



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ – СОШ № 4  
Е.В. Михаленко  
Приказ от 29.08.2024 № 09-118

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов  
для учащихся 7-11 лет (1-4 классов)**

№	Наименование	вес	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Ca	Mg	A	B <sub>1</sub>	C	E	P	Fe	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
227	1	Каша манная молочная жидкая	200	209	6,2	6,6	31,2	136,8	20,4	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4	0,46
69	2	Бутерброд с маслом	35	146	1,6	11	10	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
462	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
		Итого за завтрак:	665	611	13,4	20,8	92,5	255,7	45,5	119,2	0,13	2,1	0,9	231	1,36
<b>Обед</b>															
124	1	Суп картофельный с говядиной тушеной	210	85,4	2,87	2,94	11,6	20,3	25,1	0	0,09	9,5	1,1	55	0,9
330	2	Плов из мяса свинины	200	502	15,6	30,8	14,4	15,4	38,6	0	0,04	0,8	2,1	155,1	1,48
28	3	Салат из свёклы с маслом	100	106	1,3	6,8	8,5	28,0	16,0	0	0,02	5,8	3,6	29	1,48
	4	Напиток Витошка	200	74	0,1	0	18,6								
	5	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
		хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	770	919,73	25,04	41,99	85,78	63,7	79,7	0	0,15	16,1	6,8	239,1	3,86
		Итого за день:	1435	1530,73	38,44	62,79	178,28	319,4	125,2	119,2	0,28	18,2	7,7	470,1	5,22
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>Завтрак</b>															
232	1	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	202	6,4	8,2	25,6	157,8	48,4	42,6	0,14	1,5	0,5	188,2	1,06
75	2	сыр порционный	20	72	5,3	5,3	5,1	80	7	52	0,01	0,1	0	258	0,2
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
82	5	фрукты свежие (яблоки )	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	550	451	15,8	15,4	66,4	308,2	70,7	104,1	0,2	8,9	0,7	495,5	3,54
<b>Обед</b>															
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками (20г)	220	240,7	8,2	5,2	41	108	38	30	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
202	2	Каша гречневая вязкая	150	250	8,75	6,6	38,8	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
327	3	Гуляш из свинины	100	207	10,8	18,0	0,0	9,3	14,0	1751,7	0,02	0,0	0,4	100,0	1,71
494	4	Компот из плодов сушеных с вит. С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	5	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
	6	хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	730	934,03	33,52	31,35	132,58	157,4	232,7	1810,5	0,38	7,1	2,3	514,5	9,48
		Итого за день:	1270	1385,03	49,32	46,75	198,98	465,6	303,4	1914,6	0,58	16	3	1010	13,02
<b>СРЕДА</b>															
<b>Завтрак</b>															
348/04	1	Омлет с морковью	200	318	15,6	24,6	7,4	153,3	37,7	294	0,2	2,1	0,8	285,2	3
69	2	Бутерброд с маслом	35	146	1,6	11	10	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
		Итого за завтрак:	665	690	21,1	37,2	66,4	220	51	363,5	0,24	2,4	1,2	348,6	4,12
<b>Обед</b>															
100	1	Рассольник ленинг. со смет.	205	93	1,65	4,85	10,78	37	28,8	29,3	0,095	7,1	2	107,5	1,15
256	2	Макаронные изделия отварные	150	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
372/	3	Котлеты из птицы припущенные	100	183	15,4	9,6	8,9	39,6	18,9	58,4	0,07	0,88	0,56	98,3	1,4
484	4	Кисель Витошка	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	5	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
	6	хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	715	742,33	29,62	16,5	106,76	98,4	59,5	133,5	0,235	7,98	3,66	272,1	4,01

		Итого за день:	1380	1432,33	50,72	53,7	173,16	318,4	110,5	497	0,475	10,38	4,86	620,7	8,13
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
<u>Завтрак</u>															
306/04	1	Запеканка творожная с соусом молочным (50)	200	428	33	21,2	31,4	271,3	53,2	76,9	0,2	6,9	0,84	384,3	1,82
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
457	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
		Итого за завтрак:	630	628	35,5	21,6	78,2	276,4	57,4	76,9	0,2	6,9	0,84	392	2,64
<u>Обед</u>															
128	1	Суп гороховый с картофелем	200	202	13,53	10,45	13,58	58,5	38	39,4	0,24	1,1	0,3	142	2,9
385	2	Рис отварной	150	219	3,7	5,4	38,8	7,2	26,5	27	0,03	0	0,3	81,6	0,02
298/420	3	Рыба, тушеная с овощами	100	115	10,6	5,4	5,6	63,3	35,3	50,7	0,07	1,6	0,7	131,1	0,38
	4	Салат из белокочанной капусты с морк.	100	88	1,4	5,1	8,9	31	18,2	0	0,02	4,7	3,6	34,9	1,12
494	4	Компот из плодов сушеных с вит. С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	6	хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
	7	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
		Итого за обед:	810	860,33	35	27,9	119,66	180,1	132,4	117,1	0,37	7,6	5,3	408,8	5,11
		Итого за день:	1440	1488,33	70,5	49,5	197,86	456,5	189,8	194	0,57	14,5	6,14	800,8	7,75
<b>ПЯТНИЦА</b>															
<u>Завтрак</u>															
233	1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	200	6	6,8	28,6	120	37	37	0,15	1,2	0,1	150,6	0,94
69	2	Бутерброд с маслом	35	146	1,6	11	10	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
82	5	фрукты свежие (яблоки )	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32
		Итого за завтрак:	615	545	11,9	19,9	79,2	205,9	59,6	106,5	0,235	12	0,8	222,9	4,58
<u>Обед</u>															
95	1	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	205	69	1,53	4,25	5,88	60,5	31,8	22,45	0,062	6,52	1,92	100,55	1,54
377	2	Пюре картофельное	150	102	3,2	6	9,2	38,3	24,6	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
339	3	биточек из свинины	100	297	23,3	24,2	12,3	50	20	4,2	0,14	0	1,4	129	1,75
484	4	Кисель Витошка	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	5	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
	6	хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	715	680,33	33,2	35,9	75,06	152,2	76,4	56,55	0,322	10,32	3,52	312,65	4,21
		Итого за день:	1330	1225,33	45,1	55,8	154,26	358,1	136	163,05	0,557	22,32	4,32	535,55	8,79
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<u>Завтрак</u>															
234	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
69	2	Бутерброд с маслом	35	146	1,6	11	10	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
457	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	5	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63
		Итого за завтрак:	500	593,1	11,95	21,1	89,3	160,12	38,62	102,6	3,08	10,2	27,6	183,6	1,87
<u>Обед</u>															
100	1	Рассольник ленинг. со смет.	205	93	1,65	4,85	10,78	37	28,8	29,3	0,095	7,1	2	107,5	1,15
202	2	Каша гречневая вязкая	150	250	8,75	6,6	38,8	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
327	3	Гуляш из свинины	100	207	10,8	18,0	0,0	9,3	14,0	1751,7	0,02	0,0	0,4	100,0	1,71
	4	Напиток Витошка	200	74	0,1	0	18,6								

	5	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
	6	хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	715	776,33	26,47	30,9	100,86	66,3	209,1	1809,8	0,365	7,1	3,1	453,9	8,44
		Итого за день:	1220	1369,43	38,42	52	190,16	226,42	247,72	1912,4	3,445	17,3	30,7	637,5	10,31
ВТОРНИК															
<u>Завтрак</u>															
232	1	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	202	6,4	8,2	25,6	157,8	48,4	42,6	0,14	1,5	0,5	188,2	1,06
	2	масло сливочное порционное	20	132,4	0,02	14,5	0,32	2	0	118	0	0	0	4	0
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
82	5	фрукты свежие (яблоки )	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	550	512,4	10,72	24,7	61,72	235	67,9	170,1	0,19	8,8	0,7	249,1	4,14
<u>Обед</u>															
140	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	144	5,7	5,1	18,8	162,6	20,3	38,7	0,08	0,9	0,3	137,2	0,48
377	2	Пюре картофельное	150	102	3,2	6	9,2	38,3	24,6	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
339	3	котлета из свинины	100	297	23,3	24,2	12,3	50	20	4,2	0,14	0	1,4	129	1,75
494	4	Компот из плодов сушеных с вит. С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	5	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
	6	хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	710	779,33	37,97	36,85	93,08	271	79,3	72,8	0,35	4,9	2,3	362,7	3,82
		Итого за день:	1260	1291,73	48,69	61,55	154,8	506	147,2	242,9	0,54	13,7	3	611,8	7,96
СРЕДА															
<u>Завтрак</u>															
348/04	1	Омлет с морковью	200	318	15,6	24,6	7,4	153,3	37,7	294	0,2	2,1	0,8	285,2	3
75	2	сыр порционный	20	72	5,3	5,3	5,1	80	7	52	0,01	0,1	0	258	0,2
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
		Итого за завтрак:	650	615	24,6	31,4	61,4	287,6	51	355,5	0,23	2,5	0,8	581,5	3,27
<u>Обед</u>															
95	1	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	205	69	1,53	4,25	5,88	60,5	31,8	22,45	0,062	6,52	1,92	100,55	1,54
256	2	Макаронные изделия отварные	150	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
366/408	3	Куриное филе отварное с томатным соусом	125	234	18,4	16,8	2,4	32,9	34,3	106	0,031	2,03	0,2	133,8	1,51
49/04	4	Салат из моркови	100	86	1,5	4	11	6	17	0	0,02	4,5	3,3	34,5	1,1
484	5	Кисель Витошка	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	6	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
	7	хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	840	855,33	34	27,1	106,36	121,2	94,9	174,25	0,183	13,05	6,52	335,15	5,61
		Итого за день:	1490	1470,33	58,6	58,5	167,76	408,8	145,9	529,75	0,413	15,55	7,32	916,65	8,88
ЧЕТВЕРГ															
<u>Завтрак</u>															
306/04	1	Запеканка творожная с повидлом(50)	200	428	33	21,2	31,4	271,3	53,2	76,9	0,2	6,9	0,84	384,3	1,82
457	2	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
		Итого за завтрак:	630	628	35,5	21,6	78,2	276,4	57,4	76,9	0,2	6,9	0,84	392	2,64
<u>Обед</u>															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	205	64	1,43	4,35	4,78	27,3	30,93	11,03	0,082	8,42	1,215	120,05	1,77
385	2	Рис отварной	150	219,0	3,8	5,4	38,9	7,2	26,6	27,0	0,0	0,0	0,3	81,7	0,02

307	3	Биточки рыбные	100	142	13,3	2,7	16,0	66,0	28,0	17,3	0,14	0,0	1,3	178,7	1,00
	4	Напиток Витошка	200	74	0,1	0	18,6								
	5	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
	6	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	725	651,33	23,8	13,9	110,96	100,5	85,53	55,33	0,252	8,42	2,845	380,45	2,79
		Итого за день:	1355	1279,33	59,3	35,5	189,16	376,9	142,93	132,23	0,452	15,32	3,685	772,45	5,43
<b>ПЯТНИЦА</b>															
<b>Завтрак</b>															
234	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
69	2	Бутерброд с маслом	35	146	1,6	11	10	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
462	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
82	6	фрукты свежие (яблоки )	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	565	568	13,2	21,4	80,7	282,4	65,7	121,6	0,14	9,2	0,8	272	3,28
<b>Обед</b>															
116	1	Суп с макаронными изд-ми, говяд. Тушен	210	99,4	3,67	3,44	13,4	38	26,4	23,4	0,1	6,7	1,1	108,4	1,43
202	2	Каша гречневая вязкая	150	250	8,75	6,6	38,8	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
356/408	3	Печень говяжья по-строгановски 52/50	102	275	20,7	17,7	8,2	52,1	24,3	9178,5	0,33	12,5	3,9	376,7	7,67
	4	Салат из свеклы с маслом	100	106	1,3	6,8	8,5	15	20	0	0,06	22,1	3,1	26	0,9
494	4	Компот из плодов сушеных с вит. С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	6	Хлеб пшеничный	40	93,33	3,07	0,4	19,33								
	5	хлеб ржаной	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	822	966,73	40,19	36,09	121,68	145,2	251,4	9230,7	0,75	41,5	9,2	776,7	16,27
		Итого за день:		1534,73	53,39	57,49	202,38	427,6	317,1	9352,3	0,89	50,7	10	1048,7	19,55
завтрак с 1-5 день				579,2	24,6%	норма 20-25%									
обед с 1-5 день				827,35	35,2%	норма от 30-35%									
завтрак с 6-10 день				583,3	24,82%	норма 20-25%									
обед с 6-10 день				805,81	34,29%	норма от 30-35%									

19,367	23,51	75,402	фактически завтраки
19,25	19,75	83,75	б/ж/у норма
31,881	29,848	105,278	фактически обеды
23,1	23,7	100,5	б/ж/у норма

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

\* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Для работы используется Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 2018 г.

Примечание:

- Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.
- Рыба в детском питании используется только морская.
- Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
- Используется хлеб, обогащенный макроэлементами.
- Напиток с витаминами «Витошка»
  - Кисель с витаминами "Витошка"