

Согласовал:
Зам. директора по УВР МОУ "ООШ № 5"
Н.Ю. Пашнина
с 01 сентября 2023 года

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Утверждаю:
Директор ФООС "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 из ячневой крупы с маслом сливочным	210	6,8	6	36,2	236	174
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377
	Бутерброд с котлетой рубленой на батоне	90	9,3	10,3	19,63	178,1	5, 268
Итого за Завтрак 1		500	16,63	16,3	65,7	455,7	

Рацион: Школа 1-4 класс Неделя: 1 День: второй (лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	210	7,1	7,8	28	264	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,68	15,9	100,6	379
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	55	4,0	5,4	13	155	26
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за Завтрак 1		565	16,7	16,28	66,7	566,6	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: третий

(лист 3)

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	13,5	248	223
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Сдоба обыкновенная	100	7,8	4,72	47,1	262	421
Итого за Завтрак 1		500	18,47	18,94	75,6	570	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: четвёртый

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки из бройлеров-цыплят. Москва	90	9,88	12,24	10,62	219,3	297
	Макароны отварные с сыром	150	5,15	5,94	33,6	198,8	204
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	4,9	47	338
Итого за Завтрак 1		570	18,24	18,82	73,75	577,2	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятый

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле Рыбка из минтая	90	12,32	12,53	15,2	198,2	43
	Пюре картофельное	150	3,06	5,8	20,42	137,4	312
	Лук маринованный.	30	1,3	0	9,8	39,2	6
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,1	0,3	15	48,2	376
Хлеб пшеничный обогащенный		30	2	0,24	14,76	70,5	108
Итого за Завтрак 1		500	18,78	18,87	75,18	493,5	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: шестой

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,75	3,75	21,5	150	120
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8	54	15
	Масло сливочное	10	0,12	7,87	0,19	99,15	79
Итого за Завтрак 1		510	16,44	16,22	65,25	467,55	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: первый

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	210	7,1	7,8	28	264	174
	Чай с молоком	200	1,5	1,35	10,9	81	387
	Бутерброд горячий с сыром на батоне.	60	4,6	8,02	13,84	157	7
	Йогурт	100	5,1	0,9	18,9	86,9	Пр
Итого за Завтрак 1		570	18,3	18,07	71,64	588,9	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: второй

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,6	11,7	3,2	241,4	210
	Маринад овощной с томатом	50	0,7	2,7	3,7	37,7	463
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Крендель с сахаром	70	1,75	3,45	36,7	148	415
Итого за Завтрак 1		500	18,4	18,11	73,36	557,6	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: третий

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	210	7,51	5,3	29,05	285	182
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,4	576
	Масло сливочное	10	0,12	7,87	0,19	99,15	79
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8	54	15
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	4,9	47	338
Итого за Завтрак 1		570	20,43	21,25	87,86	734,55	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: четвёртый

(лист 10)

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
	Огурцы соленные	20	0,16	0,024	0,34	2	70
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Ватрушка с творогом	50	6,14	3,7	19,45	134,7	410
Итого за Завтрак 1		520	19,67	19,26	77,74	589,2	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятый

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	210	10,8	7,6	27,2	312	173
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,4	576
	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66,1	79
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	4,9	47	338
Итого за Завтрак 1		610	15,1	16,4	67,8	589,5	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: шестой

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	8,08	8,6	18,5	260	175
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,1	0,3	15	48,2	376
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,4	576
	Пицца "Школьная" с мясом куры	100	5,02	6,8	19,2	203	73
Итого за Завтрак 1		550	16,2	16,9	73,3	615,6	
Итого за период			213,33	215,4	873,9	6805,9	
Среднее значение за период			17,8	18,0	72,8	567,2	

Составил технолог ООО "Рацион питания"



Е.В. Толстых

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 236974096600190725148554730312779445101175801462

Владелец Пашнина Наталья Юрьевна

Действителен с 23.09.2024 по 23.09.2025