

Примерное двухнедельное меню питания для детей 1-4 классов 2025-2026 учебный год

(Сборник рецептов блюд и типового меню для организации питания детей в образовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
Завтрак							
1 неделя понедельник							
1.	Суп-харчо с гречками	220	16,02	15,12	44,88	379,68	2
2.	Салат из свеклы отварной	80	0,8	2,7	4,6	45,9	13
3.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	18
ИТОГО		500	17,32	17,82	69,28	506,78	
Завтрак							
1 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Лапшевник с творогом	200	15,8	9,39	30,9	271,31	12
2.	Булочка школьная	100	5,07	4,28	18,95	134,6	16
3.	Какао с молоком	200	4,6	3,6	17,6	121,2	19
ИТОГО		500	25,47	17,27	67,45	527,11	
Завтрак							
1 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Гуляш из свинины	90	9,56	16,08	4,98	202,88	6
2.	Гречка отварная с овощами	150	8,35	3,4	21,4	149,6	8
3.	Огурец в нарезке	60	0,84	0,17	2,5	14,89	15
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	20
5.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	18
ИТОГО		530	23,05	19,95	69,38	549,27	
Завтрак							

1 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Курица отварная	90	10	9,9	13,9	184,7	4
2.	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	179,7	7
3.	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,6	6,1	6,2	86,1	14
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	20
5.	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	17
ИТОГО		530	20,3	22,4	73,8	578	
Завтрак 1 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Борщ с капустой	200	11,5	13	25,6	265,4	10
2.	Ромашка с повидлом	70	5,07	4,28	18,95	134,6	16
3.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	18
4.	Яблоко	100	1,6	1,6	16,7	87,6	21
ИТОГО		550	18,67	18,88	81,05	568,8	
Завтрак 2 неделя понедельник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Суп-харчо с гречками	220	16,02	15,12	44,88	379,68	2
2.	Салат из свеклы отварной	80	0,8	2,7	4,6	45,9	13
3.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	18
ИТОГО		500	19,6	16	72,7	513,2	
Завтрак 2 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Котлета из свинины	90	11,5	8,4	7,9	153,2	5
2.	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	179,7	7
3.	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,6	6,1	6,2	86,1	14
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	20
5.	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	17
ИТОГО		530	21,8	20,9	67,8	546,5	
Завтрак 2 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Плов с курицей	170	14,6	13,4	33,2	311,8	3
2.	Салат из свеклы	80	0,8	2,7	4,6	45,9	13

	отварной						
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	20
4.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	18
		500	19,7	16,4	78,3	539,6	
Завтрак							
2 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Рыба тушенная в томате с овощами	90	9,6	8,2	5,4	133,8	1
2.	Картофель отварной	150	3,2	5,2	28,8	174,8	9
3.	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,6	6,1	6,2	86,1	14
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	20
5.	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	17
ИТОГО		530	18,4	19,8	67,6	522,2	
Завтрак							
2 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Лапша домашняя куриная	200	11,7	10,79	19,2	220,71	11
2.	Ромашка с повидлом	70	5,07	4,28	18,95	134,6	16
3.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	5	19,8	81,2	18
4.	Яблоко	100	1,6	1,6	16,7	87,6	21
ИТОГО		550	18,87	16,67	74,65	524,11	