



Директор ЛО «КДЦ»-Г. Лобус  
Косак С.В.  
2014 г.

*Составлено  
Хитригор А.В. 04.09.14  
С.А. Боканько*

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
(С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Мясо тушеное	90	11,89	16,52	2,35	210	256
Каша гречневая вязкая	150	4,63	5,01	20,83	147	510
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		27,59	26,11	94,73	726	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104	132
Пудинг из пшеницы с соусом	90	12,56	6,03	7,42	159	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	212	516
Напиток фруктово-ягодный	200	0,2	0,2	22,8	94	акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		26,54	15,63	122,06	762	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп-паша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
Тефтели (2 в) с соусом	120	9,26	13,91	12,04	189	462
Сложный овощной гарнир	150	4,35	10,95	21,3	201	акт
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		22,61	30,03	117,98	810	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ из свежей капусты с морщом со сметаной	200	1,66	4,91	10,56	92	110
Котлеты рыбные	90	11,7	7,92	16,72	171	388
Рис пригущенный	150	3,72	4,33	38,92	209	512
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		23,2	18,38	131,29	765	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп из овощей со сметаной	200	1,66	3,63	9,16	88	132
Азу	90	8,01	19,8	8,73	234	акт
Каша гречневая вязкая	150	4,63	5,01	20,83	147	510
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт



Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75
Итого		20,61	29,67	94,62	726

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			№ рецептур
		Б	Ж	У	
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112
Фрикадельки с соусом	100	8,11	11,16	11,16	208
Капша пшенная вязкая	150	4,24	5,01	24,26	157
Компот из кураги	200	1,2		31,6	126
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75
Итого		24,36	20,72	123,32	796

Среднее значение за период:

24,15 23,42 114,0 764

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