



Согласовал:
Директор МОУ "ООШ № 5"

Н.Ю. Пашнина
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 витминами "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 витаминами "Виташка"	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 соленные или свежие (расчет по огурцу соленому)	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. Талешкина. - 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.