



Примерное дневное меню для обучающихся в начальной школе  
 для обучающихся 12 лет в старшем возрасте



*Секретарь*  
*Б.А. Бельский*

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТ: НАЧАЛЬНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом и грибами	250	5,95	9,19	19,56	201	139
Салат из овощей со соусом «Борщевый»	230	9,7	8,28	19,52	295	акт
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	80	акт
Компот из ягод	180	0,14	0,04	23,28	95	342
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		22,16	22,87	100,42	815	

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТ: НАЧАЛЬНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рисовый суп с овощами и грибами	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Курица тушеная	100	9,16	8,48	4,21	150	акт
Рис отваренный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Напиток фруктовый	180	0,2	0,04	25,73	105	699
Мучное изделие	50	2,5	2,08	21,25	117	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		22,49	21,21	140,9	874	

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТ: НАЧАЛЬНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом и грибами	250	2,94	4,89	17,75	129	
Котлеты из мяса	100	9,14	8,68	13,15	155	451
Салат из овощей	230	6,67	16,79	32,66	308	акт
Компот из смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		28,69	31,27	120,93	848	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТ: НАЧАЛЬНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,96	8,09	14,75	131	110
Пельмени отваренные	230	20,4	17	39,2	448	719
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	80	акт
Напиток из ягод	180	0,12	0,05	22,42	92	акт
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		28,85	30,5	114,43	896	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТ: НАЧАЛЬНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей	120	1,2	7,32	11,45	104	135
Суп из овощей со сметаной	250	2,08	4,54	11,45	110	135
Травяной чай	180	0,4	0,04	23,28	95	342
Компот из ягод	40	3,4	0,36	20,76	95	акт
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		23,77	23,39	130,5	841	

ДЕНЬ: СУББОТА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТ: НАЧАЛЬНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом и грибами	250	5,5	4,19	19,56	140	139
Куриные котлеты с картофелем	100	15,1	17,77	14,97	254	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,01	25,01	176	210
Закуска из овощей	100	1,3	4,5	7,5	80	акт
Напиток из плодов и ягод	180	0,6	0,06	21,24	85	705
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		33,44	33,33	118,84	880	

Среднее значение за год: 26,17 29,6 121,01 859

• - Согласно СанПиН 3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возм. изменение в меню  
 • - Изменения вступают в силу с 18.09.2023