

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ  
МОУ «Новостепновская школа»  
№430/01-09 от 30.12.2025

**Примерное  
двуихнедельное меню (завтрак)  
для обучающихся 1-11 классов (льготная категория) в  
МОУ «Новостепновская школа»  
на II полугодие 2025-2026 учебный год**

Возрастная категория 1-11 классы

**Неделя 1**  
**1 день (понедельник)**

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/10	23,02	17,41	44,10	425	223	2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>23,09</b>	<b>17,43</b>	<b>59,1</b>	<b>485</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>300</b>	<b>23,09</b>	<b>17,43</b>	<b>59,1</b>	<b>485</b>		

**2 день (вторник)**

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша вязкая молочная с крупой рисовой	200	3,0	2,5	15	98	174	2017
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62	376	2017
Бутерброд с маслом и сыром	50	2,06	5,93	10,63	103,84	3	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,46</b>	<b>8,45</b>	<b>40,83</b>	<b>263,84</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>450</b>	<b>13,46</b>	<b>8,45</b>	<b>40,83</b>	<b>263,84</b>		

**3 день (среда)**

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептуру
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Оладьи со сгущенным молоком	150/14	12,96	12,48	72,58	454	401	2017
Йогурт питьевой	180	6	8	10	124	386	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>344</b>	<b>18,96</b>	<b>20,48</b>	<b>82,58</b>	<b>578</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>344</b>	<b>18,96</b>	<b>20,48</b>	<b>82,58</b>	<b>578</b>		

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Макароны отварные с сыром	200/15	13,54	15,92	34,11	334,4	204	2017
Сок	200	0,50	0,12	21,6	88,38	п/п	2022
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п	п/п
Бананы	100	1,5	0,2	21,8	95	п/п	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>17,12</b>	<b>16,44</b>	<b>87,17</b>	<b>564,8</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>							
<b>Всего за день:</b>	<b>535</b>	<b>17,12</b>	<b>16,44</b>	<b>87,17</b>	<b>564,8</b>		

5 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша молочная из манной крупы	200/5	6,11	10,72	32,38	251	181	2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15	60	376	2017
Круасан с вареной сгущенкой	80	1,58	0,2	9,66	47	п/п	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>7,76</b>	<b>10,76</b>	<b>57,04</b>	<b>358</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>510</b>	<b>7,76</b>	<b>10,76</b>	<b>57,04</b>	<b>358</b>		

Неделя 2

6 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	23,02	17,41	44,10	425	223	2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>23,09</b>	<b>17,43</b>	<b>59,1</b>	<b>485</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>310</b>	<b>23,09</b>	<b>17,43</b>	<b>59,1</b>	<b>485</b>		

7 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша жидккая молочная с крупой гречневой	200	9,09	12,99	35,18	295	183	2017
Йогурт питьевой	150	6	8	10	124	п/п	
Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	п/п	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>13,78</b>	<b>15,76</b>	<b>27,52</b>	<b>296,15</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>380</b>	<b>13,78</b>	<b>15,76</b>	<b>27,52</b>	<b>296,15</b>		

### 8 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6,08	11,18	33,48	260	175	2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376	2017
Бутерброд с маслом и сыром	60	5,8	8,30	14,83	157	3	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>11,95</b>	<b>19,5</b>	<b>63,31</b>	<b>477</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>465</b>	<b>11,95</b>	<b>19,5</b>	<b>63,31</b>	<b>477</b>		

### 9 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша жидккая молочная из манной крупы	200/5	6,11	10,72	32,38	251	181	2017
Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15,00	60	358	2017
Пирожок с яблоком	80	1,84	16,32	42,56	268	п/п	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>8,02</b>	<b>27,06</b>	<b>89,94</b>	<b>579</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>485</b>	<b>8,02</b>	<b>27,06</b>	<b>89,94</b>	<b>579</b>		

### 10 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Макароны отварные с сыром	200/20	13,54	15,92	34,11	334,4	204	2017
Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,13	0,02	15,20	62	377	2017
Пирожок с повидлом	80	1,84	16,32	42,56	268	п/п	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>508</b>	<b>15,51</b>	<b>32,26</b>	<b>91,76</b>	<b>664,4</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>508</b>	<b>15,51</b>	<b>32,26</b>	<b>91,76</b>	<b>664,4</b>		

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся общеобразовательных учреждений

Основание: приложение № 8 к СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2020)

Постановление от 23 июля 2008г. № 45 « Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДeЛи плюс,2017г.

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания

Сборник разработали Могильный М.П.(ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН).