УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ – СОШ № 4
_____Е.В. Михаленко
Приказ от 26.10.2026 №09-166

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

	№	Наименование	вес	тическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Ca	Mg	A	B_1	C	E	P	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
Завтрак															
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
	2	масло сливочное порционное	10	66,2	0,01	7,25	0,16	1	0	59	0	0	0	2	0
462	3	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	111,3	22,3	19	0,03	1	0	91,1	0,65
	4	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
		Итого за завтрак:	640	660,7	13,48	19,09	102,46	249,1	42,7	118,2	0,11	2,4	0,5	215,5	1,11
Обед															
124	1	Суп картофельный с рыбными консервами	210	125,3	4,1	4,8	16,4	19,3	25	0	0,15	15	1	75	0,92
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	60	64	0,8	4,1	5,1	16,8	9,6	0	0,01	3,5	2,16	17,4	0,9
	4	Напиток Витошка	200	80	0	0	19	0	0	120	0,3	20	2,34	3	0
	5	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
		хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	720	933,8	24,97	40,99	83,85	51,5	73,2	120	0,5	39,3	7,6	250,5	3,3
		Итого за день:	1360	1594,5	38,45	60,08	186,31	300,6	115,9	238,2	0,61	41,7	8,1	466	4,41
ВТОРНИК															
Завтрак															
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 твердый 45% порционный	15	60	4	6,85	3,9	60	5,3	40	0,01	0,1	0	194	0,15
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, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
82	5	яблоко	160	70,4	0,64	0,64	15,7	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	605	498,9	14,81	17,13	72,2	288,2	69	92,1	0,2	8,9	0,7	431,5	3,49
Обед															
132/143	1	Суп-пюре картофельный 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	233	12,2	20,0	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, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	720	970,2	34,22	33,19	128,85	157,4	232,7	1810,5	0,38	7,1	2,3	514,5	9,48
		Итого за день:	1325	1469,1	49,03	50,32	201,05	445,6	301,7	1902,6	0,58	16	3	946	12,97
СРЕДА															
Завтрак															
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 твердый 45% порционный	15	60	4	6,85	3,9	60	5,3	40	0,01	0,1	0	194	0,15
460	3	Чай с молоком	200	87	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
	4	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
		Итого за завтрак:	645	660,5	23,57	32,99	61,4	272,4	53,5	343,5	0,23	2,5	0,8	525,1	4,02
Обед															
100	1	Рассольник ленинградский со сметаной	205	116,2	2,5	4,4	16,3	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
372/420	3	Котлеты из птицы с томатным соусом	100	183	15,4	9,6	8,9	39,6	18,9	58,4	0,07	0,88	0,56	98,3	1,4
	4	Напиток Витошка	200	80	0	0	19	0	0	120	0,3	20	2,34	3	0
	5	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								

		Итого за обед:	705	795,7	29,77	15,92	112,55	95	59,5	253,5	0,535	27,98	6	269,3	3,99
		Итого за день:	1350	1456,2	53,34	48,91	173,95	367,4	113	597	0,765	30,48	6,8	794,4	8,01
ЧЕТВЕРГ															
Завтрак															
306/04	1	Запеканка творожная с повидлом	200	428	33	21,2	31,4	271,3	53,2	76,9	0,2	6,9	0,84	384,3	1,82
	2	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
75	3	сыр твердый 45% порционный	15	60	4	6,85	3,9	60	5,3	40	0,01	0,1	0	194	0,15
457	4	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	5	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
		Итого за завтрак:	645	741,5	39,57	28,39	83,2	336,4	62,7	116,9	0,21	7	0,84	586	2,79
Обед															
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	5	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, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	7	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	800	870,5	34,3	27,74	115,93	180,1	132,4	117,1	0,37	7,6	5,3	408,8	5,11
		Итого за день:	1445	1612	73,87	56,13	199,13	516,5	195,1	234	0,58	14,6	6,14	994,8	7,9
ПЯТНИЦА															
Завтрак															
233	1	Каша пшенная молочная жидкая	200	200	6	6,8	28,6	120	37	37	0,15	1,2	0,1	150,6	0,94
	2	масло сливочное порционное	10	66,2	0,01	7,25	0,16	1	0	59	0	0	0	2	0
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, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
82	5	яблоко	160	70,4	0,64	0,64	15,7	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	600	503,1	10,42	16,13	71,46	191,4	52,3	105,5	0,2	8,5	0,3	201,9	3,22
Обед															
95	1	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной	205	93	1,7	5	10,7	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 свиной с томатным соусом	100	255,6	19,2	20,4	11,5	40	20	4,2	0,14	0	1,4	129	1,75
484	4	Кисель Витошка	200	80	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	5	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	40	138	3,16	0,32	208								
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	715	727,6	29,36	32,8	267,75	142,2	76,4	56,55	0,322	10,32	3,52	312,65	4,21
		Итого за день:	1315	1230,7	39,78	48,93	339,21	333,6	128,7	162,05	0,522	18,82	3,82	514,55	7,43
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак															
234	1	Каша Дружба молочная жидкая	200	209	6,2	10	26,8	159,2	29,1	42,6	0,06	1,5	0,4	143,7	0,6
75	2	сыр твердый 45% порционный	15	60	4	6,85	3,9	60	5,3	40	0,01	0,1	0	194	0,15
457	3	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
		Итого за завтрак:	645	522,5	12,77	17,19	78,6	224,3	38,6	82,6	0,07	1,6	0,4	345,4	1,57
Обед															
100	1	Рассольник ленинградский со сметаной	205	116,2	2,5	4,4	16,3	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	233	12,2	20,0	0,0	9,3	14,0	1751,7	0,02	0,0	0,4	100,0	1,71
	4	Напиток Витошка	200	80	0	0	19	0	0	120	0,3	20	2,34	3	0

	5	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6							
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35							
		Итого за обед:	705	841,7	27,92	32,32	103,05	66,3	209,1	1929,8	0,665	27,1	5,44	456,9	8,44
		Итого за день:	1350	1364,2	40,69	49,51	181,65	290,6	247,7	2012,4	0,735	28,7	5,84	802,3	10,01
ВТОРНИК															
Завтрак															
233	1	Каша пшенная молочная жидкая	200	200	6	6,8	28,6	120	37	37	0,15	1,2	0,1	150,6	0,94
	2	масло сливочное порционное	10	66,2	0,01	7,25	0,16	1	0	59	0	0	0	2	0
460	3	Чай с молоком	200	87	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
	4	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
82	5	яблоко	160	70,4	0,64	0,64	15,7	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	600	527,1	10,62	16,23	71,56	196,2	56,5	105,5	0,2	8,5	0,3	209,5	4,02
Обед															
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	биточек свиной с томатным соусом	100	255,6	19,2	20,4	11,5	40	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, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	700	748,1	33,17	32,92	88,55	261	79,3	72,8	0,35	4,9	2,3	362,7	3,82
		Итого за день:	1300	1275,2	43,79	49,15	160,11	457,2	135,8	178,3	0,55	13,4	2,6	572,2	7,84
СРЕДА															
Завтрак															
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 твердый 45% порционный	15	60	4	6,85	3,9	60	5,3	40	0,01	0,1	0	194	0,15
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								
	6	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
		Итого за завтрак:	645	636,5	23,37	32,89	61,3	267,6	49,3	343,5	0,23	2,5	0,8	517,5	3,22
Обед															
95	1	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной	205	93	1,7	5	10,7	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
484	5	Кисель Витошка	200	80	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	6	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	7	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	730	823,5	31,97	23,72	96,45	115,2	77,9	174,25	0,163	8,55	3,22	300,65	4,51
		Итого за день:	1375	1460	55,34	56,61	157,75	382,8	127,2	517,75	0,393	11,05	4,02	818,15	7,73
ЧЕТВЕРГ															
Завтрак															
306/04	1	Запеканка творожная с повидлом	200	428	33	21,2	31,4	271,3	53,2	76,9	0,2	6,9	0,84	384,3	1,82
75	2	сыр твердый 45% порционный	15	60	4	6,85	3,9	60	5,3	40	0,01	0,1	0	194	0,15
457	3	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
		Итого за завтрак:	645	741,5	39,57	28,39	83,2	336,4	62,7	116,9	0,21	7	0,84	586	2,79
Обед															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	205	78,6	1,7	4,3	8,2	27,3	30,93	11,03	0,082	8,42	1,215	120,05	1,77
385	2	Рис отварной	150	219,0	3,7	5,4	38,8	7,2	26,6	27,0	0,0	0,0	0,3	81,7	0,02
307	3	Биточки рыбные с соусом	100	142	13,3	8,0	15,2	66,0	22,4	13,9	0,14	0,0	1,3	178,7	1,00

	4	Напиток Витошка	200	80	0	0	19	0	0	120	0,3	20	2,34	3	0
	5	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	40	138	3,16	0,32	208								
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	715	716,6	23,96	19,1	302,55	100,5	79,93	171,93	0,552	28,42	5,185	383,45	2,79
		Итого за день:	1360	1458,1	63,53	47,49	385,75	436,9	142,63	288,83	0,762	35,42	6,025	969,45	5,58
ПЯТНИЦА															
Завтрак															
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
	2	масло сливочное порционное	10	66,2	0,01	7,25	0,16	1	0	59	0	0	0	2	0
462	3	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	111,3	22,3	19	0,03	1	0	91,1	0,65
	4	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
82	5	яблоко	160	70,4	0,64	0,64	15,7	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	600	644,1	13,52	19,93	96,56	275,8	62,9	120,6	0,12	9,5	0,4	256,5	3,03
Обед															
116	1	Суп с макаронными изделиями, картофелем	200	99,4	3,67	3,44	13,4	38	26,4	23,4	0,1	6,7	1,1	108,4	1,43
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
356/408	3	Печень говяжья по-строгановски	92	203	18	11,7	6,3	27	19,8	8235	0,29	11,2	3,4	326	6,83
	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	5	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, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	7	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	792	738,9	31,34	27,66	86,85	154,4	103,4	8288,3	0,54	26,6	8,7	565,8	10,97
		Итого за день:	1392	1383	44,86	47,59	183,41	430,2	166,3	8408,9	0,66	36,1	9,1	822,3	14

завтрак с 1-5 день	579,2	24,6%	норма 20-25%
обед с 1-5 день	859,56	36,6%	норма от 30-35%
завтрак с 6-10 день	614,34	26,14%	норма 20-25%
обед с 6-10 день	773,76	32,93%	норма от 30-35%

20,17	22,836	78,194	фактически завтраки
19,25	19,75	83,75	б/ж/у норма

30,098	28,636	138,638	фактически обеды
23,1	23,7	100,5	б/ж/у норма

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 18 "Об утверждении сан-эпидем. правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Сан-эпид. 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:

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

6.Кисель с витаминами "Витошка"