



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
(С ОДНОСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)  
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бутерброды с сыром	40	5,01	3,99	18,58	131	3
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом	160	6,68	7,08	25,79	196	174
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Десерт фруктовый	100	0	0	15	60	
Итого		13,17	12,35	81,83	495	

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлеты с соусом	90	7,40	7,81	11,84	139	451
Макаронные изделия отварные	180	0,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		10,92	13,5	87,16	529	

ДЕНЬ: СРЕДА  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Жаркое по-домашнему	270	13,75	17,82	33,15	352	436
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		16,63	18,15	78,51	547	



ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная с соусом	200	28,13	10,55	30,74	365	31
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка школьная	100	4,1	1,6	29,4	123	428
Итого		31,74	11,9	70,24	549	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Пудинг из птицы с соусом	90	12,56	6,03	7,42	159	акт
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Компот из ягод	200	0,16	0,04	25,87	106	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		18,91	12,2	75,32	511	

Среднее значение за период 18,44 13,80 79,26 531

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможные изменения в меню