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

Примерное двухнедельное меню рационов питания для школьников (1-4класс в возрасте 7-11 лет)
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						
	Завтрак:					
№ 173	Каша овсяная с сахаром	200	5,30	5,60	20,30	152,80
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
№14	Масло слив.	15	0,01	12,30	0,15	112,50
№15	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80
№376	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56,80
	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,41	48,20
	Итого	**565**	**12,84**	**24,27**	**60,50**	**514,08**
День 2						
	Завтрак:					
№52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,3	5,02	53,22
№265	Плов из говядины	200	8,67	19,3	12,75	259,38
№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	20	1,02	3,14	6,09	56,70
	Итого	**510**	**13,02**	**26,04**	**63,26**	**539,48**
День 3						
	Завтрак:					
№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
№379	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,90	100,36
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	3,14	6,09	56,7
	Итого	**510**	**25,60**	**26,86**	**57,21**	**572,80**
День 4						

	Завтрак:					
№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
№377	Чай с лимоном	200	0.13	0.00	15,2	62,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	3,14	6,09	56,7
	Итого	**580**	**23,21**	**25,16**	**65,67**	**581,31**
День 5						
	Завтрак:					
№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	7,8	3,6	39,0	219,6
№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
	Итого	**540**	**28,40**	**13,96**	**80,88**	**562,58**
День 6						
	Завтрак:					
№ 173	Каша рисовая с сахаром	200	5,3	5,6	20,30	152,8
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
№14	Масло слив.	15	0,01	12,30	0,15	112,50
№15	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80
№376	Чай с сахаром	200	0.2	0.00	14.00	56,80
	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,41	48,20
	Итого	**565**	**12,84**	**24,27**	**60,50**	**514,08**
День 7						
	Завтрак:					
№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	20	1,02	3,14	6,09	56,7
	Итого	**510**	**22,86**	**27,42**	**69,41**	**615,86**
День 8						
	Завтрак:					
№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
№377	Чай с лимоном	200	0.13	0.00	15,20	62,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98
	Итого	**530**	**22,10**	**26,52**	**66,58**	**594,17**
День 9						
	Завтрак:					
№71	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,68	9,00
№290	Филе куриное с красн. соус	100	19,5	17,8	4,7	257,00
№128	Картофельное пюре	150	3,46	5,42	23,05	154,82
№379	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,90	100,36
Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	70,98

	Итого	**540**	**29,03**	**26,26**	**59,97**	**592,16**
День 10						
	Завтрак:					
№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 пшеничная	150	6,4	7,5	33,3	226,30
№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
	Итого	**540**	**27,00**	**17,86**	**75,18**	**569,28**