

Согласовал:
И. о. директора МОУ "СОШ № 3" _____
Е.А. Бортоломей
01 сентября 2025 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	28	264,0	174
	Какао с молоком и витминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики со сгущённым молоком	90	9,3	8	28,5	241,3	523
Итого за Завтрак		500	20,3	20,1	81,66	650,3	

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 1				День: второй	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожно-яблочная запеканка со сгущённым молоком	200	10,6	14,2	28,6	248,0	223
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Сдоба обыкновенная	100	7,8	4,72	47,1	262,0	421
Итого за Завтрак		500	18,93	18,92	85,57	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	2,68	15,9	100,6	379
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	80	5,8	7,8	21	225,4	26
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		590	18,71	20,88	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. Москва	90	9,8	8	10,62	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	19,59	18,9	70,87	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	37,05	285	182
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5ги
	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
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		565	17,21	19,38	85,64	569,5	