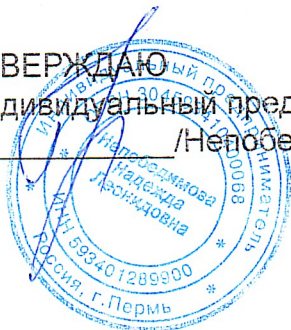


УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
/Непобедимова Н.Л./



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

Примерное двухнедельное меню

На осенний-весенний период 2026-2027 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

Неде ля	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
1	1	Завтрак	Каши молочные	КАША ДРУЖБА	205,0	3,1	3,1	5,0	59,6	93	
			Гастрономия	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	365	
			Напитки	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210,0	0,1	0,0	15,3	61,8	294	
			Фрукты	ЯБЛОКО (100ГР)	100,0	0,4	0,4	9,8	44,4		
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
			Итого:		555,0	6,3	12,0	45,0	312,1		111,51
1	1	Итого за день:			555,0	6,3	12,0	45,0	312,1		111,51
1	2	Завтрак	Блюда из яиц	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(195 ГР)	196,0	17,4	24,8	4,5	310,8	132	
			Бутерброды	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70,0	0,2	4,1	22,8	129,0	381	
			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:		506,0	21,0	29,2	62,0	595,4		111,51
1	2	Итого за день:			506,0	21,0	29,2	62,0	595,4		111,51
1	3	Завтрак	Каши молочные	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205,0	7,6	7,2	37,0	242,8	112	
				ПЕЧЕНЬЕ (50)	50,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
			Напитки	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	2,9	2,5	19,8	113,3	286	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1	
			Итого:		505,0	14,8	10,1	81,4	475,3		111,51
1	3	Итого за день:			505,0	14,8	10,1	81,4	475,3		111,51
1	4	Завтрак	Гарниры	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (150)	150,0	8,7	7,8	39,5	263,0	219	
			2-е блюда	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	100,0	9,5	13,8	9,2	199,3	202	
			Напитки	КИСЕЛЬ	200,0	0,0	0,0	13,1	52,4	274	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1	
			Итого:		500,0	22,5	22,0	86,4	633,9		111,51
1	4	Итого за день:			500,0	22,5	22,0	86,4	633,9		111,51
1	5	Завтрак	Каши молочные	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205,0	5,4	7,6	29,3	207,4	114	
			Напитки	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210,0	0,1	0,0	15,3	61,8	294	
			Гастрономия	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	139	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	
			Гастрономия	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	365	
			Итого:		505,0	14,1	20,8	64,7	502,2		111,51
1	5	Итого за день:			505,0	14,1	20,8	64,7	502,2		111,51

2	1	Завтрак	Гарниры	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180,0	7,0	7,5	44,5	272,9	227	
			2-е блюдо	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	75,0	1,1	4,2	6,4	68,4	209	
				ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200,0	0,0	0,0	15,1	60,5	456	
				ХЛЕБОБУЛОННЫЕ ИЗД.	50,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1	
				ХЛЕБ(50)	50,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1	
				Итого:	505,0	12,4	12,1	90,6	521,0		111,51
2	1	Итого за день:									
					505,0	12,4	12,1	90,6	521,0		111,51
2	2	Завтрак	Каша молочные	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУПЕСА" ЖИДКАЯ	205,0	13,6	17,3	57,4	439,8	109	
			Хлебобуллонные изд.	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60,0	4,8	8,1	37,8	243,3	312	
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	
			Гастрономия	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	365	
			Хлебобуллонные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
				Итого:	505,0	21,1	33,9	125,1	889,6		111,51
2	2	Итого за день:									
					505,0	21,1	33,9	125,1	889,6		111,51
2	3	Завтрак	Каша молочные	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205,0	5,4	7,6	29,3	207,4	114	
			Фрукты	ФРУКТ (100)	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
			Напитки	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210,0	0,1	0,0	15,3	61,8	294	
			Хлебобуллонные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	
				СЫР (15ГР.)	15,0	4,0	4,0	0,0	51,7	336	
				Итого:	570,0	12,9	11,9	64,3	416,3		111,51
2	3	Итого за день:									
					570,0	12,9	11,9	64,3	416,3		111,51
2	4	Завтрак		КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205,0	7,3	7,1	37,3	242,3	108	
			Бутерброды	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70,0	0,2	4,1	22,8	129,0	381	
			Напитки	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210,0	0,1	0,0	15,3	61,8	294	
			Хлебобуллонные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
				Итого:	515,0	10,2	11,4	90,2	504,6		111,51
2	4	Итого за день:									
					515,0	10,2	11,4	90,2	504,6		111,51
2	5	Завтрак	1 блюдо	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250,0	7,3	6,7	25,0	189,5	53	
				ПЕЧЕНЬЕ (30)	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
			Напитки	СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,6	293	
			Хлебобуллонные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
				Итого:	510,0	10,9	7,1	60,0	347,6		111,51
2	5	Итого за день:									
					510,0	10,9	7,1	60,0	347,6		111,51
Среднее значение за период:					517,6	14,6	17,1	77,0	519,8		111,51

2026

[illegible]

2	1	Обед	1 блюдо	СВЕКОЛЬНИК	260,0	2,5	6,8	16,8	138,3	43	
			Гарниры	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНАЯ (150)	150,0	5,6	6,2	36,0	222,7	227	
			2-е блюда	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	75,0	1,1	4,2	6,4	68,4	209	
				ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200,0	0,0	0,0	15,1	60,5	456	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
			Итого:		715,0	11,8	17,4	89,1	561,4		111,51
2	1	Итого за день:			715,0	11,8	17,4	89,1	561,4		111,51
2	2	Обед	1 блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	280,0	7,1	5,7	36,1	223,5	59	
			Гарниры	РИС ОТВАРНОЙ(120)	120,0	3,3	5,6	27,0	171,1	224	
				ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100,0	9,2	1,0	9,4	83,6	174	
			Напитки	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,0	29,7	121,3	283	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
			Итого:		730,0	22,8	12,5	117,0	671,0		111,51
2	2	Итого за день:			730,0	22,8	12,5	117,0	671,0		111,51
2	3	Обед	1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ	250,0	5,4	4,8	19,6	142,8	45	
			Хлебобулочные изд.	ГРЕНКИ	30,0	4,1	0,4	23,3	112,6	75	
			2-е блюда	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175,0	15,8	18,0	16,9	292,4	214	
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	
				ХЛЕБ РУЖАН. (20)	20,0	1,6	0,3	7,5	38,6	1	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
			Итого:		705,0	29,5	23,7	97,1	718,1		111,51
2	3	Итого за день:			705,0	29,5	23,7	97,1	718,1		111,51
2	4	Обед	1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260,0	2,3	6,7	13,5	123,0	37	
			Гарниры	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120)	120,0	4,5	5,0	28,8	178,2	227	
			2-е блюда	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	100,0	9,5	13,8	9,2	199,3	202	
			Напитки	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210,0	0,1	0,0	15,3	61,8	294	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
			Итого:		720,0	19,0	25,7	61,6	633,6		111,51
2	4	Итого за день:			720,0	19,0	25,7	61,6	633,6		111,51
2	5	Обед	1 блюдо	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250,0	2,9	3,6	21,0	127,4	47	
			Гарниры	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(120)	120,0	14,0	5,4	29,2	221,5	129	
			2-е блюда	КНЕЛИ ИЗ КУР	100,0	1,1	4,1	6,2	66,0	208	
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
			Итого:		700,0	20,6	13,3	86,2	546,6		111,51
2	5	Итого за день:			700,0	20,6	13,3	86,2	546,6		111,51
Среднее значение за период:					716,5	19,9	19,3	87,4	602,9		111,51