

УТВЕРЖДАЮ:



Виходченко А.В.

_____ 2026г.

**Для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет), завтрак стоимостью 102 руб.
60 коп., обед 143 руб. 53 коп.**

Для муниципальных общеобразовательных школ

соответствует требованиям
СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Экспертное заключение
№ 01.2-12/ 3494
от 15.07.2026

День недели 1: Понедельник												
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.		
		Б	Ж	У		В1	В2	С			Са	
Завтрак												
Каши молочная	210	9,04	13,44	40,16	150,00	0,21	0,18	0,96	158,65	173M		
Масло (топленое)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14M		
Сыр (топленый)	20	4,64	5,89	0,00	72,00	0,006	0,006	0,15	176,00	15M		
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1,005	0,02	10,00	16,00	338M		
Чай фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,000	0,19	8,30	8,30	783T		
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	3,005	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Завтрак	580	17,46	28,14	77,95	474,80	4,005	0,41	19,41	368,95			
Обед												
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40			
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82M		
Биточки мясные	90	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50	9,41	268M		
Каши рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302M		
Компот плодово-ягодный (замороженных или свежих, или сушеных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348, 349M		
Хлеб ржаной (жарено-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60			
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Обед	760	25,52	39,02	118,83	938,73	0,65	0,27	37,94	98,79			

Всего за Понедельник	1340	42,98	67,16	196,78	1413,53	4,66	0,68	57,35	467,74		
День 2/неделя 1: Вторник											
Завтрак											
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40		
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291M	
Кавказ с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	2,005	0,19	1,59	152,22	382M	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK	
Итого за _Завтрак	500	25,79	13,75	76,89	534,86	2,23	0,36	33,09	204,31		
Обед											
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40		
Суп картофельный с капустой или вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	94,60	103M	
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,96	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229M	
Пюре картофельное	150	3,60	5,70	24,50	137,25	0,14	0,11	18,15	44,30	312M	
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358M	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK	
Хлеб ржаной (жарено-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,80	4,60		
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M	
Итого за Обед	870	21,03	14,81	124,20	707,43	0,42	0,28	65,88	237,03		
Всего за Вторник	1370	46,82	28,56	201,09	1242,29	2,65	0,64	98,97	441,34		
День 3/неделя 1: Среда											
Завтрак											
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40		

Каша расчитанная, пшеница	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171/303M
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,03	11,10	375/377M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	540	24,52	21,51	87,83	601,10	0,18	0,21	25,06	50,54	
Закуска из овощей по сезону				<i>Обед</i>						
Суп картофельный с бобовыми (горюх)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Птица запеченная	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102M
Макаронные изделия отварные	100	24,96	23,59	0,08	313,00	0,04	0,17	25,60	55,30	293M
Компот из яблок/ягод (свежих, заморож, сушен)	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309M
Батон "Домашний"	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342/348,349 M
Хлеб ржаной (жарено-пшеничный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	770	40,29	33,89	104,50	896,43	0,39	0,49	55,96	147,30	
Всего за Среда	1310	64,81	55,40	192,33	1557,53	0,57	0,70	81,02	197,84	
День 4/неделя 1: Четверг										
				<i>Завтрак</i>						
Запеканка из творога с наполнителем (яблоко или морковь) с соусом	150	15,60	14,80	49,05	392,14	0,11	0,03	1,36	257,26	428T 327,33
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	11,10	375/376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	16,00	104,80	0,04	0,01	10,60	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	490	19,07	16,38	89,85	603,94	0,21	0,06	11,60	291,96	
Закуска из овощей по сезону										
Борщ из свеклы (или квашеной)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Кашутка с картофелем	200	1,44	3,94	20,00	83,00	0,05	0,04	8,54	39,78	82M

Т е ф е с т и м е с н ы е (1-ый вариант)	100	7,39	8,19	21,00	142,73	0,05	0,12	0,71	36,58	278/231M
Картофель отварной (запеченный)	150	2,86	4,32	22,00	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	210M
Компот плодово-ягод (замороженных или свежих) сушен.	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	24,00	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	25,00	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ГТК
Итого за Обед	770	16,67	18,09	26,00	646,26	0,36	0,29	56,15	125,78	
Всего за Четверг		35,74	34,47	27,00	1250,20	0,57	0,35	67,75	417,74	
День 5/неделя 1: Пятница										
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Гречка	100	10,54	28,19	2,88	309,00	0,28	0,02	0,92	20,00	260M
Каша рисовая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,00	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302M
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,03	11,10	375/377M
Батон "Домашний"	40	1,07	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ГТК
Итого за Завтрак	550	18,76	33,97	79,79	709,60	0,48	0,10	25,95	71,15	
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96M
Гречка тушеная в сметанном соусе	100	11,70	10,11	2,94	150,00	0,05	0,08	1,70	38,90	290M
Каша рисовая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	171/302M
Компот из плодов/ягод (заморожен, свежих, сушеных)	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348,349 M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	39,53	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	

Хлеб ржаной (ржанно-пшеничный)	20	1,12	0,22	39,53	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	40,53	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	770	27,33	21,85	42,53	775,93	0,44	0,47	0,70	130,04	
Всего за Питание	1320	46,09	55,82	43,53	1485,53	0,93	0,57	26,65	201,19	
Итого за неделю в среднем завтрак	532	21,12	22,75	44,53	596,86	1,42	0,23	23,02	197,38	
Итого за неделю в среднем обед	788	26,17	25,53	45,53	792,96	0,45	0,36	43,33	147,79	
День 1 /неделя 2: Понедельник										
Завтрак										
Каши молочная	200	5,71	3,74	41,27	221,90	0,10	0,09	0,12	125,03	175M
Мясо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209M
Сыр (порцики)	20	4,64	5,89	0,00	72,00	0,000	0,030	0,010	176,00	15M
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	0,04	0,00	1,30	125,78	379M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	3,83	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	500	21,59	18,07	78,06	562,30	0,21	0,16	4,83	456,41	
Завушка из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82M
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цаплят), с соусом	100	11,21	12,18	7,07	183,40	0,03	0,10	0,80	38,70	297M

Мясоролы отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,05	0,00	4,86	203,309M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих, сушеных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK
Итого за Обед	770	23,15	22,28	102,89	713,03	0,24	0,23	35,24	118,12	
Всего за Понедельник	1270	44,74	40,35	180,95	1275,33	0,45	0,39	40,07	574,53	
День 2 /неделя 2: Вторник										
				Завтрак						
Пудинг из творога	160	16,99	14,35	29,37	315,56	0,10	0,24	0,90	176,06	222,327/326 M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK
Итого за Завтрак	500	20,46	15,93	74,73	527,36	0,17	0,27	10,93	210,76	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Суп картоф. с бобовыми (фасолью)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,02	0,03	4,66	34,14	102M
Курница с рисом и овощами	200	18,01	8,95	36,45	298,70	0,15	0,15	6,53	36,09	310T
Компот из плодов/ягод (заморож. свежих, сушеных)	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348,349 M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK

Всего за Вторник		1330	45,64	26,03	212,76	1283,22	0,49	0,89	58,28	276,33	
День 3/неделя 2: Среда											
					<i>Завтрак</i>						
Закуска из овощей по сезону		60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Котлеты рубленные из бройлер-цыплят		90	9,04	10,20	10,69	171,00	0,07	0,07	0,59	39,80	
Каши рассыпчатая гречневая		150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	295M
Чай фруктовый		200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,00	9,60	8,30	171/302M
Батон "Домашний"		40	3,00	1,02	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	783T
Итого за _Завтрак_		540	21,64	2,02	79,49	567,35	0,36	0,21	35,19	78,92	ТТК
					<i>Обед</i>						
Закуска из овощей по сезону		60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Суп из овощей		200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,05	8,30	27,88	99M
Мясо тушеное		100	10,57	28,17	2,56	305,00	0,28	0,09	0,16	19,09	256M
Каши рассыпчатая, пшенич.		150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,03	0,00	24,05	171/302M
Компот плодово/ягод. свеж. или заморож. или сухих		200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	0,01	80,00	11,90	388,342, 348M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон "Домашний"		40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<i>Итого за Обед</i>		770	23,65	38,41	99,77	844,03	0,57	0,21	113,46	103,52	
Всего за Среда		1310	45,29	40,43	179,26	1411,38	0,93	0,42	148,65	182,44	
День 4 /неделя 2: Четверг											
					<i>Завтрак</i>						
Закуска из овощей по сезону		60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	

Г е ф т е л и (мясные) с соусом 2ой вариант											
Макроны отварные	100	7,39	8,19	9,74	134,00	0,05	0,07	0,71	36,58	279M	
Чай с сахаром	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,17	0,02	4,86	1027/109M	
Батон "Домашний"	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	1775,376M	
Итого за Завтрак	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK	
	550	16,68	13,99	74,05	480,05	0,13	0,27	25,76	68,54		
О б е д											
Заварки из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40		
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101M	
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259M	
Компот плодово-ягод (замороженных или свежих, сушеных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349M	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK	
Итого за Обед	820	21,02	37,92	99,06	831,49	0,64	0,27	50,22	104,93		
Всего за Четверг	1370	37,70	51,91	173,11	1311,54	0,77	0,54	75,98	173,47		
Д е н ь 5 /неделя 2: Пятница											
З а в т р а к											
Заварка из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40		
Куряти тушенная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	0,03	0,04	1,20	23,00	54-25M	
Каши рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,09	0,17	0,00	24,05	171,502M	
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,03	11,10	377M	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK	

Итого за Завтрак	550	24,25	11,48	81,31	527,25	0,20	0,34	26,23	74,15	
Завушка из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Суп картофельный с бобовыми (щирох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102M
Каптань рыбные с соусом	100	14,70	3,60	6,00	116,30	0,10	0,06	0,59	44,00	472T
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	312M
Компот плодово/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	770	27,13	14,26	100,29	650,33	0,53	0,27	49,31	149,90	
	1320	51,38	25,74	181,60	1177,58	0,73	0,51	75,54	224,05	
Итого за неделю в среднем завтрак	529	20,08	11,00	80,29	528,30	0,22	0,27	20,68	154,22	
Итого за неделю в среднем обед	790	24,63	25,60	105,25	759,91	0,46	0,28	59,02	123,14	
Итого за завтрак		205,93	161,50	813,63	5584,79	6,18	2,28	219,81	1755,63	
Среднее значение за завтрак		20,59	16,15	81,36	558,48	0,62	0,23	21,98	175,56	
Выполнение СпИИИ 2.3/2.4.3590-20		0,27	0,20	0,24	0,24	0,51	0,16	0,37	0,16	
Итого за обед		254,01	255,67	942,29	7704,34	4,56	3,20	511,75	1354,64	
Среднее значение за обед		25,40	25,57	94,23	770,43	0,46	0,32	51,18	135,46	

Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20	0,33	0,32	0,28	0,33	0,38	0,23	0,85	0,12	
Итого доля	459,94	417,17	1755,91	13349,13	10,74		731,56	3110,27	
Среднее значение за день	45,99	41,72	175,59	1334,91	1,07		73,16	311,03	
Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20	0,60	0,53	0,52	0,57	0,90		1,22	0,28	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	1100,00	
Распределение ЭЦ			Норма						
	Завтрак	0,24		20-25%					
	Обед	0,33		30-35%					

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.Г. Могильного изд. Деги плюс, 2017 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2022г. Под редакцией В.А.Тутельяна, Г.Г.Онищенко

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов Москва 2022г. Под редакцией И.И. Новиковой

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2016г. под редакцией В.Г.Кучмы