

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель  
Непобедимова Н.Л./



СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №3»  
Горнозаводска  
/Дёмина Н.И./



## Примерное двухнедельное меню

На осенний-весенний период 2025-2026 учебный год

Рацион 1-4 классов

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания г. Пермь»

Год издания 2008



| Неделя | День недели | Прием пищи     | Раздел меню        | Блюдо                   | Вес блюда, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | № рецептуры |
|--------|-------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------------|----------|---------|-------------|--------------------|-------------|
| 1      | 1           | Завтрак        | Гарниры            | МАКАРОНЫ ОТВ.(150)      | 150,0        | 5,6      | 6,3     | 36,0        | 223,1              | 227         |
|        |             |                | 2-е блюда          | КНЕЛИ ИЗ КУР            | 100,0        | 1,1      | 4,1     | 6,2         | 60,2               | 208         |
|        |             |                | Напитки            | ЧАЙ-ЗАВАРКА             | 200,0        | 0,0      | 0,0     | 15,0        | 60,2               | 301         |
|        |             |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(50)                | 50,0         | 4,3      | 0,4     | 24,6        | 119,2              | 1           |
|        |             |                | Итого:             |                         | 500,0        | 11,0     | 10,8    | 81,8        | 468,5              |             |
| 1      | 1           | Итого за день: |                    |                         |              |          |         |             |                    |             |
|        |             |                |                    |                         | 500,0        | 11,0     | 10,8    | 81,8        | 468,5              |             |
| 1      | 2           | Завтрак        | Гарниры            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)  | 150,0        | 3,3      | 6,8     | 21,7        | 160,7              | 241         |
|        |             |                | 2-е блюда          | КОПЕТА РЫБНАЯ           | 70,0         | 10,5     | 2,2     | 6,4         | 87,9               | 161         |
|        |             |                | Соус               | СОУС ТОМАТНЫЙ           | 30,0         | 0,3      | 1,3     | 1,9         | 19,9               | 265         |
|        |             |                |                    | ЧАЙ КАРКАДЕ (200)       | 200,0        | 0,0      | 0,0     | 15,1        | 60,5               | 456         |
|        |             |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(50)                | 50,0         | 4,3      | 0,4     | 24,6        | 119,2              | 1           |
|        |             |                | Итого:             |                         | 500,0        | 18,4     | 10,7    | 69,7        | 448,2              |             |
| 1      | 2           | Итого за день: |                    |                         |              |          |         |             |                    |             |
|        |             |                |                    |                         | 500,0        | 18,4     | 10,7    | 69,7        | 448,2              |             |
| 1      | 3           | Завтрак        | Гарниры            | ГРЕЧА(150)              | 150,0        | 8,7      | 7,8     | 39,5        | 263,0              | 196         |
|        |             |                | 2-е блюда          | ТЕФЕЛИ                  | 100,0        | 9,5      | 13,8    | 9,2         | 199,3              | 176         |
|        |             |                | Напитки            | ЧАЙ С ЛИМОНОМ           | 210,0        | 0,1      | 0,0     | 15,3        | 61,8               | 294         |
|        |             |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(40)                | 40,0         | 3,4      | 0,3     | 19,7        | 95,4               | 1           |
|        |             |                | Итого:             |                         | 500,0        | 21,7     | 21,9    | 83,7        | 619,5              |             |
| 1      | 3           | Итого за день: |                    |                         |              |          |         |             |                    |             |
|        |             |                |                    |                         | 500,0        | 21,7     | 21,9    | 83,7        | 619,5              |             |
| 1      | 4           | Завтрак        | Гарниры            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180) | 180,0        | 3,1      | 7,3     | 24,8        | 177,7              | 241         |
|        |             |                | 2-е блюда          | РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)  | 70,0         | 14,4     | 5,8     | 3,5         | 124,1              | 164         |
|        |             |                | Напитки            | ЧАЙ-ЗАВАРКА             | 200,0        | 0,0      | 0,0     | 15,0        | 60,2               | 301         |
|        |             |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(50)                | 50,0         | 4,3      | 0,4     | 24,6        | 119,2              | 1           |
|        |             |                | Итого:             |                         | 500,0        | 21,8     | 13,5    | 67,9        | 481,2              |             |
| 1      | 4           | Итого за день: |                    |                         |              |          |         |             |                    |             |
|        |             |                |                    |                         | 500,0        | 21,8     | 13,5    | 67,9        | 481,2              |             |
| 1      | 5           | Завтрак        | Гарниры            | РИС ОТВАРНОЙ (150)      | 150,0        | 4,1      | 7,0     | 33,7        | 214,3              | 224         |
|        |             |                | 2-е блюда          | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ         | 100,0        | 6,5      | 7,8     | 5,9         | 119,8              | 178         |
|        |             |                | Гастрономия        | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 гр.) | 10,0         | 0,1      | 8,3     | 0,1         | 74,8               | 365         |
|        |             |                | Напитки            | ЧАЙ-ЗАВАРКА             | 200,0        | 0,0      | 0,0     | 15,0        | 60,2               | 301         |
|        |             |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(40)                | 40,0         | 3,4      | 0,3     | 19,7        | 95,4               | 1           |
|        |             |                | Итого:             |                         | 500,0        | 14,1     | 23,4    | 74,4        | 564,5              |             |
| 1      | 5           | Итого за день: |                    |                         |              |          |         |             |                    |             |
|        |             |                |                    |                         | 500,0        | 14,1     | 23,4    | 74,4        | 564,5              |             |

|                             |   |                |                    |                         |       |      |      |      |       |     |
|-----------------------------|---|----------------|--------------------|-------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|
| 2                           | 1 | Завтрак        | Гарниры            | ПОРЕ ГОРОХОВОЕ(180)     | 180,0 | 18,7 | 8,5  | 45,0 | 330,9 | 114 |
|                             |   |                | 2-е блюда          | КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)    | 75,0  | 1,1  | 4,2  | 6,4  | 68,4  | 209 |
|                             |   |                | Напитки            | ЧАЙ С ЛИМОНОМ           | 210,0 | 0,1  | 0,0  | 15,3 | 61,8  | 294 |
|                             |   |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(40)                | 40,0  | 3,4  | 0,3  | 19,7 | 95,4  | 1   |
|                             |   |                | Итого:             |                         |       |      |      |      |       |     |
|                             |   |                |                    |                         | 505,0 | 23,3 | 13,0 | 86,4 | 556,5 |     |
| 2                           | 1 | Итого за день: |                    |                         |       |      |      |      |       |     |
|                             |   |                |                    |                         | 505,0 | 23,3 | 13,0 | 86,4 | 556,5 |     |
| 2                           | 2 | Завтрак        | Гарниры            | МАКАРОНЫ ОТВ.(150)      | 150,0 | 5,6  | 6,3  | 36,0 | 223,1 | 227 |
|                             |   |                | 2-е блюда          | ТЕФТЕЛИ                 | 100,0 | 9,5  | 13,8 | 9,2  | 199,3 | 176 |
|                             |   |                |                    | ЧАЙ КАРКАДЕ (200)       | 200,0 | 0,0  | 0,0  | 15,1 | 60,5  | 456 |
|                             |   |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(50)                | 50,0  | 4,3  | 0,4  | 24,6 | 119,2 | 1   |
|                             |   |                | Итого:             |                         |       |      |      |      |       |     |
|                             |   |                |                    |                         | 500,0 | 19,4 | 20,5 | 84,9 | 602,1 |     |
| 2                           | 2 | Итого за день: |                    |                         |       |      |      |      |       |     |
|                             |   |                |                    |                         | 500,0 | 19,4 | 20,5 | 84,9 | 602,1 |     |
| 2                           | 3 | Завтрак        | Гарниры            | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180) | 180,0 | 3,1  | 7,3  | 24,8 | 177,7 | 241 |
|                             |   |                | 2-е блюда          | КОТЛЕТА РЫБНАЯ          | 70,0  | 10,5 | 2,2  | 6,4  | 87,9  | 161 |
|                             |   |                |                    | СОУС ТОМАТНЫЙ           | 30,0  | 0,3  | 1,3  | 1,9  | 19,9  | 265 |
|                             |   |                | Напитки            | ЧАЙ-ЗАВАРКА             | 200,0 | 0,0  | 0,0  | 15,0 | 60,2  | 301 |
|                             |   |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(50)                | 50,0  | 4,3  | 0,4  | 24,6 | 119,2 | 1   |
|                             |   |                | Итого:             |                         |       |      |      |      |       |     |
|                             |   |                |                    |                         | 530,0 | 18,2 | 11,2 | 72,7 | 464,9 |     |
| 2                           | 3 | Итого за день: |                    |                         |       |      |      |      |       |     |
|                             |   |                |                    |                         | 530,0 | 18,2 | 11,2 | 72,7 | 464,9 |     |
| 2                           | 4 | Завтрак        | Гарниры            | РИС ОТВАРНОЙ (150)      | 150,0 | 4,1  | 7,0  | 33,7 | 214,3 | 224 |
|                             |   |                | 2-е блюда          | ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ  | 110,0 | 2,3  | 10,6 | 3,7  | 119,2 | 192 |
|                             |   |                | Напитки            | КИСЕЛЬ                  | 200,0 | 0,0  | 0,0  | 13,1 | 52,4  | 274 |
|                             |   |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(40)                | 40,0  | 3,4  | 0,3  | 19,7 | 95,4  | 1   |
|                             |   |                | Итого:             |                         |       |      |      |      |       |     |
|                             |   |                |                    |                         | 500,0 | 9,8  | 17,9 | 70,2 | 481,3 |     |
| 2                           | 4 | Итого за день: |                    |                         |       |      |      |      |       |     |
|                             |   |                |                    |                         | 500,0 | 9,8  | 17,9 | 70,2 | 481,3 |     |
| 2                           | 5 | Завтрак        | 2-е блюда          | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (262,5)   | 262,5 | 23,7 | 26,9 | 25,3 | 438,6 | 214 |
|                             |   |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(40)                | 40,0  | 3,4  | 0,3  | 19,7 | 95,4  | 1   |
|                             |   |                | Напитки            | ЧАЙ-ЗАВАРКА             | 200,0 | 0,0  | 0,0  | 15,0 | 60,2  | 301 |
|                             |   |                | Итого:             |                         |       |      |      |      |       |     |
|                             |   |                |                    |                         | 502,5 | 27,1 | 27,2 | 60,0 | 594,2 |     |
| 2                           | 5 | Итого за день: |                    |                         |       |      |      |      |       |     |
|                             |   |                |                    |                         | 502,5 | 27,1 | 27,2 | 60,0 | 594,2 |     |
| Среднее значение за период: |   |                |                    |                         | 503,8 | 18,5 | 17,0 | 75,2 | 528,1 |     |

| Неде<br>ля | День<br>недели | Прием<br>пищи  | Раздел<br>меню     | Блюдо                             | Вес<br>блюда, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийно<br>сть, ккал | № рецептуры |
|------------|----------------|----------------|--------------------|-----------------------------------|-----------------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------|
| 1          | 1              | Обед           | 1 блюдо            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 260,0           | 2,0      | 6,7     | 9,1             | 104,8                  | 63          |
|            |                |                | Гарниры            | МАКАРОНЫ ОТВ.(100)                | 100,0           | 3,8      | 4,2     | 24,0            | 148,5                  | 227         |
|            |                |                | 2-е блюда          | КНЕЛИ ИЗ КУР                      | 100,0           | 1,1      | 4,1     | 6,2             | 66,0                   | 208         |
|            |                |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(50)                          | 50,0            | 4,3      | 0,4     | 24,6            | 119,2                  | 1           |
|            |                |                | Напитки            | ЧАЙ-ЗАВАРКА                       | 200,0           | 0,0      | 0,0     | 15,0            | 60,2                   | 301         |
|            |                |                | Итого:             |                                   |                 | 710,0    | 11,2    | 15,4            | 78,9                   | 498,7       |
| 1          | 1              | Итого за день: |                    |                                   | 710,0           | 11,2     | 15,4    | 78,9            | 498,7                  |             |
| 1          | 2              | Обед           | 1 блюдо            | БОРЩ                              | 260,0           | 2,3      | 6,7     | 13,5            | 123,0                  | 67          |
|            |                |                | Гарниры            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(100)            | 100,0           | 2,2      | 4,5     | 14,4            | 106,9                  | 241         |
|            |                |                | 2-е блюда          | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                    | 70,0            | 10,5     | 2,2     | 6,4             | 87,9                   | 161         |
|            |                |                | Соус               | СОУС ТОМАТНЫЙ                     | 30,0            | 0,3      | 1,3     | 1,9             | 19,9                   | 265         |
|            |                |                |                    | ЧАЙ КАРКАДЕ (200)                 | 200,0           | 0,0      | 0,0     | 15,1            | 60,5                   | 456         |
|            |                |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(40)                          | 40,0            | 3,4      | 0,3     | 19,7            | 95,4                   | 1           |
|            |                |                | Итого:             |                                   |                 | 700,0    | 18,7    | 15,0            | 71,0                   | 493,6       |
| 1          | 2              | Итого за день: |                    |                                   | 700,0           | 18,7     | 15,0    | 71,0            | 493,6                  |             |
| 1          | 3              | Обед           | 1 блюдо            | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ       | 250,0           | 2,9      | 3,6     | 21,0            | 127,4                  | 47          |
|            |                |                | Гарниры            | ГРЕЧА(100)                        | 100,0           | 5,8      | 5,2     | 26,3            | 175,6                  | 196         |
|            |                |                | 2-е блюда          | ТЕФТЕЛИ                           | 100,0           | 9,5      | 13,8    | 9,2             | 199,3                  | 176         |
|            |                |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(50)                          | 50,0            | 4,3      | 0,4     | 24,6            | 119,2                  | 1           |
|            |                |                | Напитки            | ЧАЙ-ЗАВАРКА                       | 200,0           | 0,0      | 0,0     | 15,0            | 60,2                   | 301         |
|            |                |                | Итого:             |                                   |                 | 700,0    | 22,5    | 23,0            | 96,1                   | 681,7       |
| 1          | 3              | Итого за день: |                    |                                   | 700,0           | 22,5     | 23,0    | 96,1            | 681,7                  |             |
| 1          | 4              | Обед           | 1 блюдо            | СУП ГОРОХОВЫЙ                     | 250,0           | 5,4      | 4,8     | 19,6            | 142,8                  | 45          |
|            |                |                | Гарниры            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)            | 120,0           | 3,0      | 5,8     | 17,9            | 135,4                  | 241         |
|            |                |                | 2-е блюда          | РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)            | 70,0            | 14,4     | 5,8     | 3,5             | 124,1                  | 164         |
|            |                |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(60)                          | 60,0            | 5,2      | 0,5     | 29,5            | 143,0                  | 1           |
|            |                |                | Напитки            | ЧАЙ-ЗАВАРКА                       | 200,0           | 0,0      | 0,0     | 15,0            | 60,2                   | 301         |
|            |                |                | Итого:             |                                   |                 | 700,0    | 28,0    | 16,9            | 85,5                   | 605,5       |
| 1          | 4              | Итого за день: |                    |                                   | 700,0           | 28,0     | 16,9    | 85,5            | 605,5                  |             |
| 1          | 5              | Обед           | 1 блюдо            | РАССОЛНИК                         | 260,0           | 2,6      | 6,9     | 17,6            | 142,6                  | 42          |
|            |                |                | Гарниры            | РИС (120)                         | 120,0           | 3,3      | 5,6     | 27,0            | 171,1                  | 224         |
|            |                |                | 2-е блюда          | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                   | 100,0           | 6,5      | 7,8     | 5,9             | 119,8                  | 178         |
|            |                |                | Напитки            | ЧАЙ-ЗАВАРКА                       | 200,0           | 0,0      | 0,0     | 15,0            | 60,2                   | 301         |
|            |                |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(40)                          | 40,0            | 3,4      | 0,3     | 19,7            | 95,4                   | 1           |
|            |                |                | Итого:             |                                   |                 | 720,0    | 15,8    | 20,6            | 85,2                   | 589,1       |
| 1          | 5              | Итого за день: |                    |                                   | 720,0           | 15,8     | 20,6    | 85,2            | 589,1                  |             |

|                             |   |                |                    |                                   |       |      |      |      |       |     |
|-----------------------------|---|----------------|--------------------|-----------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|
| 2                           | 1 | Обед           | 1 блюдо            | БОРЩ                              | 260,0 | 2,3  | 6,7  | 13,5 | 123,0 | 67  |
|                             |   |                | 2-е блюда          | КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)              | 75,0  | 1,1  | 4,2  | 6,4  | 68,4  | 209 |
|                             |   |                | Гарниры            | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(120)               | 120,0 | 14,0 | 5,4  | 29,2 | 221,5 | 129 |
|                             |   |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(40)                          | 40,0  | 3,4  | 0,3  | 19,7 | 95,4  | 1   |
|                             |   |                | Напитки            | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                     | 210,0 | 0,1  | 0,0  | 15,3 | 61,8  | 294 |
|                             |   |                | Итого:             |                                   | 705,0 | 20,9 | 16,6 | 84,1 | 570,1 |     |
| 2                           | 1 | Итого за день: |                    |                                   |       |      |      |      |       |     |
|                             |   |                |                    |                                   | 705,0 | 20,9 | 16,6 | 84,1 | 570,1 |     |
| 2                           | 2 | Обед           | 1 блюдо            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                     | 260,0 | 1,9  | 6,8  | 11,0 | 112,4 | 44  |
|                             |   |                | Гарниры            | МАКАРОНЫ ОТВ.(100)                | 100,0 | 3,8  | 4,2  | 24,0 | 148,5 | 227 |
|                             |   |                | 2-е блюда          | ТЕФТЕЛИ                           | 100,0 | 9,5  | 13,8 | 9,2  | 199,3 | 176 |
|                             |   |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(40)                          | 40,0  | 3,4  | 0,3  | 19,7 | 95,4  | 1   |
|                             |   |                |                    | ЧАЙ КАРКАДЕ (200)                 | 200,0 | 0,0  | 0,0  | 15,1 | 60,5  | 456 |
|                             |   |                | Итого:             |                                   | 700,0 | 18,6 | 25,1 | 79,0 | 616,1 |     |
| 2                           | 2 | Итого за день: |                    |                                   |       |      |      |      |       |     |
|                             |   |                |                    |                                   | 700,0 | 18,6 | 25,1 | 79,0 | 616,1 |     |
| 2                           | 3 | Обед           | 1 блюдо            | СУП ГОРОХОВЫЙ                     | 260,0 | 5,4  | 4,8  | 19,6 | 142,8 | 45  |
|                             |   |                | Гарниры            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)            | 120,0 | 3,0  | 5,8  | 17,9 | 135,4 | 241 |
|                             |   |                | 2-е блюда          | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                    | 70,0  | 10,5 | 2,2  | 6,4  | 87,9  | 161 |
|                             |   |                | Напитки            | ЧАЙ-ЗАВАРКА                       | 200,0 | 0,0  | 0,0  | 15,0 | 60,2  | 301 |
|                             |   |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(60)                          | 60,0  | 5,2  | 0,5  | 29,5 | 143,0 | 1   |
|                             |   |                | Итого:             |                                   | 700,0 | 24,1 | 13,3 | 88,4 | 569,3 |     |
| 2                           | 3 | Итого за день: |                    |                                   |       |      |      |      |       |     |
|                             |   |                |                    |                                   | 700,0 | 24,1 | 13,3 | 88,4 | 569,3 |     |
| 2                           | 4 | Обед           | 1 блюдо            | СВЕКОЛЬНИК                        | 260,0 | 2,5  | 6,8  | 16,8 | 138,3 | 43  |
|                             |   |                | Гарниры            | РИС(100)                          | 100,0 | 2,7  | 4,7  | 22,5 | 142,6 | 201 |
|                             |   |                | 2-е блюда          | ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ            | 110,0 | 2,3  | 10,6 | 3,7  | 119,2 | 192 |
|                             |   |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(40)                          | 40,0  | 3,4  | 0,3  | 19,7 | 95,4  | 1   |
|                             |   |                | Напитки            | КИСЕЛЬ                            | 200,0 | 0,0  | 0,0  | 13,1 | 52,4  | 274 |
|                             |   |                | Итого:             |                                   | 710,0 | 10,9 | 22,4 | 75,8 | 547,9 |     |
| 2                           | 4 | Итого за день: |                    |                                   |       |      |      |      |       |     |
|                             |   |                |                    |                                   | 710,0 | 10,9 | 22,4 | 75,8 | 547,9 |     |
| 2                           | 5 | Обед           | 1 блюдо            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 260,0 | 2,0  | 6,7  | 9,1  | 104,8 | 63  |
|                             |   |                | 2-е блюда          | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                     | 262,0 | 15,8 | 18,0 | 16,9 | 292,4 | 214 |
|                             |   |                | Напитки            | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ             | 200,0 | 0,6  | 0,0  | 29,7 | 121,3 | 283 |
|                             |   |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)                | 30,0  | 2,3  | 0,4  | 11,2 | 57,9  | 1   |
|                             |   |                | Хлебобулочные изд. | ХЛЕБ(30)                          | 30,0  | 2,6  | 0,2  | 14,8 | 71,5  | 1   |
|                             |   |                | Итого:             |                                   | 695,0 | 23,3 | 25,3 | 81,7 | 647,9 |     |
| 2                           | 5 | Итого за день: |                    |                                   |       |      |      |      |       |     |
|                             |   |                |                    |                                   | 782,0 | 23,3 | 25,3 | 81,7 | 647,9 |     |
| Среднее значение за период: |   |                |                    |                                   | 712,0 | 19,4 | 19,4 | 82,6 | 582,0 |     |