

« Согласовано «

Ведущий специалист-эксперт территориального отдела Управления  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей  
И благополучия человека по Пензенской области в Сердобском,  
Тамалинском, Бековском, Колышлейском, Малосердобинском районах



Т.П.Фейлер

« Утверждаю»

Директор школы Сорокина И.С.



**Примерное двухнедельное меню  
горячего питания для детей  
младших классов (1-4 классы)  
на 2020-2021 учебный год**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищ в-ва		
			Б	Ж	У
		От 7 до 10 лет			
		ДЕНЬ ПЕРВЫЙ			
		ЗАВТРАК			
№3	Бутерброд с сыром	1/30/10	7,55	10,8	19,27
№95	Каша вязкая на молоке(из хлопьев овсяных)	1/200/5	7,82	12,83	44,25
№395	Кофейный напиток на молоке	1/200	3,17	2,68	15,95
№ 368	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0,8	0,8	19,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		18,54	26,31	79,47
		ОБЕД			
№128	Овощи натуральные(огурец свеж. Куск.)	1/30	0.12	1.2	1.2
№206	Суп картофельный с горохом и кур.мяс	1/250/20	10,09	5,87	9,93
№200 4	Сосиска отварная	1/70	7,15	15,53	0,26
№414	Макаронные изделия отварные с масл.	1/150	5,49	4,215	26,37
№122	Компот из сух-ов	1/200	1,04	-	26,96
№148	Хлеб ржаной	1/65	4,62	27.65	64.72
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		28.51	31,423	97,137
		ПОЛДНИК			
	Кондитерское изделие(ВАФЛИ)	1шт	4,64	3,89	28,9
№134	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2

	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		5,64	4,09	49,1
ДЕНЬ ВТОРОЙ					
ЗАВТРАК					
№99	Котлета из говядины на пару	1/60	13	9	7,5
№58	Картофельное пюре	1/150	3,66	5,76	24,53
№71/2	Огурцы свежие	1/30	0,56	0,07	1,75
№196	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2
№148	Хлеб пшеничный или зерновой	1/50	4,62	0,84	30,18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		21,97	15,69	220,56
ОБЕД					
№71/1	Овощи натуральные(помидор свежий)	1/30	0,23	0,11	1,96
№62	Щи из свеж. Капусты с картофелем и мясом	1/250/15	9,37	6,91	5,49
№122	Плов из филе птицы	1/200	18,6	2,1	39,3
№196	Чай с лимоном	1/200/7	0,13	0,02	15,2
№148	Хлеб	1/65	4,62	0,84	30,18
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		32,95	9,98	92,13
ПОЛДНИК					
	Кондитерское изделие(ЗЕФИР)	1шт	1,74	-	31,4
№122	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	-	26,96
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		2,78	-	58,36
ДЕНЬ ТРЕТИЙ					
ЗАВТРАК					
№200 4	Сардельки отварные	1/70	9,16	23,97	0,37
№65	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,73	5,43	45

№268	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15
№148	Хлеб пшеничный или зерновой	1/40	3,06	1,2	19,9
№368	Фрукты свежие(груша)	1/150	0,6	0,45	1,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		21,62	31,07	81,47
ОБЕД					
№128	Салат из свежей капусты и моркови с раст. маслом	70/5	1.5	4.96	3.47
№87	Суп с крупой и рыбными консервами»САЙРА»	1/250/25	7,2	2,71	12,5
№100	Котлета мясная паровая	1/60	9,59	6,02	8,4
№315	Пюре из бобовых с маслом	1/125	15,58	7,83	40,03
№122	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	-	26,96
№148	Хлеб ржаной	1/65	4,62	0,84	30,18
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		39.53	22.36	121.54
ПОЛДНИК					
	Кондитерское изделие (ПЕЧЕНЬЕ)	1шт	0,3	0,6	30,8
№274	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		4,38	4,14	48,38
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ					
ЗАВТРАК					
№81	Запеканка из творога со сметаной	1/150/20	29,22	12,11	29,1
№120	Какао на молоке	1/200	4,85	5,04	32,73
№1	Бутерброд с маслом	1/40/10	2,95	9,36	18,61
	ИТОГО НА ЗАВТРАК:		37,02	26,51	80,44
ОБЕД					
№100 64	Салат из красной свеклы с раст.маслом	100/5	7.47	0.178	29.9

№35	Рассольник Ленинград. с мяс. Кур.	1/250/20	10,19	8,77	13,07
№110	Голень куриная запеченая	1/100	20,76	11,69	0,91
№414	Макароны отварные с маслом	1/150	5,49	4,215	26,37
№122	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	-	26,96
№148	Хлеб ржаной	1/65	4,62	0,84	30,18
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		49.57	91.848	127.39
ПОЛДНИК					
	Кондитерское изделие(ПРЯНИК)	1шт	4,8	2,8	77,7
№268	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		10,4	96,8	85,88
ДЕНЬ ПЯТЫЙ					
ЗАВТРАК					
№2	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10	11.75	17.85	21.79
№182	Каша манная молочная	1/200	6.4	11,23	33.92
№268	Чай с сахаром	1/200	0.07	0.02	11.25
№368	Фрукты свежие(мандарин)	1/200	1,2	0,3	16,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		19.42	29.4	83.16
ОБЕД					
71/2	Овощи натуральные(огурец свежий куск.)	1/30	0.12	1.2	1.2
№61	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/20	6.62	5.17	15.45
№277	Гуляш из мяса( свинина)	1/80/30	18.92	21.83	3,76
№ 124	Каша перловая рассыпчатая	1/150	4.2	4.4	26.89
№ 268	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15
№148	Хлеб ржаной	1/65	4,62	0,84	30,18
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		34.55	33.46	92.48

ПОЛДНИК					
	Кондитерское изделие (ПЕЧЕНЬЕ)	1шт	1,5	2,36	14,98
№268	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1,57	2,38	29,28
ДЕНЬ ШЕСТОЙ					
ЗАВТРАК					
№207	Плов из отварной говядины	1/200	20.03	21.6	54.1
№71/1	Овощи натуральные(помидор свеж куск)	1/30	0.12	1.2	1.2
№148	Хлеб пшеничный или зерновой	1/50	3.06	1.2	19.9
№196	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК;		23.34	24.02	90.4
ОБЕД					
№128	Салат из капусты и моркови с раст.маслом	1/70	1.5	4.96	3.47
№66	Борщ из свежей капусты с мясом	1/250/20	9.37	6.91	5.39
№100	Котлета паровая мясная	1/60	9.59	6.02	8.4
№65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	1/150	8,55	7,23	41,17
№196	Чай с лимоном	1/200/7	0,13	0,02	15,2
№148	Хлеб ржаной	1/65	4,62	0,84	30,18
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		33.88	27.18	103.81
ПОЛДНИК					
	Кондитерское изделие(ВАФЛЯ)	1шт	0,64	0,56	16,22
№122	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	-	26,96

	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1,68	0,56	43,18
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ					
ЗАВТРАК					
№1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	2.95	9.36	18.61
№207	Макароны отварные с тертым сыром	1/150	6	4.9	24.1
№122	Кисель плодово-ягодный	1/200	1.36	-	29.02
№368	Фрукты свежие(мандарин)	1/150	1,2	0,3	11,25
			11.51	14.56	82.98
ОБЕД					
№100 64	Салат из свеклы с раст.маслом	1/80	7.47	0.178	29.9
№206	Суп картофельный с горохом и мяс.кур.	1/250/20	10.09	5.87	9.93
№77	Рыбное филе тушен.с овощами	1/80/20	7.57	3.98	80.03
№315	Рис отварной с маслом сливочн.	1/150	4.38	6.45	44.02
№268	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15
№148	Хлеб ржаной	1/65	4,62	0,84	30,18
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		34.2	17.338	209.06
ПОЛДНИК					
	Кондитерское изделие (Печенье)	1шт	2,3	2,9	22,3
№268	Чай с сахаром	1/200	0.07	0.02	15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		2.37	2.92	37.3
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ					
ЗАВТРАК					
№3	Бутерброд с сыром	1/30/10	7,55	10,8	19,27

№95	Каша вязкая на молоке(из хлопьев овсяных)	1/200/5	7,82	12,83	44,25
№395	Кофейный напиток на молоке	1/200	3,17	2,68	15,95
№ 368	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0,8	0,8	19,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		18,54	26,31	79,47
ОБЕД					
№128	Овощи натуральные(огурец свеж. Куск.)	1/30	0.12	1.2	1.2
№206	Суп картофельный с горохом и кур.мяс	1/250/20	10,09	5,87	9,93
№200 4	Сосиска отварная	1/70	7,15	15,53	0,26
№414	Макаронные изделия отварные с масл.	1/150	5,49	4,215	26,37
№122	Компот из сух-ов	1/200	1,04	-	26,96
№148	Хлеб ржаной	1/65	4,62	27.65	64.72
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		28.51	31,423	97,137
ПОЛДНИК					
	Кондитерское изделие(ВАФЛИ)	1шт	4,64	3,89	28,9
№134	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		5,64	4,09	49,1
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ					
ЗАВТРАК					
№99	Котлета из говядины на пару	1/60	13	9	7,5
№58	Картофельное пюре	1/150	3,66	5,76	24,53



№71/2	Огурцы свежие	1/30	0,56	0,07	1,75
№196	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2
№148	Хлеб пшеничный или зерновой	1/50	4,62	0,84	30,18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		21,97	15,69	220,56
ОБЕД					
№71/1	Овощи натуральные(помидор свежий)	1/30	0,23	0,11	1,96
№62	Щи из свеж. Капусты с картофелем и мясом	1/250/15	9,37	6,91	5,49
№122	Плов из филе птицы	1/200	18,6	2,1	39,3
№196	Чай с лимоном	1/200/7	0,13	0,02	15,2
№148	Хлеб	1/65	4,62	0,84	30,18
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		32,95	9,98	92,13
ПОЛДНИК					
	Кондитерское изделие(ЗЕФИР)	1шт	1,74	-	31,4
№122	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	-	26,96
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		2,78	-	58,36
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ					
ЗАВТРАК					
№200 4	Сардельки отварные	1/70	9,16	23,97	0,37
№65	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,73	5,43	45
№268	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15
№148	Хлеб пшеничный или зерновой	1/40	3,06	1,2	19,9
№368	Фрукты свежие(груша)	1/150	0,6	0,45	1,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		21,62	31,07	81,47
ОБЕД					

№128	Салат из свежей капусты и моркови с раст. маслом	70/5	1.5	4.96	3.47
№87	Суп с крупой и рыбными консервами»САЙРА»	1/250/25	7,2	2,71	12,5
№100	Котлета мясная паровая	1/60	9,59	6,02	8,4
№315	Пюре из бобовых с маслом	1/125	15,58	7,83	40,03
№122	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	-	26,96
№148	Хлеб ржаной	1/65	4,62	0,84	30,18
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		39.53	22.36	121.54
ПОЛДНИК					
	Кондитерское изделие (ПЕЧЕНЬЕ)	1шт	0,3	0,6	30,8
№274	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		4,38	4,14	48,38
ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ					
ЗАВТРАК					
№81	Запеканка из творога со сметаной	1/150/20	29,22	12,11	29,1
№120	Какао на молоке	1/200	4,85	5,04	32,73
№1	Бутерброд с маслом	1/40/10	2,95	9,36	18,61
	ИТОГО НА ЗАВТРАК:		37,02	26,51	80,44
ОБЕД					
№100 64	Салат изкрасной свеклы с раст.маслом	100/5	7.47	0.178	29.9
№35	Рассольник Ленинград. с мяс. Кур.	1/250/20	10,19	8,77	13,07
№110	Голень куриная запеченая	1/100	20,76	11,69	0,91
№414	Макароны отварные с маслом	1/150	5,49	4,215	26,37
№122	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	-	26,96

№148	Хлеб ржаной	1/65	4,62	0,84	30,18
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		49.57	91.848	127.39
ПОЛДНИК					
	Кондитерское изделие(ПРЯНИК)	1шт	4,8	2,8	77,7
№268	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		10,4	96,8	85,88
ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ					
ЗАВТРАК					
№2	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10	11.75	17.85	21.79
№182	Каша манная молочная	1/200	6.4	11,23	33.92
№268	Чай с сахаром	1/200	0.07	0.02	11.25
№368	Фрукты свежие(мандарин)	1/200	1,2	0,3	16,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		19.42	29.4	83.16
ОБЕД					
71/2	Овощи натуральные(огурец свежий куск.)	1/30	0.12	1.2	1.2
№61	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/20	6.62	5.17	15.45
№277	Гуляш из мяса( свинина)	1/80/30	18.92	21.83	3,76
№ 124	Каша перловая рассыпчатая	1/150	4.2	4.4	26.89
№ 268	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15
№148	Хлеб ржаной	1/65	4,62	0,84	30,18
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		34.55	33.46	92.48
ПОЛДНИК					
	Кондитерское изделие (ПЕЧЕНЬЕ)	1шт	1,5	2,36	14,98
№268	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1,57	2,38	29,28

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ					
ЗАВТРАК					
№207	Плов из отварной говядины	1/200	20.03	21.6	54.1
№71/1	Овощи натуральные(помидор свеж куск)	1/30	0.12	1.2	1.2
№148	Хлеб пшеничный или зерновой	1/50	3.06	1.2	19.9
№196	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК;		23.34	24.02	90.4
ОБЕД					
№128	Салат из свежей капусты и моркови с раст. маслом	1/60	7.47	0.178	29.9
№66	Борщ из свежей капусты с мясом	1/250/20	9.37	6.91	5.39
№100	Котлета паровая мясная	1/60	9.59	6.02	8.4
№65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	1/150	8,55	7,23	41,17
№196	Чай с лимоном	1/200/7	0,13	0,02	15,2
№148	Хлеб ржаной	1/65	4,62	0,84	30,18
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		39.85	22.398	131.44
ПОЛДНИК					
	Кондитерское изделие(ВАФЛЯ)	1шт	0,64	0,56	16,22
№122	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	-	26,96
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1,68	0,56	43,18
ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ					
ЗАВТРАК					
№1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	2.95	9.36	18.61

№207	Макароны отварные с тертым сыром	1/150	6	4.9	24.1
№122	Кисель плодово-ягодный	1/200	1.36	-	29.02
№368	Фрукты свежие(мандарин)	1/150	1,2	0,3	11,25
	ИТОГО ЗАВТРАК;		11.51	14.56	82.98
ОБЕД					
№100 64	Салат из свеклы с раст. маслом	1/80	7.47	0.178	29.9
№206	Суп картофельный с горохом и мяс.кур.	1/250/20	10.09	5.87	9.93
№77	Рыбное филе тушен.с овощами	1/80/20	7.57	3.98	80.03
№315	Рис отварной с маслом сливочн.	1/150	4.38	6.45	44.02
№268	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15
№148	Хлеб ржаной	1/65	4,62	0,84	30,18
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		34.2	17.338	209.06
ПОЛДНИК					
	Кондитерское изделие (Печенье)	1шт	2,3	2,9	22,3
№268	Чай с сахаром	1/200	0.07	0.02	15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		2.37	2.92	37.3