

Утверждаю

Ген. директор ООО "Школьное питание"

/А.А. Чижикова/

2025 г.

Согласовано:

Директор МБОУ "Коляновская СШ"

/Гущина С.Б./

2025 г.

Примерное 10-и дневное меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

Сборник 2011 г. под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Сборник 1996 г. под редакцией Ф.Л. Марчука

(Согласно Приложения №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

Сборник 2011 г. под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Сборник 1996 г. под редакцией Ф.Л. Марчука

(Согласно Приложения №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)	Белки норма 18,75	Жиры норма 20,0	Углеводы норма 87,5	Ккал норма 575,0	№ рец.
1 НЕДЕЛЯ						
Понедельник						
Каша гречневая молочная вязкая с м.сл	200/5	13,82	10,91	70,98	290,25	сб. 2011 №173
Сыр "Российский"	15	4,64	5,90	0,60	72,80	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,8	60,8	сб. 2011 №376
Хлеб пшеничный	40	2,62	0,93	18,80	97,0	
Кондитерское изделие	40	6	0,75	40,8	133,6	
Итого:	500	27,08	18,49	145,98	654,45	
Вторник						
Омлет натуральный	180	20,12	18,3	6,29	433	сб. 2011 №210
Горошек зеленый консервированный	20	3,6	7,2	0	100,6	
Кофейный напиток	200	3,90	3,84	19,66	128,47	сб. 2011 №379
Хлеб пшеничный	40	2,62	0,93	18,80	97,0	
Кондитерское изделие	60	6	0,75	40,8	200,8	
Итого:	500	36,12	31,02	85,55	959,87	
Среда						
Каша рисовая молочная с м.сл	200/5	16,08	8,53	72,69	401,18	сб. 2011 №174
Бутерброд с ветчиной	25/40	5,82	6,48	19,18	161,25	сб. 2011 №6
Чай	200	0,0	0,0	14,8	60,8	сб. 2011 №376
Кондитерское изделие	30	6	0,75	40,8	109,2	
Итого:	500	27,90	15,76	147,47	732,43	
Четверг						
Каша овсяная молочная вязкая с м.сл	200/5	8,91	13,6	80,81	239,72	сб. 2011 №173

Яйцо вареное	40	5,03	4,24	0,45	62	сб. 2011 №184
Кофейный напиток	200	3,90	3,84	19,66	128,47	сб. 2011 №379
Хлеб пшеничный	40	2,62	0,93	18,80	97,0	
Джем	20	0,06	0	12,2	50,8	
Итого:	505	20,52	22,61	131,92	577,99	
Пятница						
Макаронные изделия с тертым сыром	180/20	8,36	27,18	62,7	368,5	сб. 2011 №204
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,0	39,9	сб. 2011 №376
Хлеб пшеничный	40	2,62	0,93	18,80	97,0	
Кондитерское изделие	60	6	0,75	40,8	200,8	
Итого:	500	16,98	28,86	129,30	706,20	
2 НЕДЕЛЯ		Белки норма 18,75	Жиры норма 20,0	Углеводы норма 87,5	Ккал норма 575,0	
Понедельник						
Каша пшенная молочная вязкая с м.сл	200/5	13,75	4,23	62,07	204,74	сб. 2011 №173
Сыр "Российский"	15	4,64	5,90	0,60	72,80	
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	14,8	60,8	сб. 2011 №376
Хлеб пшеничный	40	2,62	0,93	18,80	97,0	
Кондитерское изделие	40	6	0,75	40,8	133,6	
Итого:	500	27,54	11,81	137,07	568,94	
Вторник						
Макаронные изделия отварные	170	3,04	19,32	57,95	269,96	сб. 2011 №202
Котлета мясная, запеченая с соусом	50/50	13,00	7,99	21,07	211,32	сб. 2011 №268/ сб. 1996 №528
Кофейный напиток	200	3,90	3,84	19,66	128,47	сб. 2011 №379
Хлеб пшеничный	40	2,62	0,93	18,8	97	
Итого:	510	22,56	32,08	117,48	706,75	
Среда						сб. 2011 №175
Каша дружба молочная с м.сл	200/5	16,08	8,53	72,69	401,18	сб. 2011 №175
Сыр "Российский"	15	4,64	5,90	0,60	72,80	

Чай с сахаром	200	0,53	0,00	14,8	60,8	сб. 2011 №376
Хлеб пшеничный	40	2,62	0,93	18,80	97,0	
Кондитерское изделие	40	6	0,75	40,8	133,6	
Итого:	500	29,87	16,11	147,69	765,38	
Четверг						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/20	30,75	23,75	5,64	463,46	сб. 2011 №223
Кофейный напиток	200	3,90	3,84	19,66	128,47	сб. 2011 №379
Хлеб пшеничный	40	2,62	0,93	18,8	97	
Джем	20	0,06	0	12,2	50,8	
Кондитерское изделие	50	6	0,75	40,8	167,4	
Итого:	500	43,33	29,27	97,10	907,13	
Пятница						
Каша гречневая молочная вязкая с м. сл	200/5	13,82	10,91	70,98	290,25	сб. 2011 №173
Яйцо вареное	40	5,03	4,24	0,45	62	сб. 2011 №184
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	14,8	60,8	сб. 2011 №376
Хлеб пшеничный	40	2,62	0,93	18,80	97,0	
Джем	20	0,06	0	12,2	50,8	
Итого:	505	22,06	16,08	117,23	560,85	

Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

Сборник 2011 г. под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Сборник 1996 г. под редакцией Ф.Л. Марчука

(Согласно Приложения №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)	Белки норма 26,2	Жиры норма 28,0	Углеводы норма 122,5	Ккал норма 805,0	№ рец.
1 НЕДЕЛЯ						
Понедельник						
Икра кабачковая	60	1,14	2,82	3,90	44,58	
Суп картофельный с крупой с курой	250/20	8,54	10,9	9,27	219,25	сб. 2011 №98
Макаронные изделия отварные	150	2,69	17,1	51,28	238,91	сб. 2011 №202
Биточек мясной	50	12,12	5,5	17,56	171,22	сб. 2011 №268
Соус красный	50	0,88	2,49	3,51	40,1	сб. 1996 №528
Напиток "Витаминизированный"	200	0	0,00	19,4	78	
Хлеб пшеничный	20	1,31	0,46	9,8	48,8	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	0,94	0,17	9,02	44,2	
Итого:	820	27,6	39,4	123,7	885,1	
Вторник						
Салат из свежей капусты	60	0,08	0,28	0,4	4,63	сб. 2011 №45
Рассольник "Ленинградский" с курой	250/20	3,25	8,13	21,23	126	сб. 2011 №96
Рис отварной	150	9,87	5,5	38,3	235,44	сб. 2011 №304
Котлета рыбная с соусом красным	50/50	12,8	9,65	6,9	139,95	сб. 2011 №2347 сб. 1996 №528
Компот из сухофруктов	200	0,45	0,0	26,9	111,76	сб. 2011 №349
Хлеб пшеничный	20	1,31	0,46	9,8	48,8	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	0,94	0,17	9,02	44,2	
Итого:	820	28,70	24,19	112,55	710,78	
Среда						
Салат свекольный	60	0,73	4,25	3,89	57,5	сб. 2011 №52
Суп гороховый с курой	250/20	5,78	3,91	5,31	113,29	сб. 2011 №102
Макаронные изделия отварные	150	2,69	17,1	51,28	238,91	сб. 2011 №202

Шницель мясной, запеченый с соусом	50/50	13,00	7,99	21,07	211,32	сб. 2011 №268/ сб. 1996 №528
Компот из сухофруктов	200	0,45	0,0	26,9	111,76	сб. 2011 №349
Хлеб пшеничный	20	1,31	0,46	9,8	48,8	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	0,94	0,17	9,02	44,2	
Итого:	820	24,90	33,88	127,27	825,78	
Четверг						
Салат "Витаминный"	60	0,08	0,28	0,4	4,63	сб. 2011 №45
Суп рыбный (филе минтая)	250/20	5,41	7,53	3,6	102,95	сб. 2011 №101
Плов	170	16,4	19,8	35,37	279,5	сб. 2011 №244
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	14,8	60,8	сб. 2011 №376
Хлеб пшеничный	20	1,31	0,46	9,8	48,8	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	0,94	0,17	9,02	44,2	
Итого:	740	24,67	28,24	72,99	540,88	
Пятница						
Винегрет	60	0,9	6,11	4,02	77,54	сб. 2011 №67
Щи из свежей капусты с курой	250/20	4,54	8,91	21,16	145,98	сб. 2011 №88
Греча отварная	150	8,85	9,55	39,86	280	сб. 2011 №171
Печень по-строгановски с соусом	30/50	10,25	7,22	3,56	132,0	сб. 2011 №255/ сб. 1996 №528
Компот из сухофруктов	200	0,45	0,0	26,9	111,76	сб. 2011 №349
Хлеб пшеничный	20	1,31	0,46	9,8	48,8	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	0,94	0,17	9,02	44,2	
Итого:	800	27,24	32,42	114,32	906,15	
2 НЕДЕЛЯ						
Понедельник		Белки норма 26,2	Жиры норма 28,0	Углеводы норма 122,5	Ккал норма 805,0	
Салат из свежей капусты	60	0,08	0,28	0,4	4,63	сб. 2011 №45
Суп-лапша домашняя с курой	250/20	7,70	9,80	8,78	148,68	сб. 2011 №111
Рис отварной	150	9,87	5,5	38,3	235,44	сб. 2011 №304

Тефтели мясные с соусом	50/50	2,69	17,1	51,28	236,81	сб. 2011 №278
Напиток "Витаминизированный"	200	0	0,00	19,4	78	
Хлеб пшеничный	20	1,31	0,46	9,8	48,8	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	0,94	0,17	9,02	44,2	
Итого:	820	22,59	33,31	136,98	796,56	
Вторник						
Салат свекольный	60	0,73	4,25	3,89	57,5	сб. 2011 №52
Суп рыбный (филе минтая)	250/20	5,41	7,53	3,6	102,95	сб. 2011 №101
Плов	170	16,4	19,8	35,37	279,5	сб. 2011 №244
Компот из сухофруктов	200	0,45	0,0	26,9	111,76	сб. 2011 №349
Хлеб пшеничный	20	1,31	0,46	9,8	48,8	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	0,94	0,17	9,02	44,2	
Итого:	740	25,24	32,21	88,58	644,71	
Среда						
Салат "Витаминный"	60	0,08	0,28	0,4	4,63	сб. 2011 №45
Суп гороховый с курой	250/20	5,78	3,91	5,31	113,29	сб. 2011 №102
Макаронные изделия отварные	150	2,69	17,1	51,28	238,91	сб. 2011 №202
Шницель мясной	50	12,12	5,5	17,56	171,22	сб. 2011 №268
Соус красный	50	0,88	2,49	3,51	40,1	сб. 1996 №528
Компот из сухофруктов	200	0,45	0,0	26,9	111,76	сб. 2011 №349
Хлеб пшеничный	20	1,31	0,46	9,8	48,8	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	0,94	0,17	9,02	44,2	
Итого:	820	24,25	29,91	123,78	772,91	
Четверг						
Винегрет	60	0,9	6,11	4,02	77,54	сб. 2011 №67
Щи из свежей капусты с курой	250/20	4,54	8,91	21,16	145,98	сб. 2011 №88
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	сб. 2011 №171
Биточек мясной, запеченный с соусом	50/50	13,00	7,99	21,07	211,32	сб. 2011 №268/ сб. 1996 №528
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	14,8	60,8	сб. 2011 №376

Хлеб пшеничный	20	1,31	0,46	9,8	48,8	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	0,94	0,17	9,02	44,2	
Итого:	820	30,07	33,19	119,73	868,64	
Пятница						
Икра кабачковая	60	1,14	2,82	3,90	44,58	
Борщ из свежей капусты с курой	250/20	4,22	5,61	12,88	118,0	сб. 2011 №82
Картофельное пюре с м.сл	150/5	8,18	10,61	48,15	220,72	сб. 2011 №312
Котлета рыбная	50	12,8	9,65	6,9	139,95	сб. 2011 №234
Соус красный	50	0,88	2,49	3,51	40,1	сб. 1996 №528
Компот из сухофруктов	200	0,45	0,0	26,9	111,76	сб. 2011 №349
Хлеб пшеничный	20	1,31	0,46	9,8	48,8	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	0,94	0,17	9,02	44,2	
Итого:	825	29,92	31,81	121,06	768,11	