

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Стакановская средняя  
общеобразовательная школа  
имени лейтенанта А.С.Сергеева»  
от «30» августа 2022г.  
Е.В.Позднякова



**ПРИМЕРНОЕ**  
**меню для школьников 1-5 классов**  
**МКОУ «Стакановская средняя**  
**общеобразовательная школа**  
**имени лейтенанта А.С.Сергеева»**  
**Черемисиновского района Курской области**

Согласно Приложения N8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Возрастная категория: 1-5 классы  
Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных  
учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна,  
2011 год

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-5 классов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром	210	8,9	6,1	50,0	292,0	173
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	510	20,1	12,7	98,8	574,5	
<b>обед</b>	икра кабачковая	100	1,1	4,7	5,3	69,2	73
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	пюре картофельное	150	3,8	2,3	19,3	109,7	312
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,5	19,7	91,6	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	960	7,9	42,5	128,4	755,8	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1470</b>	<b>48,0</b>	<b>55,2</b>	<b>227,2</b>	<b>1330,3</b>	
<b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>	Омлет с сыром	150	17.93	29.43	2.55	347,5	211
	Йогурт 1,5% жирности	125	5.13	1.88	7.38	66.88	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,7	1 40,0	376
	всего	540	21,9	36,6	80,7	730,1	
<b>обед</b>	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с макаронными	250	2,7	2,8	20,4	117,9	103

	изделиями						
	плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	фрукт(банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	всего	917	22,4	17,7	115,8	717,2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1457</b>	<b>44,3</b>	<b>54,3</b>	<b>196,5</b>	<b>1447,3</b>	
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	каша из пшена и риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	183,4	175
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	580	13,5	10,3	96,4	526,4	
<b>обед</b>	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	96
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	компот из смеси сухофруктов	200	◆ СП	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7 •	91,9	ПР
	всего	860	28,6	44,5	143,7	973,5	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1440</b>	<b>42,1</b>	<b>54,8</b>	<b>240,1</b>	<b>1499,9</b>	
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	творожный сырок	50	7,5	4,0	5,7	90,0	ПР
	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	210	6,0	3,4	42,2	225,0	181
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	540	20,1	8,1	94,7	525,9	

<b>обед</b>	икра свекольная	100	2,3	1,0	22,8	185,3	75
	суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99
	котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234
	пюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	компот из смеси сухофруктов	200	1Д	0,3	47,2	196,3	349
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	всего	930	31,2	16,1	169,3	1025,3	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1470</b>	<b>51,3</b>	<b>24,2</b>	<b>264,0</b>	<b>1551,2</b>	
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,0	10,8	42,9	268,0	173
	масло сливочное	10	0,1	7,2	ОД	65,7	14
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6Д	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	500	12,7	18,7	90,2	546,2	
<b>обед</b>	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	гуляш	110	Д1,0	23,9	0,4	261,0	243
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,6	•91,9	ПР
	всего	970	29,6	41,6	93,8	1020,8	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1470</b>	<b>42,3</b>	<b>60,3</b>	<b>184,0</b>	<b>1567,0</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>завтрак</b>	плов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382

	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	93,5	ПР
	всего	560	14,5	14,0	83,9	551,2	
<b>обед</b>	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,8	117,9	111
	печень, тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР

	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	920	34,0	28,7	137,8	855,4	
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,4	18,7	85,4	ПР
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>20,4</b>	<b>11,2</b>	<b>124,2</b>	<b>667,5</b>	
<b>обед</b>	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	котлета, рубленая из птицы	1Р0	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	всего	840	25,5	46,6	139,5	740,5	
	<b>ИТОГО</b>	<b>840</b>	<b>45,9</b>	<b>57,8</b>	<b>263,7</b>	<b>1408,0</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>завтрак</b>	плов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	93,5	ПР
	всего	560	14,5	14,0	83,9	551,2	
<b>обед</b>	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,8	117,9	111

	печень, тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР

	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	920	34,0	28,7	137,8	855,4	
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,4	18,7	85,4	ПР
	всего	540	20,4	11,2	124,2	667,5	
<b>обед</b>	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	котлета, рубленая из птицы	1Р0	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	всего	840	25,5	46,6	139,5	740,5	
	<b>ИТОГО</b>	<b>г340</b>	<b>45,9</b>	<b>57,8</b>	<b>263,7</b>	<b>1408,0</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>завтрак</b>	плов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	93,5	ПР
	всего	560	14,5	14,0	83,9	551,2	
<b>обед</b>	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,8	117,9	111
	печень, тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430

	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	920	34,0	28,7	137,8	855,4	
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	970	29,6	23,4	143,8	818,8	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1400</b>	<b>51,5</b>	<b>60,0</b>	<b>224,6</b>	<b>1550,5</b>	
	<b>День 10</b>						
<b>завтрак</b>	каша вязкая	210	8,9	6,1	50,0	292,0	173
	молочная из овсяных хлопьев с сахаром						
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	фрукт(банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	590	17,0	7,3	117,8	598,9	
<b>обед</b>	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	птица отварная	100	19,1	14,6	0,2	197,6	288
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	компот из смеси сухофруктов	200	1Д	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	860	31,8	32,7	118,6	796,1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1450</b>	<b>48,8</b>	<b>40,0</b>	<b>236,4</b>	<b>1395,0</b>	