

Согласовал:
Директор МОУ "Лицей № 6"
Е.В. Мальцева
01 сентября 2025 года

Утверждаю:
Директор ООО "Рацион питания"
Т.Г. Копцева

Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся в школах.

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по рису)	210	7,1	9	28	264,0	174
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики со сгущённым молоком	90	9,3	8	28,5	241,3	523
Итого за Завтрак		500	20,3	20,1	81,66	650,3	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожно-яблочная запеканка со сгущённым молоком	200	10,6	14,2	28,6	248,0	223
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Сдоба обыкновенная	100	7,8	4,72	47,1	262,0	421
Итого за Завтрак		500	18,93	18,92	85,57	551,6	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по ячневой крупе)	210	7,31	10,0	39,2	286,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,68	15,9	100,6	379
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	80	5,8	7,8	21	225,4	26
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		590	18,71	20,88	85,9	659	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки из бройлеров-цыплят. Москва	90	9,8	8	10,62	219,3	297
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5	10,3	25,6	241	204
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Завтрак		500	19,59	18,9	70,87	624,6	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая с маслом сливочным (расчет по пшени)	210	7,51	9	37,05	285	182
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5г
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Масло сливочное	10	0,5	4,8	0,09	44,1	79
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8,0	54,0	15
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		565	17,21	19,38	85,64	569,5	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая с маслом сливочным (расчет по пшенице)	210	7,51	9	37,05	285	182
	Какао с молоком и витаминами "Виташка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики со сгущенным молоком	90	9,3	8	28,5	241,3	523
Итого за Завтрак		500	20,71	20,1	90,71	671,3	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	100	5,1	8	26	160	261
	Маринад овощной с томатом	50	1	1,6	5	62,8	463
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Йогурт	125	7	6	20,8	116	Пр
Итого за Завтрак		510	16,63	16,76	82,27	484,8	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	100	12	13	16	223	210
	Цветная капуста отварная	50	0,7	2,7	3,7	40	463
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5г
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за Завтрак		535	16,6	18,06	65,1	472,9	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Детская	90	7,5	9,5	12,9	203	50
	Пюре картофельное	130	3,06	5,8	20,42	137,4	312
	Овощи натуральные соленные или свежие (расчет по огурцу соленому)	20	0,16	0,024	0,34	2,0	70
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Завтрак		500	15,51	15,924	68,31	506,7	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчет по рису)	210	7,1	9	28,0	264,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,7	15,9	100,6	379
	Ватрушка с творогом	60	3	4,8	25	162	410
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		570	15,7	16,9	78,7	573,6	
Итого за период			179,9	185,9	794,7	5764,3	
Среднее значение за период			18,0	18,6	79,5	576,4	

Составил технолог ООО "Рацион питания"

Е.В. Толстых

Перечень использованной литературы при составлении меню.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва Дели плюс 2015

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. / сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях: Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275 с.

Директор МОУ "Лицей № 6"

Согласовал:

Е.В. Мальцева

01 сентября 2025 года

Утверждаю:

Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г. Копцева

Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся в школах.

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей с мясом	265	6	11	28	179	99
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Зразы Школьные	100	10,0	11	18	209,0	101
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,4	309
	Свекла отварная	30	0,45	0,06	5,19	29,2	315
	Сок фруктовый (по яблочному)	200	1,00	0,00	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		815	27,45	28,66	122,93	808,85	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с клецками, курой и сметаной	275	7,0	9	33,0	200,0	108
	Биточки рыбные	100	12	9,0	16,1	298,3	324
	Пюре картофельное	150	3,7	6	20,0	114	312
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт по огурцу солёному)	30	0,4	0,06	0,85	5,0	70
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30,0	122,2	348
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Итого за Обед	815	28,03	24,8	124,77	862,2	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	265	6,3	8,1	21	143,6	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Биточки из мяса птицы	100	16,0	12,9	19,5	251	54-23м
	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	219,3	304
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	3,0	37,68	463
	Напиток с витаминами "Виташка".	200	0	0	29,0	80,0	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		815	31,1	31,2	134,3	870,0	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: четвёртый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	265	6,4	8,0	28,5	144,3	102
	Гренки для супа	20	2	2,52	15	75	170
	Запеканка картофельная с мясом	230	17	21	42	421	226
	Икра свекольная	50	1	0,3	7	56	75
	Компот из смеси плодово-ягодной с/з	200	0,1	0,1	10,9	65	492
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Итого за Обед	825	30,76	32,52	128,22	884	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	265	5	7	11,5	125	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Гуляш из мяса свинины	100	13	15,6	27	262	260
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,09	37	244	302
	Морковь отварная	30	0	0,78	2	15	315
	Напиток лимонный	200	0	0	25	94	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Итого за Обед	800	31,5	32,57	127,64	878,45	

Рацион: Школа 5-11 класс			Неделя: 1			День: шестой	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша домашняя с курой	270	8,4	12,3	29,6	228,3	156
	Жаркое по домашнему из свинины	230	12	14,7	39	370	259
	Смесь овощная отварная (расчет по фасоли)	50	3,37	3,74	6,22	72	132
	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,28	21	88	388
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		810	29,03	31,62	120,64	881	
Рацион: Школа 5-11 класс			Неделя: 2			День: первый	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка домашняя с курой	250	6	8,3	8	205	288
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Фрикадельки в соусе	150	12,2	13,8	31,2	256,8	280
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,09	37	244	302
	Свекла отварная	30	0	0,6	5	29	315
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	20,5	80	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		850	31,7	31,89	126,84	953,25	
Рацион: Школа 5-11 класс			Неделя: 2			День: второй	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Уха с крупой	250	7,4	5	10	91	121
	Котлета мясная рубленая	100	10	11	26	213	268
	Пюре картофельное	100	2,5	4	13,3	76	312
	Капуста тушеная свежая	80	2	3	10	62	380
	Напиток лимонный	200	0	0	25	94	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		790	26,16	23,6	109,12	658,7	
Рацион: Школа 5-11 класс			Неделя: 2			День: третий	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Ши из свежей капусты с картофелем	250	7,5	11,25	18,75	138,75	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Плов	250	18	20,5	54	523	265
	Икра свекольная	30	0,7	0,03	6,86	55,6	75
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30	122,2	348
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		800	31,4	33,97	134,75	978	
Рацион: Школа 5-11 класс			Неделя: 2			День: четвертый	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	3,9	11	115	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Тефтели "Ежики" в соусе	150	9,3	13,9	22,5	236,8	390
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,4	309
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	2,69	37,68	463
	Сок фруктовый(по яблочному)	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		850	22,9	27,13	107,93	781,13	
Рацион: Школа 5-11 класс			Неделя: 2			День: пятый	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	6,3	22,5	167,5	102
	Гренки для супа	20	2	2,52	15	75	170
	Котлета рыбная (расчет по Дружбе)	100	8	9	10	201	45
	Пюре картофельное	150	3,7	6	20,0	114	312
	Салат из квашеной капусты	30	1	3,9	3	28	45
	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,28	21	88	388
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108

	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		810	24,9	28,6	116,3	796,2	
Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2			День: шестой		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп крестьянский с крупой, курой и сметаной	275	6,7	8,4	42,0	282,0	118
	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами.	230	17	21	42	421	284
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
	Компот из смеси плодово-ягодной с/з	200	0,1	0,1	10,9	65	492
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		815	28,5	31,8	122,0	916,7	
Итого за период			343,4	358,3	1475,5	10268,5	
Среднее значение за период			28,6	29,9	122,96	855,71	

*Все изменения в рекомендованном меню, фиксируются каждый месяц в ведомости по питанию.

Составил технолог ООО "Рацион питания" Толстых Е.В. Толстых

Перечень использованной литературы при составлении меню.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва Дели плюс 2015

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. / сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях: Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275 с.

Согласовал:

Директор МОУ "Лицей № 6"

Е.В. Мальцева

с 01 сентября 2025 года

Утверждаю:

Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г. Колцева

Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся с ограниченными возможностями здоровья в школах.

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по рису)	210	7,1	9	28	264,0	174
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики со сгущённым молоком	90	9,3	8	28,5	241,3	523
Итого за Завтрак		500	20,3	20,1	81,66	650,3	
Обед	Суп из овощей	200	5,3	9,5	22,9	148	99
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Зразы Школьные	90	12,6	12,3	20,8	242,1	101
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120	4,4	3,6	29,12	142,7	309
	Свекла отварная	30	0,45	0,06	5,19	29,2	315
	Сок фруктовый (по яблочному)	200	1,00	0,00	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		710	28,25	27,56	123,35	785,25	
Итого за день			48,55	47,66	205,01	1435,55	

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожно-яблочная запеканка со сгущённым молоком	200	10,6	14,2	28,6	248,0	223
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Сдоба обыкновенная	100	7,8	4,72	47,1	262,0	421
Итого за Завтрак		500	18,93	18,92	85,57	551,6	
Обед	Суп картофельный с клецками курой и сметаной	230	6,6	7,4	27,9	170,3	108
	Биточки рыбные	90	11,2	8,1	14,5	268,5	324
	Пюре картофельное	120	3,0	8,6	20,4	155,8	312
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт по огурцу солёному)	30	0,24	0,03	0,51	3,0	70,71
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30	122,2	348
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		730	25,97	24,8	118,16	842,5	
Итого за день			33,77	29,54	165,26	1104,5	

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по ячневой крупе)	210	7,31	10,00	39,2	286,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,68	15,9	100,6	379
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	80	5,8	7,8	21	225,4	26
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак 1		590	18,71	20,88	85,9	659	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6	9	15,0	111	92
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Биточки из мяса птицы	90	14,4	10,71	17,6	225,9	54-23м
	Рис отварной	120	3,0	4,32	29,4	175,4	304
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	3	37,68	463
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	29	80	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		710	28,46	28,86	119,05	768,47	
Итого за день			47,17	49,74	204,95	1427,47	

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: четвёртый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки из бройлеров-цыплят. Москва	90	9,8	8	10,62	219,3	297
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5	10,3	25,6	241	204
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Завтрак		500	19,59	18,9	70,9	624,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,2	4,0	23,12	117,1	102
	Гренки для супа	20	2,0	2,52	15	75	170
	Запеканка картофельная с мясом	200	12	17,9	35,74	358,3	226
	Икра свекольная	30	0,6	0,2	4,2	33,6	75
	Компот из смеси плодово-ягодной с/з	200	0,1	0,1	10,9	65	492
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		710	24,16	25,32	113,78	771,7	
Итого за день			43,75	44,22	184,65	1396,3	

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая с маслом сливочным (расчет по пшени)	210	7,51	9	37,05	285	182
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5г
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66,1	79
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8,0	54,0	15
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		565	17,51	21,83	85,68	591,5	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	210	4,0	5,7	9,33	101,4	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Гуляш из мяса свинины	100	13,0	15,6	27,0	262,0	260
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,2	5,67	29,6	195,2	302
	Морковь отварная	30	0,0	0,78	2,0	15,0	315
	Напиток лимонный	200	0,00	0,0	25,0	94,0	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		730	28,7	29,9	118,1	806,1	
Итого за день			46,21	51,68	203,75	1397,56	

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая с маслом сливочным (расчет по пшени)	210	7,51	9	37,05	285	182
	Какао с молоком и витаминами "Витощка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики со сгущённым молоком	90	9,3	8	28,5	241,3	523
Итого за Завтрак		500	20,71	20,1	90,71	671,3	
Обед	Солянка домашняя с курой	200	4,8	6,64	6,4	164,0	288
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Фрикадельки в соусе	140	11,4	12,9	29,1	239,7	280
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,2	5,67	29,6	195,2	302
	Свекла отварная	30	0	0,6	5,0	29,0	315
	Напиток с витаминами "Витощка".	200	0	0	20,5	80,0	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		760	27,9	27,91	115,76	846,35	
Итого за день			48,6	48,01	206,47	1517,65	

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронны, запечённые с сыром	100	5,1	8	26	160	261
	Маринад овощной с томатом	50	1	1,6	5	62,8	463
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Йогурт	125	7	6	20,8	116	Пр
Итого за Завтрак		510	16,63	16,76	82,27	484,8	
	Уха с крупой	200	5,9	4	8	73	121
	Котлета мясная рубленая	90	10	9,63	23,4	234,4	268

Обед	Пюре картофельное	100	2,5	7,2	17,0	129,9	312
	Капуста тушеная свежая	50	1,25	1,87	6,25	38,75	380
	Напиток лимонный	200	0	0	25,00	94,00	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		700	23,91	23,3	104,47	692,75	
Итого за день			40,54	40,06	186,74	1177,55	

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	100	12	13	16	223	210
	Цветная капуста отварная	50	0,7	2,7	3,7	40	463
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5гп
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за Завтрак		535	16,6	18,1	65,1	472,9	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6	9	15,0	111	92
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Плов	200	14,4	16,4	39	386	265
	Икра свекольная	30	0,7	0,03	6,86	55,6	75
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30,0	122,2	348
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		700	26,3	27,62	116	813,25	
Итого за день			42,9	45,68	181,1	1286,2	

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Детская	90	7,5	9,5	12,9	203	50
	Пюре картофельное	130	3,06	5,8	20,42	137,4	312
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт по огурцу солёному)	20	0,16	0,024	0,34	2,0	70
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Завтрак		500	15,51	15,92	68,31	506,7	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2	3,12	8,8	92,0	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Тефтели "Ёжики" в соусе	140	10	13	26,0	221,0	390
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120	5	3,6	21,12	134,72	309
	Маринад овощной с томатом	30	1	2,73	2,69	37,68	463
	Сок фруктовый(по яблочному)	200	1,00	0,00	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		760	23,5	24,55	103,95	708,66	
Итого за день			39,01	40,474	172,26	1215,36	

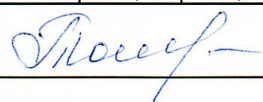
Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчет по рису)	210	7,1	9	28,0	264,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,7	15,9	100,6	379
	Ватрушка с творогом	60	3	4,8	25	162	410
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		570	15,7	16,9	78,7	573,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,2	4,0	23,12	117,1	102
	Гренки для супа	20	2,00	2,52	15,0	75,0	170
	Котлета рыбная (расчет по Дружбе)	90	7,2	5	9	181	45
	Пюре картофельное	120	3,0	8,6	20,4	155,8	312
	Салат из квашеной капусты	30	1,00	3,9	3,0	28,0	45
	Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,28	21,0	88,0	388
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		720	23,7	24,9	116,3	767,6	
Итого за день			39,4	41,8	195,0	1341,2	
Итого за период			429,9	438,9	1905,2	13299,3	
Среднее значение за период			43,0	43,9	190,5	1329,9	

Составил технолог ООО "Рацион питания"



Е.В. Толстых

Согласовал:

Утверждаю:

Директор МОУ "Лицей № 6"

Директор ООО "Рацион питания"

Е.В. Мальцева

Т.Г. Копцева

01 сентября 2025 года

Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся с ограниченными возможностями здоровья в школах.

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по рису)	260	8,7	11,1	34,7	213,2	174
	Какао с молоком и витаминами "Витощка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики со сгущённым молоком	90	9,3	8	28,5	241,3	523
Итого за Завтрак		550	21,9	22,2	88,36	599,5	
Обед	Суп из овощей с мясом	265	6	11	28	179	99
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Зразы Школьные	100	10,0	11	18	209,0	101
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,4	309
	Свекла отварная	30	0,45	0,06	5,19	29,2	315
	Сок фруктовый (по яблочному)	200	1,00	0,00	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		815	27,45	28,66	122,93	808,85	
Итого за день			49,35	50,9	211,29	1408,35	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожно-яблочная запеканка со сгущённым молоком	250	13,2	17,8	35,75	310	223
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Сдоба обыкновенная	100	7,8	4,72	47,1	262	421
Итого за Завтрак		550	21,53	22,52	92,72	613,6	
Обед	Суп картофельный с клецками, курой и сметаной	275	7,0	9	33,0	200,0	108
	Биточки рыбные	100	12	9,0	16,1	298,3	324
	Пюре картофельное	150	3,7	6	20,0	114	312
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт по огурцу солёному)	30	0,4	0,06	0,85	5,0	70
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30,0	122,2	348
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		815	28,03	24,8	124,77	862,2	
Итого за день			49,56	47,27	217,49	1475,8	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по ячневой крупе)	210	7,31	10,0	39,2	286,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,68	15,9	100,6	379
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	80	5,8	7,8	21	225,4	26
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		590	18,71	20,88	85,9	659	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	265	6,3	8,1	21	143,6	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Биточки из мяса птицы	100	16,0	12,9	19,5	251	54-23м
	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	219,3	304
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	3,0	37,68	463
	Напиток с витаминами "Витощка".	200	0	0	29,0	80,0	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		815	31,1	31,2	134,3	870,0	
Итого за день			49,76	52,11	220,24	1529,03	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)			Неделя: 1			День: четвёртый	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки в соусе	140	11	12	29	240	280
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5	10,3	25,6	241	204
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Завтрак		550	20,79	22,9	89,25	645,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	265	6,4	8,0	28,5	144,3	102
	Гренки для супа	20	2	2,52	15	75	170
	Запеканка картофельная с мясом	230	17	21	42	421	226
	Икра свекольная	50	1	0,3	7	56	75
	Компот из смеси плодово-ягодной с/з	200	0,1	0,1	10,9	65	492
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		825	30,76	32,52	128,22	884	
Итого за день			51,55	55,42	217,47	1529,3	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)			Неделя: 1			День: пятый	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая с маслом сливочным (расчет по пшени)	210	7,51	9	37,05	285	182
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5г
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Масло сливочное	10	0,5	4,8	0,09	44,1	79
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8,0	54,0	15
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за Завтрак	565	17,21	19,38	85,64	569,5	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	265	5	7	11,5	125	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Гуляш из мяса свинины	100	13	15,6	27	262	260
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,09	37	244	302
	Морковь отварная	30	0	0,78	2	15	315
	Напиток лимонный	200	0	0	25	94	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		800	31,5	32,6	127,6	878,5	
Итого за день			48,71	52,0	213,3	1448,0	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)			Неделя: 1			День: шестой	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,5	3,75	29,0	150,0	120
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Батон	35	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8,00	54	15
	Масло сливочное	20	0,24	12,74	0,38	198,3	79
	Йогурт	100	5,1	1,9	20,8	86,9	Пр
	Итого за Завтрак	615	21,9	23,0	88,6	635,2	
Обед	Суп-лапша домашняя с курой	270	8,4	12,3	29,6	228,3	156
	Жаркое по домашнему из свинины	230	12	14,7	39	370	259
	Смесь овощная отварная (расчет по фасоли)	50	3,37	3,74	6,22	72	132
	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,28	21	88	388
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		810	29,03	31,62	120,64	881	
Итого за день			50,9	54,6	209,3	1516,2	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)			Неделя: 2			День: первый	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая с маслом сливочным (расчет по пшени)	260	9	11	46	353	182
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики со сгущённым молоком	90	9,3	8	28,5	241,3	523
	Итого за Завтрак	550	22,2	22,1	99,66	739,3	
Обед	Солянка домашняя с курой	250	6	8,3	8	205	288
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Фрикадельки в соусе	150	12,2	13,8	31,2	256,8	280
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,09	37	244	302
	Свекла отварная	30	0	0,6	5	29	315

Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	20,5	80	507
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед	850	31,7	31,89	126,84	953,25	
Итого за день		53,9	54,0	226,5	1692,6	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны, запечённые с сыром	150	7,7	12	39	240	261
	Маринад овощной с томатом	50	1	1,6	5	62,8	463
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Йогурт	125	7	6	20,8	116	Пр
Итого за Завтрак		560	19,23	20,76	95,27	564,8	
Обед	Уха с крупой	250	7,4	5	10	91	121
	Котлета мясная рубленая	100	10	11	26	213	268
	Пюре картофельное	100	2,5	4	13,3	76	312
	Капуста тушеная свежая	80	2	3	10	62	380
	Напиток лимонный	200	0	0	25	94	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		790	26,16	23,6	109,12	658,7	
Итого за день			45,39	44,36	204,39	1223,5	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	120	14,4	15,6	19,2	241,2	210
	Цветная капуста отварная	50	0,7	2,7	3,7	37,7	463
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5ги
	Батон	35	3	1,2	20,6	104,4	576
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за Завтрак		555	19	20,7	68,3	488,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,5	11,3	18,8	138,8	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,8	433
	Плов	250	18	20,5	54	523	265
	Икра свекольная	30	0,7	0,03	6,86	55,6	75
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30	122,2	348
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		800	31,4	33,97	134,75	978	
Итого за день			50,4	54,7	203,1	1466,8	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: четвёртый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Детская	100	8,3	10,5	14,3	225,5	50
	Пюре картофельное	150	3,5	6,7	23,6	158,5	312
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт по огурцу солёному)	40	0,32	0,05	1,6	4,0	70
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Итого за Завтрак	550	16,91	17,85	74,15	552,3	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	3,9	11	115	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Тефтели "Ежики" в соусе	150	9,3	13,9	22,5	236,8	390
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,4	309
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	2,69	37,68	463
	Сок фруктовый (по яблочному)	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		850	22,9	27,13	107,93	781,13	
Итого за день			39,81	44,98	182,08	1333,43	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчет по рису)	210	7,1	9	28,0	264,0	174

Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,7	15,9	100,6	379
	Ватрушка с творогом	60	7	4,8	25	162	410
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		570	19,7	16,9	78,7	573,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	6,3	22,5	167,5	102
	Гренки для супа	20	2	2,52	15	75	170
	Котлета рыбная (расчет по Дружбе)	100	8	9	10	201	45
	Пюре картофельное	150	3,7	6	20,0	114	312
	Салат из квашеной капусты	30	1	3,9	3	28	45
	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,28	21	88	388
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		810	24,9	28,6	116,3	796,2	
Итого за день			44,6	45,5	195,0	1369,8	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	10	12,2	28,48	260	175
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Батон	35	3,0	1,2	20,6	104,4	576
	Пицца "Школьная"	105	5,02	6,8	19,2	203	73
Итого за Завтрак		550	21,92	23,3	93,4	712,4	
Обед	Суп крестьянский с крупой, курой и сметаной	275	6,7	8,4	42,0	282,0	118
	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами.	230	17	21	42	421	284
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
	Компот из смеси плодово-ягодной с/з	200	0,1	0,1	10,9	65	492
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		815	28,5	31,8	122,0	916,7	
Итого за период			562,5	587,5	2422,1	16909,4	
Среднее значение за период			46,87	48,96	201,84	1409,11	

Составил технолог ООО "Рацион питания"

Толстых

Е.В. Толстых

Согласовал:
Директор МОУ "Лицей № 6"
Е. В. Мальцева
с 01 сентября 2025 года

Утверждаю:
Директор ООО "Рацион питания"
Т.Г. Колцева

Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся 2-ой смены в школах.

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей	200	5,3	9,5	22,9	148	99
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Зразы Школьные	90	12,6	12,3	20,8	242,1	101
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120	4,4	3,6	29,12	142,7	309
	Свекла отварная	30	0,45	0,06	5,19	29,2	315
	Сок фруктовый(по яблочному)	200	1,00	0,00	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		710	28,25	27,56	123,35	785,25	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с клецками курой и сметаной	230	6,6	7,4	27,9	170,3	108
	Биточки рыбные	90	11,2	8,1	14,5	268,5	324
	Пюре картофельное	120	3,0	8,6	20,4	155,8	312
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт по огурцу солёному)	30	0,24	0,03	0,51	3,0	70,71
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30	122,2	348
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		730	25,97	24,8	118,16	842,5	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6	9	15,0	111	92
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Биточки из мяса птицы	90	14,4	10,71	17,6	225,9	54-23м
	Рис отварной	120	3,0	4,32	29,4	175,4	304
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	3	37,68	463
	Напиток с витаминами "Витоска"	200	0	0	29	80	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		710	28,46	28,86	119,05	768,47	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: четвёртый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,2	4,0	23,12	117,1	102
	Гренки для супа	20	2,0	2,52	15	75	170
	Запеканка картофельная с мясом	200	12	17,9	35,74	358,3	226
	Икра свекольная	30	0,6	0,2	4,2	33,6	75
	Компот из смеси плодово-ягодной с/з	200	0,1	0,1	10,9	65	492
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		710	24,16	25,32	113,78	771,7	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	210	4,00	5,7	9,33	101,4	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Гуляш из мяса свинины	100	13,0	15,6	27,0	262,0	260
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,2	5,67	29,6	195,2	302
	Морковь отварная	30	0,0	0,78	2,0	15,0	315
	Напиток лимонный	200	0,00	0,0	25,0	94,0	303

Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед	730	28,7	29,9	118,1	806,1	

Итого за Обед **Неделя: 2** **День: первый**

Рацион: Школа 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка домашняя с курой	200	4,8	6,64	6,4	164,0	288
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Фрикадельки в соусе	140	11,4	12,9	29,1	239,7	280
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,2	5,67	29,6	195,2	302
	Свекла отварная	30	0	0,6	5,0	29,0	315
	Напиток с витаминами "Витоска"	200	0	0	20,5	80,0	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		760	27,9	27,91	115,76	846,35	

Итого за Обед **Неделя: 2** **День: второй**

Рацион: Школа 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Уха с крупой	200	5,9	4	8	73	121
	Котлета мясная рубленая	90	10	9,63	23,4	234,4	268
	Пюре картофельное	100	2,5	7,2	17,0	129,9	312
	Капуста тушеная свежая	50	1,25	1,87	6,25	38,75	380
	Напиток лимонный	200	0	0	25,00	94,00	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		700	23,91	23,3	104,47	692,75	

Итого за Обед **Неделя: 2** **День: третий**

Рацион: Школа 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6	9	15,0	111	92
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Плов	200	14,4	16,4	39	386	265
	Икра свекольная	30	0,7	0,03	6,86	55,6	75
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30,0	122,2	348
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		700	26,3	27,62	116	813,25	

Итого за Обед **Неделя: 2** **День: четвертый**

Рацион: Школа 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2	3,12	8,8	92,0	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Тефтели "Ёжики" в соусе	140	10	13	26,0	221,0	390
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120	5	3,6	21,12	134,72	309
	Маринад овощной с томатом	30	1	2,73	2,69	37,68	463
	Сок фруктовый (по яблочному)	200	1,00	0,00	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		760	23,5	24,55	103,95	708,66	

Итого за Обед **Неделя: 2** **День: пятый**

Рацион: Школа 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,2	4,0	23,12	117,1	102
	Гренки для супа	20	2,00	2,52	15,0	75,0	170
	Котлета рыбная (расчет по Дружбе)	90	7,2	5	9	181	45
	Пюре картофельное	120	3,0	8,6	20,4	155,8	312
	Салат из квашеной капусты	30	1,00	3,9	3,0	28,0	45
	Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,28	21,0	88,0	388
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		720	23,7	24,9	116,3	767,6	
Итого за период			260,8	264,7	1148,9	7802,6	
Среднее значение за период			26,1	26,5	114,9	780,3	

Составил технолог ООО "Рацион питания"

Толстых

Е.В. Толстых