					
№103	Суп с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,80
№45	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,0	5,08	51,44
№293	Курица запеченная	100	17,65	10,0	0,80	163,80
№302	Каша пшеничная	150	6,40	7,50	33,3	226,3
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,2
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,53	4,72	9,14	85,16
	Итого	**770**	**31,23**	**27,79**	**101,43**	**780,69**