

Согласовал:
Директор МОУ "Валериановская школа имени Героя Советского
Союза А.В. Рогозина"

И. В. Гусева

01 сентября 2026 года

Утверждаю:
Директор ООО "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 с маслом сливочным (расчёт по рису)	210	7,1	9	30	234,0	174
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики с джемом	90	6,8	6	27,3	180	523
Итого за Завтрак		500	17,8	18,1	82,46	559	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожная запеканка со сгущённым молоком	200	12	14,2	28,6	248,0	223
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Сдоба обыкновенная	100	6	4,72	45,1	262,0	421
Итого за Завтрак		500	18,53	18,92	83,57	551,6	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по ячневой крупе)	210	7,31	10,0	39,2	286,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,7	15,9	100,6	379
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	80	5,8	6,3	21	225,4	26
	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		590	18,71	19,4	85,9	659	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки из бройлеров-цыплят.	90	7,8	8	12	219,3	297
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5	10,3	25,6	241	204
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Завтрак		500	17,59	18,9	72,25	624,6	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая с маслом сливочным (расчет по пшени)	210	7,51	9	30,6	235	182
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5г
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Масло сливочное	10	0,5	4,8	0,09	44,1	79
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8,0	54,0	15
	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		565	17,21	19,38	79,19	519,5	

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 2		День: первый			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным. (рис+пшено)	210	7,51	9	30,6	235	182
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики с джемом	90	6,8	6	27,3	180	523
Итого за Завтрак		500	18,21	18,1	83,06	560	
Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 2		День: второй			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета мясная рубленая Здоровье	90	10	8,3	24,6	164,3	53
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	5,6	21,2	134,8	309
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	0,96	3	37,7	463
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Йогурт	100	2	3,1	10	76	Пр
Итого за Завтрак		570	19,81	18,2	83,43	524,9	
Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 2		День: третий			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	100	12	9,4	18,2	223	210
	Цветная капуста отварная	50	0,7	2,7	9,6	40	463
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5г
	Батон с маслом	50	3,12	6,4	20,8	203,4	1
	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за Завтрак		550	16,72	19,7	73,4	571,9	
Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 2		День: четвертый			
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
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчет по огурцу солёному)	20	0,16	0,024	0,34	2,0	70
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Завтрак		500	15,51	15,92	68,31	506,7	
Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 2		День: пятый			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчет по рису)	210	7,1	9	30	234,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,7	15,9	100,6	379
	Ватрушка с творогом	60	3	4,8	25	162	410
	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		570	15,7	16,9	80,7	543,6	
Итого за период			175,8	183,5	792,3	5620,8	
Среднее значение за период			17,6	18,4	79,2	562,1	

Составил технолог ООО "Рацион питания" Толстых Е.В. Е.В. Толстых

Перечень использованной литературы при составлении меню.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва Дели плюс 2015

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. / сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях: Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275 с.