



Утверждаю:  
Директор МУ "Школьное питание"  
И.С. Павлова  
2025г.

Согласовано:  
Директор школы \_\_\_\_\_  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г.

МУ "Школьное питание"  
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

|                  | Прием пищи, наименование блюд                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|
|                  |                                                   |              | Б                    | Ж  | У   |                                |
| ЗАВТРАК , день 1 |                                                   |              |                      |    |     |                                |
| 204              | Макароны отварные с сыром                         | 150/20       | 8                    | 10 | 25  | 226                            |
| ПТ               | Хлеб пшеничный                                    | 20           | 2                    | 0  | 14  | 70                             |
| 376              | Чай с сахаром                                     | 200          | 0                    | 0  | 15  | 60                             |
|                  | Йогурт                                            | 120          | 3                    | 1  | 18  | 94                             |
|                  | Итого:                                            | 510          | 13                   | 11 | 72  | 450                            |
| ОБЕД , день 1    |                                                   |              |                      |    |     |                                |
| 102              | Суп картофельный с бобовыми и мясом               | 250/15       | 8                    | 3  | 17  | 128                            |
| 268              | Котлета мясная с маслом сливочным                 | 50/5         | 7                    | 10 | 11  | 161                            |
| 304              | Рис отварной                                      | 150          | 4                    | 6  | 41  | 167                            |
| ПТ               | Хлеб ржаной                                       | 30           | 3                    | 1  | 14  | 78                             |
| 376              | Чай с сахаром                                     | 200          | 0                    | 0  | 15  | 60                             |
|                  | Итого:                                            | 700          | 22                   | 20 | 98  | 594                            |
| ЗАВТРАК, день 2  |                                                   |              |                      |    |     |                                |
| 1                | Бутерброд с маслом сливочным                      | 10/20        | 3                    | 9  | 14  | 147                            |
| 173              | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным | 150/5        | 9                    | 12 | 46  | 330                            |
| 379              | Кофейный напиток с молоком                        | 200          | 4                    | 3  | 28  | 152                            |
|                  | Яблоко*                                           | 120          | 1                    | 1  | 12  | 56                             |
|                  | Итого:                                            | 510          | 17                   | 25 | 100 | 685                            |
| ОБЕД , день 2    |                                                   |              |                      |    |     |                                |
| 88               | Щи из свежей капусты с мясом                      | 250/15       | 2                    | 4  | 5   | 61                             |
| 268              | Биточек с маслом сливочным                        | 50/5         | 7                    | 10 | 11  | 161                            |
| 128              | Картофельное пюре                                 | 150          | 3                    | 7  | 26  | 180                            |
| ПТ               | Хлеб ржаной                                       | 30           | 3                    | 1  | 14  | 78                             |
| 376              | Чай с сахаром                                     | 200          | 0                    | 0  | 15  | 60                             |
|                  | Итого:                                            | 700          | 16                   | 22 | 71  | 540                            |
| ЗАВТРАК , день 3 |                                                   |              |                      |    |     |                                |
| 6                | Бутерброд с колбасой                              | 15/20        | 6                    | 7  | 14  | 146                            |
| 223              | Запеканка творожная с молоком сгущенным           | 150/15       | 20                   | 8  | 33  | 290                            |
| 376              | Чай с сахаром                                     | 200          | 0                    | 0  | 15  | 60                             |
|                  | Итого:                                            | 400          | 26                   | 15 | 62  | 496                            |
| ОБЕД , день 3    |                                                   |              |                      |    |     |                                |
| 87**             | Суп с рыбными консервами                          | 250          | 9                    | 8  | 14  | 167                            |
| 279              | Тефтели с соусом                                  | 50/50        | 8                    | 14 | 12  | 203                            |
| 302              | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150          | 8                    | 6  | 41  | 250                            |
| ПТ               | Хлеб ржаной                                       | 30           | 3                    | 1  | 14  | 78                             |
| 376              | Чай с сахаром                                     | 200          | 0                    | 0  | 15  | 60                             |
|                  | Итого:                                            | 730          | 28                   | 29 | 96  | 758                            |
| ЗАВТРАК , день 4 |                                                   |              |                      |    |     |                                |
| 3                | Бутерброд с сыром                                 | 20/20        | 6                    | 9  | 14  | 157                            |
| 174              | Каша молочная ячневая с маслом сливочным          | 150/5        | 7                    | 11 | 43  | 305                            |
| 382              | Какао с молоком                                   | 200          | 4                    | 2  | 27  | 150                            |
|                  | Мандарин*                                         | 110          | 1                    | 0  | 8   | 38                             |
|                  | Итого:                                            | 500          | 18                   | 22 | 92  | 650                            |
| ОБЕД , день 4    |                                                   |              |                      |    |     |                                |
| 96               | Борщ из свеж капусты с картофелем с мясом         | 250/15       | 2                    | 5  | 13  | 108                            |
| 234              | Котлета рыбная с маслом сливочным                 | 50/5         | 7                    | 11 | 6   | 133                            |
| 128              | Картофельное пюре                                 | 150          | 3                    | 7  | 26  | 180                            |
| ПТ               | Хлеб ржаной                                       | 30           | 3                    | 1  | 14  | 78                             |
| 376              | Чай с сахаром                                     | 200          | 0                    | 0  | 15  | 60                             |
|                  | Итого:                                            | 700          | 15                   | 24 | 74  | 559                            |
| ЗАВТРАК , день 5 |                                                   |              |                      |    |     |                                |
| 234              | Котлета рыбная с маслом сливочным                 | 50/5         | 7                    | 11 | 6   | 133                            |
| 128              | Картофельное пюре                                 | 150          | 3                    | 7  | 26  | 180                            |
| 71               | Овощи свежие (или огурец, или помидор)            | 70           | 0                    | 0  | 3   | 17                             |
| ПТ               | Хлеб ржаной                                       | 30           | 3                    | 1  | 14  | 78                             |
|                  | Витаминизированный напиток                        | 200          | 0                    | 0  | 19  | 80                             |
|                  | Итого:                                            | 500          | 13                   | 19 | 69  | 488                            |
| ОБЕД , день 5    |                                                   |              |                      |    |     |                                |
| 105              | Рассольник с мясом                                | 250/15       | 7                    | 6  | 14  | 144                            |
| 204              | Макароны отварные с сыром                         | 150/20       | 8                    | 10 | 25  | 226                            |
| ПТ               | Хлеб ржаной                                       | 30           | 3                    | 1  | 14  | 0                              |
| 376              | Чай с сахаром                                     | 200          | 0                    | 0  | 15  | 60                             |
|                  | Итого:                                            | 665          | 18                   | 17 | 68  | 430                            |

|                         |                                                 |            |           |           |           |            |
|-------------------------|-------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <b>ЗАВТРАК, день 6</b>  |                                                 |            |           |           |           |            |
| 243                     | Сосиска отварная с маслом сливочным             | 55/5       | 5         | 12        | 1         | 126        |
| 304                     | Рис отварной                                    | 150        | 4         | 6         | 41        | 167        |
| ПТ                      | Хлеб пшеничный                                  | 20         | 2         | 0         | 14        | 70         |
| 376                     | Чай с сахаром                                   | 200        | 0         | 0         | 15        | 60         |
|                         | Яблоко*                                         | 120        | 1         | 1         | 12        | 56         |
|                         | <b>Итого:</b>                                   | <b>550</b> | <b>12</b> | <b>19</b> | <b>83</b> | <b>479</b> |
| <b>ОБЕД, день 6</b>     |                                                 |            |           |           |           |            |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми и мясом             | 250/15     | 8         | 3         | 17        | 128        |
| 268                     | Котлета мясная с маслом сливочным               | 50/5       | 7         | 10        | 11        | 161        |
| 302                     | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150        | 8         | 6         | 41        | 250        |
| ПТ                      | Хлеб ржаной                                     | 30         | 3         | 1         | 14        | 78         |
| 376                     | Чай с сахаром                                   | 200        | 0         | 0         | 15        | 60         |
|                         | <b>Итого:</b>                                   | <b>700</b> | <b>26</b> | <b>20</b> | <b>98</b> | <b>677</b> |
| <b>ЗАВТРАК, день 7</b>  |                                                 |            |           |           |           |            |
| 259                     | Жаркое по домашнему                             | 200        | 19        | 9         | 24        | 254        |
| 71                      | Овощи свежие (или огурец, или помидор)          | 70         | 0         | 0         | 3         | 17         |
|                         | Витаминизированный напиток                      | 200        | 0         | 0         | 19        | 80         |
| ПТ                      | Хлеб ржаной                                     | 30         | 3         | 1         | 14        | 78         |
|                         | <b>Итого:</b>                                   | <b>500</b> | <b>22</b> | <b>10</b> | <b>60</b> | <b>429</b> |
| <b>ОБЕД, день 7</b>     |                                                 |            |           |           |           |            |
| 88                      | Щи из свежей капусты с мясом                    | 250/15     | 2         | 4         | 5         | 61         |
| 268                     | Биточек с маслом сливочным                      | 50/5       | 7         | 10        | 11        | 161        |
| 128                     | Картофельное пюре                               | 150        | 3         | 7         | 26        | 180        |
| ПТ                      | Хлеб ржаной                                     | 30         | 3         | 1         | 14        | 78         |
| 376                     | Чай с сахаром                                   | 200        | 0         | 0         | 15        | 60         |
|                         | <b>Итого:</b>                                   | <b>700</b> | <b>16</b> | <b>22</b> | <b>71</b> | <b>540</b> |
| <b>ЗАВТРАК, день 8</b>  |                                                 |            |           |           |           |            |
| 3                       | Бутерброд с сыром                               | 20/20      | 6         | 9         | 14        | 157        |
| 174                     | Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным | 150/5      | 6         | 11        | 45        | 305        |
| 382                     | Какао с молоком                                 | 200        | 4         | 3         | 27        | 150        |
|                         | Мандарин*                                       | 110        | 1         | 0         | 8         | 38         |
|                         | <b>Итого:</b>                                   | <b>500</b> | <b>17</b> | <b>23</b> | <b>94</b> | <b>650</b> |
| <b>ОБЕД, день 8</b>     |                                                 |            |           |           |           |            |
| 87**                    | Суп с рыбными консервами                        | 250        | 9         | 8         | 14        | 167        |
| 279                     | Тефтели с соусом                                | 50/50      | 8         | 14        | 12        | 203        |
| 304                     | Рис отварной                                    | 150        | 4         | 6         | 41        | 167        |
| ПТ                      | Хлеб ржаной                                     | 30         | 3         | 1         | 14        | 78         |
| 376                     | Чай с сахаром                                   | 200        | 0         | 0         | 15        | 60         |
|                         | <b>Итого:</b>                                   | <b>730</b> | <b>24</b> | <b>29</b> | <b>96</b> | <b>675</b> |
| <b>ЗАВТРАК, день 9</b>  |                                                 |            |           |           |           |            |
| 260                     | Гуляш мясной                                    | 40/50      | 15        | 6         | 4         | 134        |
| 302                     | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150        | 8         | 6         | 41        | 250        |
| 376                     | Чай с сахаром                                   | 200        | 0         | 0         | 15        | 60         |
| ПТ                      | Хлеб пшеничный                                  | 20         | 2         | 0         | 14        | 70         |
|                         | Яблоко*                                         | 120        | 1         | 1         | 12        | 56         |
|                         | <b>Итого:</b>                                   | <b>580</b> | <b>25</b> | <b>12</b> | <b>74</b> | <b>514</b> |
| <b>ОБЕД, день 9</b>     |                                                 |            |           |           |           |            |
| 96                      | Борщ из свеж капусты с картофелем с мясом       | 250/15     | 2         | 5         | 13        | 108        |
| 234                     | Котлета рыбная с маслом сливочным               | 50/5       | 7         | 11        | 6         | 133        |
| 128                     | Картофельное пюре                               | 150        | 3         | 7         | 26        | 180        |
| ПТ                      | Хлеб ржаной                                     | 30         | 3         | 1         | 14        | 78         |
| 376                     | Чай с сахаром                                   | 200        | 0         | 0         | 15        | 60         |
|                         | <b>Итого:</b>                                   | <b>700</b> | <b>16</b> | <b>24</b> | <b>74</b> | <b>559</b> |
| <b>ЗАВТРАК, день 10</b> |                                                 |            |           |           |           |            |
| 6                       | Бутерброд с колбасой                            | 15/20      | 6         | 7         | 14        | 146        |
| 174                     | Каша молочная кукурузная с маслом сливочным     | 150/5      | 8         | 12        | 54        | 351        |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                      | 200        | 4         | 3         | 28        | 152        |
|                         | Мандарин*                                       | 110        | 1         | 0         | 8         | 38         |
|                         | <b>Итого:</b>                                   | <b>500</b> | <b>18</b> | <b>22</b> | <b>96</b> | <b>649</b> |
| <b>ОБЕД, день 10</b>    |                                                 |            |           |           |           |            |
| 105                     | Рассольник с мясом                              | 250/15     | 7         | 6         | 14        | 144        |
| 243                     | Сосиска отварная с маслом сливочным             | 55/5       | 5         | 12        | 1         | 126        |
| 139                     | Капуста тушеная                                 | 100        | 2         | 4         | 11        | 83         |
| ПТ                      | Хлеб ржаной                                     | 30         | 3         | 1         | 14        | 78         |
| 376                     | Чай с сахаром                                   | 200        | 0         | 0         | 15        | 60         |
|                         | <b>Итого:</b>                                   | <b>655</b> | <b>17</b> | <b>23</b> | <b>55</b> | <b>491</b> |

Средние показатели Завтрак за 10 дней 505 18 18 80 549  
Средние показатели Обед за 10 дней 698 20 23 80 582

Меню составлено на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Под ред Могильного, Дели  
принт 2007 год"

\* фрукты могут меняться в зависимости от сезона