



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ  
(С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)  
2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Мясо тушеное	90	12,51	19,8	3,6	130	433
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	212	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		29,56	28,46	119,27	740	

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ сибирский со сметаной	200	3,17	3,94	13,4	102	111
Ризотто с птицей	220	12,94	6,92	41,54	297	акт
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		23,11	11,72	123,23	709	

ДЕНЬ: СРЕДА  
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Уха школьная	200	7,46	3,5	8,94	100	акт
Запеканка картофельная с мясом и овощами	220	16,78	15,36	35,02	395	акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		30,9	19,69	97,71	745	

ЧЕТВЕРГ:

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,74	3,94	16,2	76	124
Котлеты Студенческие с соусом	90	9,06	10,74	9,35	173	103
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		22,82	21,51	113,5	711	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп -лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
Жаркое по-домашнему с овощами	220	14,08	23,32	27,6	355	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		23,03	28,05	95,3	705	

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный	200	4,8	2,24	19,54	106	97
Биточки из птицы с соусом	90	11,05	7,49	7,41	141	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	212	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		28,14	15,04	126,97	745	

Среднее значение за период:

26,26

20,75

112,66

726

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню