

**Примерное
двухнедельное меню (завтрак)
для обучающихся 1-11 классов (льготная категория) в
МОУ «Новостепновская школа»
на I полугодие 2026-2027 учебный год**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 1-11 классы

Неделя 1

1 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Омлет с сыром	100	19,70	28,00	2,90	343,50	211	2017
Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15,0	60	376	2017
Хлеб	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п	2017
Итого за прием пищи:	320	21,35	28,22	27,56	450,50		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:	320	21,35	28,22	27,56	450,50		

2 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	5,8	8,30	14,83	103,84	3	2017
Итого за прием пищи:	450	8,93	10,82	45,03	263,84		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:	450	8,93	10,82	45,03	263,84		

3 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Оладьи со сгущенным молоком	150/25	12,96	12,48	72,58	454	401	2017
Какао со сгущенным молоком	200	4,4	4,8	30	124,2	383	2017
Печенье	25	7,1	17,5	66,1	455	п/п	2022
Итого за прием пищи:	400	24,46	34,06	168,68	1033,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:	400	24,46	34,06	168,68	1033,2		

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Макароны отварные с сыром	200/15	13,54	15,92	34,11	334,4	204	2017
Сок фруктовый	180	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
Итого за прием пищи:	515	17,12	16,44	87,17	564,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Всего за день:	515	17,12	16,44	87,17	564,8		

5 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша молочная из манной крупы	200	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	
Итого за прием пищи:	480	7,76	10,76	57,04	358		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:	480	7,76	10,76	57,04	358		

Неделя 2

6 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Омлет с сыром	100	19,70	28,00	2,90	343,50	211	2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376	2017
Хлеб	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п	2017
Итого за прием пищи:	320	21,35	28,22	27,56	450,50		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:	320	21,35	28,22	27,56	450,50		

7 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша жидкая молочная с крупой гречневой	200	9,09	12,99	35,18	295	183	2017
Сок	200	0,50	0,12	21,6	88,38	п/п	2022
Печенье	40	7,1	17,5	66,1	455	п/п	2022
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п	
Итого за прием пищи:	460	18,27	30,81	132,54	885,38		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:	460	18,27	30,81	132,54	885,38		

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	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
Итого за прием пищи:	460	11,95	19,5	63,31	477		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:	460	11,95	19,5	63,31	477		

9 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	181	2017
Компот из сухофруктов	180	0,07	0,02	15,00	60	358	2017
Пирожок с яблоком	80	1,84	16,32	42,56	268	п/п	2022
Итого за прием пищи:	460	8,02	27,06	89,94	579		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:	460	8,02	27,06	89,94	579		

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	200	0,13	0,02	15,20	62	377	2017
Пирожок с яблоком	80	1,84	16,32	42,56	268	п/п	2022
Итого за прием пищи:	500	15,51	32,26	91,76	664,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:	500	15,51	32,26	91,76	664,4		

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи 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).