

Рацион: Начальная школа 1 смена

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: Начальная школа 1 смена



Утверждаю:  
Директор МАОУ "Средняя школа №17"  
Л.Г. Гарева  
01 сентября 2026г.

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |    |    |  | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |  |
|------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|--------------------------------------|---------------|---|----|----|--|---------------------------|-----|----|----|--|
|                  |                                |                 | Б                    | Ж  | У  |                                      | В1            | С | А  | Е  |  | Са                        | Р   | Мg | Fe |  |
| 1                | 2                              | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                    | 8             | 9 | 10 | 11 |  | 12                        | 13  | 14 | 15 |  |
| <b>Завтрак</b>   |                                |                 |                      |    |    |                                      |               |   |    |    |  |                           |     |    |    |  |
| 92               | Каша молочная пшеничная        | 210             | 7                    | 13 | 35 | 288                                  |               | 1 |    |    |  | 137                       | 187 | 48 | 1  |  |
| 1                | Масло сливочное                | 010             |                      | 8  |    | 75                                   |               |   |    |    |  | 1                         | 2   |    |    |  |
| 5,01             | Сыр                            | 20              | 5                    | 6  |    | 72                                   |               |   |    |    |  | 200                       | 108 | 10 |    |  |
| 198              | Чай с лимоном                  | 200/7           |                      |    | 10 | 40                                   |               | 3 |    |    |  | 8                         | 10  | 5  | 1  |  |
| 299,29           | Батон 2/30г                    | 60              | 5                    | 2  | 34 | 173                                  |               |   |    |    |  | 20                        |     |    |    |  |
| 258,02           | Печенье "Юно-Пай"              | 28              | 2                    |    | 14 | 67                                   |               |   |    |    |  |                           |     |    |    |  |
| Итого за Завтрак |                                |                 | 19                   | 29 | 93 | 715                                  |               | 4 |    |    |  | 366                       | 307 | 63 | 2  |  |
| Итого за день    |                                |                 | 19                   | 29 | 93 | 715                                  |               | 4 |    |    |  | 366                       | 307 | 63 | 2  |  |

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: вторник

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: Начальная школа 1 смена

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |    |    |  | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |  |
|------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|--------------------------------------|---------------|---|----|----|--|---------------------------|-----|----|----|--|
|                  |                                |                 | Б                    | Ж  | У  |                                      | В1            | С | А  | Е  |  | Са                        | Р   | Мg | Fe |  |
| 1                | 2                              | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                    | 8             | 9 | 10 | 11 |  | 12                        | 13  | 14 | 15 |  |
| <b>Завтрак</b>   |                                |                 |                      |    |    |                                      |               |   |    |    |  |                           |     |    |    |  |
| 229              | Макаронные изделия отварные    | 150             | 5                    | 5  | 36 | 209                                  |               |   |    |    |  | 14                        | 46  | 8  | 1  |  |
| 110,05           | Гуляш из свинины 50/50         | 100             | 9                    | 23 | 5  | 264                                  |               | 3 |    |    |  | 33                        | 137 | 19 | 2  |  |
| 204,01           | Кефир с молоком                | 200             | 4                    | 4  | 21 | 130                                  |               | 1 |    |    |  | 123                       | 116 | 22 | 1  |  |
| 299,29           | Батон 2/30г                    | 60              | 5                    | 2  | 34 | 173                                  |               |   |    |    |  | 20                        |     |    |    |  |
| Итого за Завтрак |                                |                 | 23                   | 34 | 96 | 776                                  |               | 4 |    |    |  | 190                       | 299 | 49 | 4  |  |
| Итого за день    |                                |                 | 23                   | 34 | 96 | 776                                  |               | 4 |    |    |  | 190                       | 299 | 49 | 4  |  |



Рацион: Начальная школа 1 смена

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа 1 смена

| №<br>реп.               | Применение пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |   |    |    |  | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |   |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|----------------------------|---------------|---|----|----|--|---------------------------|-----|-----|----|---|
|                         |                                     |                 | Б                    | Ж  | У  |                            | В1            | С | А  | Е  |  | Са                        | Р   | Мg  | Fe |   |
| 1                       | 2                                   | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                          | 8             | 9 | 10 | 11 |  | 12                        | 13  | 14  | 15 |   |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |                 |                      |    |    |                            |               |   |    |    |  |                           |     |     |    |   |
| 231                     | Рис отварной 150г                   | 150             | 4                    | 6  | 39 | 231                        |               |   |    |    |  | 9                         | 83  | 27  | 1  |   |
| 184,12                  | Котлеты рыбные (минтай) 100г        | 100             | 15                   | 10 | 16 | 216                        | 7             | 1 |    |    |  | 34                        | 164 | 27  | 1  |   |
| 299,29                  | Батон 2/30г                         | 60              | 5                    | 2  | 34 | 173                        |               |   |    |    |  | 20                        |     | 8   | 4  | 1 |
| 197                     | Чай с сахаром                       | 200             |                      |    | 10 | 38                         |               |   |    |    |  | 5                         |     | 255 | 58 | 3 |
|                         |                                     |                 | 24                   | 18 | 99 | 658                        | 7             | 1 |    |    |  | 68                        |     |     |    |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |                 |                      |    |    |                            |               |   |    |    |  |                           |     |     |    |   |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |                 | 24                   | 18 | 99 | 658                        | 7             | 1 |    |    |  | 68                        | 255 | 58  | 3  |   |

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа 1 смена

| №<br>реп.               | Применение пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |    |    |    |  | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |  |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|----------------------------|---------------|----|----|----|--|---------------------------|-----|----|----|--|
|                         |                                     |                 | Б                    | Ж  | У  |                            | В1            | С  | А  | Е  |  | Са                        | Р   | Мg | Fe |  |
| 1                       | 2                                   | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                          | 8             | 9  | 10 | 11 |  | 12                        | 13  | 14 | 15 |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |                 |                      |    |    |                            |               |    |    |    |  |                           |     |    |    |  |
| 73,09                   | Кура отварная 100г                  | 100             | 23                   | 23 | 1  | 305                        |               | 28 |    |    |  | 21                        | 210 | 23 | 2  |  |
| 226,05                  | Картофельное пюре "Школьное" 150г   | 150             | 3                    | 6  | 23 | 162                        |               |    |    |    |  | 96                        | 102 | 35 | 1  |  |
| 299,29                  | Батон 2/30г                         | 60              | 5                    | 2  | 34 | 173                        |               |    |    |    |  | 20                        |     |    |    |  |
| 214,01                  | Напиток "Золотой шар"               | 200             |                      |    | 8  | 75                         |               |    |    |    |  | 137                       | 312 | 58 | 3  |  |
|                         |                                     |                 | 31                   | 31 | 66 | 715                        |               | 28 |    |    |  |                           |     |    |    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |                 |                      |    |    |                            |               |    |    |    |  |                           |     |    |    |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |                 | 31                   | 31 | 66 | 715                        |               | 28 |    |    |  | 137                       | 312 | 58 | 3  |  |

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа 1 смена

| №<br>реп.               | Применение пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |   |    |    |  | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |   |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|----------------------------|---------------|---|----|----|--|---------------------------|-----|-----|----|---|
|                         |                                     |                 | Б                    | Ж  | У   |                            | В1            | С | А  | Е  |  | Са                        | Р   | Мg  | Fe |   |
| 1                       | 2                                   | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                          | 8             | 9 | 10 | 11 |  | 12                        | 13  | 14  | 15 |   |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |                 |                      |    |     |                            |               |   |    |    |  |                           |     |     |    |   |
| 62,18                   | Запеканка творожная со соусом       | 150/15          | 23                   | 33 | 35  | 534                        |               | 1 | 11 |    |  | 272                       | 366 | 43  | 1  |   |
|                         |                                     | 150/15          |                      |    |     |                            |               |   |    |    |  |                           |     |     |    |   |
| 197                     | Чай с сахаром                       | 200             |                      |    | 10  | 38                         |               |   |    |    |  | 5                         | 8   | 4   | 1  |   |
| 299,29                  | Батон 2/30г                         | 60              | 5                    | 2  | 34  | 173                        |               |   |    |    |  | 20                        |     | 73  | 13 | 1 |
| 249,01                  | Булочка садовая                     | 100             | 7                    | 9  | 54  | 317                        |               |   |    |    |  | 29                        |     | 447 | 60 | 3 |
|                         |                                     |                 | 35                   | 44 | 133 | 1062                       |               | 1 | 11 |    |  | 326                       |     |     |    |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |                 |                      |    |     |                            |               |   |    |    |  |                           |     |     |    |   |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |                 | 35                   | 44 | 133 | 1062                       |               | 1 | 11 |    |  | 326                       | 447 | 60  | 3  |   |



Рацион: Начальная школа 1 смена

День: понедельник

Сезон:

Возраст: Начальная школа 1 смена

| Неделя: 2        |                                     |              |                      |    |    |     |                            |               |    | Возраст: Начальная школа 1 класс |     |     |     |    |  |  |  |  |  | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|----|----|-----|----------------------------|---------------|----|----------------------------------|-----|-----|-----|----|--|--|--|--|--|---------------------------|----|--|--|--|--|
| №<br>реп.        | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |    |     | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |    |                                  |     |     |     |    |  |  |  |  |  |                           |    |  |  |  |  |
|                  |                                     |              | Б                    | Ж  | У  | 7   |                            | В1            | С  | А                                | Е   | Са  | Р   |    |  |  |  |  |  | Мг                        | Fe |  |  |  |  |
| 1                | 2                                   | 3            | 4                    | 5  | 6  | 7   | 8                          | 9             | 10 | 11                               | 12  | 13  | 14  | 15 |  |  |  |  |  |                           |    |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                     |              |                      |    |    |     |                            |               |    |                                  |     |     |     |    |  |  |  |  |  |                           |    |  |  |  |  |
| 59               | Каша гречневая вязкая               | 150          | 5                    | 5  | 22 | 158 |                            |               |    |                                  | 11  | 109 | 72  | 2  |  |  |  |  |  |                           |    |  |  |  |  |
| 5,01             | Сыр                                 | 20           | 5                    | 6  |    | 72  |                            |               |    |                                  | 200 | 108 | 10  |    |  |  |  |  |  |                           |    |  |  |  |  |
| 35,2             | Котлеты из свинины 100г             | 100          | 11                   | 24 | 18 | 332 |                            | 1             |    |                                  | 36  | 149 | 24  | 2  |  |  |  |  |  |                           |    |  |  |  |  |
| 187,02           | Сок фруктовый                       | 200          | 1                    |    | 18 | 76  |                            | 4             |    |                                  | 14  | 14  | 8   | 1  |  |  |  |  |  |                           |    |  |  |  |  |
| 299,29           | Батон 2/30г                         | 60           | 5                    | 2  | 34 | 173 |                            |               |    |                                  | 20  |     |     |    |  |  |  |  |  |                           |    |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                     |              | 27                   | 37 | 92 | 811 |                            | 5             |    |                                  | 261 | 380 | 114 | 5  |  |  |  |  |  |                           |    |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                     |              | 27                   | 37 | 92 | 811 |                            | 5             |    |                                  | 261 | 380 | 114 | 5  |  |  |  |  |  |                           |    |  |  |  |  |

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: вторник

Сезон:

Возраст: Начальная школа 1 смена

| Неделя: 2        |                                     |                 |                      |    |     |     |                            |               |    | Возраст: Начальная школа 1 семена |     |     |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|-----|----------------------------|---------------|----|-----------------------------------|-----|-----|----|----|---------------------------|----|--|--|--|
| №<br>реп.        | Применение пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     |     | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |    |                                   |     |     | Ca | P  | Mg                        | Fe |  |  |  |
|                  |                                     |                 | Б                    | Ж  | У   | Y   |                            | В1            | С  | А                                 | Е   |     |    |    |                           |    |  |  |  |
| 1                | 2                                   | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7   | 8                          | 9             | 10 | 11                                | 12  | 13  | 14 | 15 |                           |    |  |  |  |
| Завтрак          |                                     |                 |                      |    |     |     |                            |               |    |                                   |     |     |    |    |                           |    |  |  |  |
| 68,08            | Супфле "Рыбка" 100г                 | 100             | 18                   | 16 | 10  | 254 | 9                          | 2             |    |                                   | 196 | 226 | 35 | 2  |                           |    |  |  |  |
| 232,01           | Рис припущенный с овощами           | 150             | 4                    | 7  | 39  | 236 |                            | 1             | 1  |                                   | 10  | 88  | 30 | 1  |                           |    |  |  |  |
| 220,02           | Кисель Витолка                      | 200             |                      |    | 3   | 13  |                            |               |    |                                   |     |     |    |    |                           |    |  |  |  |
| 299,29           | Батон 2/30г                         | 60              | 5                    | 2  | 34  | 173 |                            |               |    |                                   | 20  |     |    |    |                           |    |  |  |  |
|                  |                                     |                 |                      |    |     |     |                            |               |    |                                   |     |     |    |    |                           |    |  |  |  |
|                  |                                     |                 |                      |    |     |     |                            |               |    |                                   |     |     |    |    |                           |    |  |  |  |
| 249,04           | Булочка сдобная 50г                 | 50              | 3                    | 4  | 27  | 156 |                            |               |    |                                   | 7   | 31  | 5  |    |                           |    |  |  |  |
|                  |                                     |                 | 30                   | 29 | 113 | 832 | 9                          | 3             | 1  |                                   | 233 | 345 | 70 | 3  |                           |    |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                     |                 | 30                   | 29 | 113 | 832 | 9                          | 3             | 1  |                                   | 233 | 345 | 70 | 3  |                           |    |  |  |  |
| Итого за день    |                                     |                 |                      |    |     |     |                            |               |    |                                   |     |     |    |    |                           |    |  |  |  |

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: среда

Сезон:

Возраст: Начальная школа 1 смена

| Недели: 2        |                                     |                 |                      |    |    |     |                                 |               |    | Возраст: Начальная школа 1 семестр |     |     |                           |    |    |  |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|-----|---------------------------------|---------------|----|------------------------------------|-----|-----|---------------------------|----|----|--|--|--|--|
| №<br>реп.        | Применение пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |    |                                    |     |     | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |  |  |
|                  |                                     |                 | Б                    | Ж  | У  |     |                                 | В1            | С  | А                                  | Е   | Са  | Р                         | Мg | Fe |  |  |  |  |
| 1                | 2                                   | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7   | 8                               | 9             | 10 | 11                                 | 12  | 13  | 14                        | 15 |    |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                     |                 |                      |    |    |     |                                 |               |    |                                    |     |     |                           |    |    |  |  |  |  |
| 226,05           | Картофельное пюре "Школьное" 150г   | 150             | 3                    | 6  | 23 | 162 |                                 | 28            |    |                                    | 96  | 102 | 35                        | 1  |    |  |  |  |  |
| 197              | Чай с сахаром                       | 200             |                      |    | 10 | 38  |                                 |               |    |                                    | 5   | 8   | 4                         | 1  |    |  |  |  |  |
| 68,06            | Фрикадельки из кури 100г            | 100             | 15                   | 22 | 8  | 287 |                                 |               |    |                                    | 15  | 133 | 15                        | 1  |    |  |  |  |  |
| 299,29           | Батон 2/30г                         | 60              | 5                    | 2  | 34 | 173 |                                 |               |    |                                    | 20  |     |                           |    |    |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                     |                 | 23                   | 30 | 75 | 660 |                                 | 28            |    |                                    | 136 | 243 | 54                        | 3  |    |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                     |                 | 23                   | 30 | 75 | 660 |                                 | 28            |    |                                    | 136 | 243 | 54                        | 3  |    |  |  |  |  |



Рацион: Начальная школа 1 смена

День: четверг

Сезон:

Возраст: Начальная школа 1 смена

| № реч.                  | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |   |    |    |  | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |  |
|-------------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|-------------------------|---------------|---|----|----|--|---------------------------|-----|----|----|--|
|                         |                                              |              | Б                    | Ж  | У   |                         | В1            | С | А  | Е  |  | Са                        | Р   | Мг | Fe |  |
| 1                       | 2                                            | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                       | 8             | 9 | 10 | 11 |  | 12                        | 13  | 14 | 15 |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                              |              |                      |    |     |                         |               |   |    |    |  |                           |     |    |    |  |
| 131                     | Горошница                                    | 150          | 12                   | 5  | 27  | 204                     |               |   |    |    |  | 48                        | 121 | 47 | 4  |  |
| 61,01                   | Тефтели из свинины с рисом с соусом томатным | 90           | 5                    | 18 | 8   | 215                     |               | 3 |    |    |  | 25                        | 84  | 15 | 1  |  |
| 299,29                  | Батон 2/30г                                  | 60           | 5                    | 2  | 34  | 173                     |               |   |    |    |  | 20                        |     |    |    |  |
| 215                     | Компот из яблок                              | 200          |                      |    | 23  | 90                      |               |   |    |    |  | 16                        | 26  | 8  | 1  |  |
| 340,05                  | Йогурт фруктовый 130г                        | 130          | 4                    | 4  | 14  | 104                     |               |   |    |    |  | 100                       | 100 |    |    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              |              | 26                   | 29 | 106 | 786                     |               | 3 |    |    |  | 209                       | 331 | 70 | 6  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                              |              | 26                   | 29 | 106 | 786                     |               | 3 |    |    |  | 209                       | 331 | 70 | 6  |  |

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: пятница

Сезон:

Возраст: Начальная школа 1 смена

| № реч.                            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |     |     |    |  | Минеральные вещества (мг) |       |      |     |  |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-------------------------|---------------|-----|-----|----|--|---------------------------|-------|------|-----|--|
|                                   |                                |              | Б                    | Ж    | У    |                         | В1            | С   | А   | Е  |  | Са                        | Р     | Мг   | Fe  |  |
| 1                                 | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                       | 8             | 9   | 10  | 11 |  | 12                        | 13    | 14   | 15  |  |
| <b>Завтрак</b>                    |                                |              |                      |      |      |                         |               |     |     |    |  |                           |       |      |     |  |
| 111,04                            | Омлет из яиц 160г              | 160          | 17                   | 23   | 3    | 289                     |               | 1   |     |    |  | 132                       | 275   | 21   | 3   |  |
| 351,04                            | Рисовый суп                    | 200/1шт      | 1                    | 1    | 20   | 90                      |               | 33  |     |    |  | 32                        | 22    | 18   | 4   |  |
| 197                               | Чай с сахаром                  | 200          |                      |      | 10   | 38                      |               |     |     |    |  | 5                         | 8     | 4    | 1   |  |
| 299,29                            | Батон 2/30г                    | 60           | 5                    | 2    | 34   | 173                     |               |     |     |    |  | 20                        |       |      |     |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                |              | 23                   | 26   | 67   | 590                     |               | 34  |     |    |  | 189                       | 305   | 43   | 8   |  |
| <b>Итого за день</b>              |                                |              | 23                   | 26   | 67   | 590                     |               | 34  |     |    |  | 189                       | 305   | 43   | 8   |  |
| <b>Итого за период</b>            |                                |              | 261                  | 307  | 940  | 7605                    |               | 16  | 111 | 12 |  | 2135                      | 3224  | 639  | 40  |  |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                |              | 21,8                 | 25,6 | 78,3 | 633,8                   |               | 1,3 | 9,3 | 1  |  | 177,9                     | 268,7 | 53,3 | 3,3 |  |