

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 курицы	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