

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	Цена, руб
1	1	Обед	1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	260,0	2,0	6,7	9,1	104,8	63	17,73
			Гарниры	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100,0	3,8	4,2	24,0	148,5	227	13,92
			2-е блюда	КНЕЛИ ИЗ КУР	100,0	1,1	4,1	6,2	66,0	208	65,56
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1	10,00
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30
1	1	Итого за день:				710,0	11,2	15,4	498,7		111,51
1	2	Обед	1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260,0	2,3	6,7	13,5	123,0	67	21,51
			Гарниры	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(100)	100,0	2,2	4,5	14,4	106,9	241	20,50
			2-е блюда	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100,0	10,9	3,5	13,7	130,0	161	54,00
			Хлебобулочные изд.	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200,0	0,0	0,0	15,1	60,5	456	7,50
			Напитки	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	8,00
1	2	Итого за день:				700,0	18,8	15,0	515,8		111,51
1	3	Обед	1 блюдо	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250,0	2,9	3,6	21,0	127,4	47	21,81
			Гарниры	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (100)	100,0	5,8	5,2	26,3	175,6	196	14,68
			2-е блюда	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	100,0	9,5	13,8	9,2	199,3	176	60,72
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1	10,00
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30
1	3	Итого за день:				700,0	22,5	23,0	681,7		111,51
1	4	Обед	1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ	250,0	5,4	4,8	19,6	142,8	45	21,35
			Гарниры	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150,0	5,6	6,3	36,0	223,1	227	20,90
			2-е блюда	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70,0	14,4	5,8	3,5	124,1	164	52,96
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(60)	60,0	5,2	0,5	29,5	143,0	1	12,00
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30
1	4	Итого за день:				730,0	30,6	17,4	693,2		111,51
1	5	Обед	1 блюдо	РАССОЛЬНИК	260,0	2,6	6,9	17,6	142,6	42	25,37
			Гарниры	РИС ОТВАРНОЙ(120)	120,0	3,3	5,6	27,0	171,1	224	21,24
			2-е блюда	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100,0	2,1	2,0	12,8	77,7	217	52,60
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	8,00

1	5	Итого за день:	Итого:	720,0	11,4	14,8	92,1	547,0	111,51
				720,0	11,4	14,8	92,1	547,0	111,51
2	1	Обед	1 блюдо	СВЕКОЛЬНИК	260,0	2,5	6,8	16,8	43
			Гарниры	РИС ОТВАРНОЙ (100)	100,0	2,7	4,7	22,5	224
			2-е блюда	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	75,0	1,1	4,2	6,4	209
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4
			Напитки	КИСЕЛЬ	200,0	0,0	0,0	13,1	274
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9
2	1	Итого за день:	Итого:	705,0	12,0	16,4	89,7	555,0	111,51
				705,0	12,0	16,4	89,7	555,0	111,51
2	2	Обед	1 блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	260,0	1,9	6,8	11,0	44
			Гарниры	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	100,0	3,8	4,2	24,0	227
			2-е блюда	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	100,0	9,5	13,8	9,2	176
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4
			Напитки	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,0	29,7	283
2	2	Итого за день:	Итого:	700,0	19,2	25,1	93,6	676,9	111,51
				700,0	19,2	25,1	93,6	676,9	111,51
2	3	Обед	1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ	250,0	5,4	4,8	19,6	45
			Гарниры	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120,0	3,0	5,8	17,9	241
			2-е блюда	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70,0	10,5	2,2	6,4	161
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	301
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(60)	60,0	5,2	0,5	29,5	143,0
2	3	Итого за день:	Итого:	700,0	24,1	13,3	88,4	569,3	111,51
				700,0	24,1	13,3	88,4	569,3	111,51
2	4	Обед	1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260,0	2,3	6,7	13,5	67
			Гарниры	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(120)	120,0	14,0	5,4	29,2	129
			2-е блюда	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	75,0	1,1	4,2	6,4	209
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	4,3	0,4	24,6	119,2
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	301
2	4	Итого за день:	Итого:	705,0	21,7	16,7	88,7	592,3	111,51
				705,0	21,7	16,7	88,7	592,3	111,51
2	5	Обед	1 блюдо	СУП С КЛЕЦКАМИ	280,0	2,7	3,8	16,7	46
			2-е блюда	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (262,5)	262,5	23,7	26,9	25,3	214
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	301
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ ПШЕН.(20)	20,0	1,7	0,2	9,8	47,7
2	5	Итого за день:	Итого:	762,5	28,1	30,9	66,8	658,1	111,51
				762,5	28,1	30,9	66,8	658,1	111,51

	Среднее значение за период:	713,3	20,0	18,8	87,4	598,8		111,51
--	-----------------------------	-------	------	------	------	-------	--	--------

Школа		МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска		1-я ступень (7-11 лет)		Типовое примерное меню приготавливаемых блюд		Возрастная категория		Утвердил		Должность		Руководитель		2025	
										Фамилия				Непобедимова Н.П.		год	
										Дата							
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Калорийно	№ рецептуры	Цена, руб						
1	1	Завтрак	Гарниры	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150,0	5,6	6,3	36,0	223,1	227	20,90						
			2-е блюда	КНЕЛИ ИЗ КУР	100,0	1,1	4,1	6,2	66,0	208	70,81						
			Напитки	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210,0	0,1	0,0	15,3	61,8	294	9,80						
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1	10,00						
1	1	Итого за день:				510,0	11,1	10,8	82,1	470,1	111,51						
						510,0	11,1	10,8	82,1		111,51						
1	2	Завтрак	Гарниры	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150,0	3,3	6,8	21,7	160,7	241	31,00						
			2-е блюда	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100,0	10,9	3,5	13,7	130,0	161	54,00						
				ПЕЧЕНЬЕ (30)	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0		9,01						
				ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200,0	0,0	0,0	15,1	60,5	456	7,50						
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1	10,00						
1	2	Итого за день:				530,0	18,5	10,7	75,1	470,4	111,51						
						530,0	18,5	10,7	75,1		111,51						
1	3	Завтрак	Гарниры	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (150)	150,0	8,7	7,8	39,5	263,0	196	21,84						
			2-е блюда	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	100,0	9,5	13,8	9,2	199,3	176	60,72						
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30						
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	8,00						
			Гастрономия	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	365	16,65						
1	3	Итого за день:				500,0	21,7	30,2	83,5	692,7	111,51						
						500,0	21,7	30,2	83,5		111,51						
1	4	Завтрак	Гарниры	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180,0	7,0	7,5	44,5	272,9	227	24,92						
			2-е блюда	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70,0	14,4	5,8	3,5	124,1	164	52,96						
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30						
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1	10,00						
			Десерт	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25,0	0,0	0,0	0,0	3,2		19,33						
1	4	Итого за день:				525,0	25,7	13,7	87,6	579,6	111,51						
						525,0	25,7	13,7	87,6		111,51						
1	5	Завтрак	Гарниры	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150,0	4,1	7,0	33,7	214,3	224	26,61						
			2-е блюда	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100,0	2,1	2,0	12,8	77,7	217	52,60						
			Гастрономия	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	365	20,00						
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30						
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	8,00						
		Итого за день:				500,0	9,7	17,6	81,3	522,4	111,51						

1	5	Итого за день:											500,0	9,7	17,6	81,3	522,4	111,51
2	1	Завтрак	Гарниры	РИС ОТВАРНОЙ(180)			180,0	4,9	8,3	40,4	256,3	224	31,66					
			2-е блюда	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)			75,0	1,1	4,2	6,4	68,4	209	54,20					
			Напитки	КИСЕЛЬ			200,0	0,0	0,0	13,1	52,4	274	8,04					
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(30)			30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	6,00					
				ПЕЧЕНЬЕ (30)			30,0	0,0	0,0	0,0			11,61					
2	1	Итого за день:											515,0	8,6	12,7	74,7	448,6	111,51
							515,0	8,6	12,7	74,7	448,6		111,51					
2	2	Завтрак	Гарниры	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)			180,0	7,0	7,5	44,5	272,9	227	24,92					
			2-е блюда	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"			100,0	9,5	13,8	9,2	199,3	176	67,39					
			Напитки	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ			200,0	0,6	0,0	29,7	121,3	283	9,20					
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)			50,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1	10,00					
2	2	Итого за день:											530,0	21,4	21,7	108,0	712,7	111,51
							530,0	21,4	21,7	108,0	712,7		111,51					
2	3	Завтрак	Гарниры	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)			150,0	3,3	6,8	21,7	160,7	241	31,14					
			2-е блюда	КОТЛЕТА РЫБНАЯ			100,0	10,9	3,5	13,7	130,0	161	53,86					
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)			40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	8,00					
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА			200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30					
			Гастрономия	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	365	14,21					
2	3	Итого за день:											500,0	17,7	18,9	70,2	521,1	111,51
							500,0	17,7	18,9	70,2	521,1		111,51					
2	4	Завтрак	Гарниры	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)			180,0	18,7	8,5	45,0	330,9	114	27,00					
			2-е блюда	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)			75,0	1,1	4,2	6,4	68,4	209	54,20					
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА			200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30					
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)			40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	8,00					
			Десерт	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ			25,0	0,0	0,0	0,0	3,2		18,01					
2	4	Итого за день:											520,0	23,2	13,0	86,1	558,1	111,51
							520,0	23,2	13,0	86,1	558,1		111,51					
2	5	Завтрак	2-е блюда	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (262,5)			262,5	23,7	26,9	25,3	438,6	214	90,68					
			Хлебобулочные изд.	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ			60,0	5,2	3,9	35,8	198,9	319	10,53					
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(30)			30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	6,00					
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА			200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30					
2	5	Итого за день:											552,5	31,5	31,0	90,9	769,2	111,51
							552,5	31,5	31,0	90,9	769,2		111,51					
Среднее значение за период:													518,3	18,9	18,0	84,0	574,5	111,51