

Согласовано:

Директор образовательного учреждения
МБОУ ПМО СО "СОШ №1" имени Героя
Советской Союза Н.В. Колотойды
Н.В. Григорьева
04.05.2026



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

меню приготавливаемых блюд
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	220	12,01	8	28,34	233,4	1 013
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	2,15	7	11,19	116,36	815
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Завтрак		500	17,54	16	74,15	509,86	
Обед	Суп с вермишелью	200	3,54	4	13,95	105,96	1 039
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	250	18,12	18	46,98	422,48	1 018
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		705	26,97	24	101,3	729,34	
Итого за день		1205	44,51	40	175,45	1239,2	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	200	8,95	10	25,68	228,5	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Булочка школьная	60	6,04	6	21,36	163,6	455
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Хлеб ржаной	500	18,23	16	82,56	552,7	
Итого за Завтрак		700	18,23	16	128,12	1747,06	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	5	17,18	142,3	139
	Биточек куриный	90	12,74	10	4,41	158,6	1 308,02
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	6	43,62	245,76	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
Итого за Обед		710	26,61	24	115,25	794,26	
Итого за день		1210	44,84	40	197,81	1346,96	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая	220	11,4	10	31,67	262,28	850	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	8	10,83	123,96	808	
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	
Итого за Завтрак		500	16,83	19	78,01	550,24	1 147	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здорové	60	0,9	3	5,47	53,4	992	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030	
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Тефтели мясные	90	9,6	8		172,7	1 744	
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4	37,87	204,84	516	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	113,2	705	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
	Итого за Обед		775	23,11	25	110,73	803,64	
	Итого за день		1275	39,94	44	188,74	1353,88	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с	200	9,78	8	27,9	213,7	1111
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд с сыром	40	8,58	8	17,71	168,3	810
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак		550	18,86	16	71,55	522,6	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	200	1,52	5	20,94	134,84	1 021
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы	90	15,04	9	19,99	221,12	1 319,01
	Пюре картофельное	150	3,26	8	25,03	185,16	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Обед		700	25,53	24	108,77	754,12	1 147

Итого за день	1250	44,39	40	180,32	1276,72	
---------------	------	-------	----	--------	---------	--

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	220	12,01	8	28,34	233,4	1 013
	Оладьи с топпингом	70	2,67	8	16,21	147,52	1 330,23
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		520	17,11	16	75,19	517,32	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5	17,31	120,32	124
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	100	12,6	13	3,5	181,4	856
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Рис припущенный	150	3,6	4	37,05	202,4	512
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		725	23,48	26	107,46	760,92	
Итого за день		1245	40,59	42	182,65	1278,24	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	200	11,2	10	25,79	237,96	883
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		500	19	16	81,47	550,66	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,04	6,5	21,73	159,95	1 058
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская	90	11,76	9	1,58	134,36	1 308,04
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4	37,87	204,84	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		715	23,57	24,5	102,71	711,15	
Итого за день		1215	42,57	40,5	184,18	1261,81	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 2		День: понедельник		№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	200	8,95	10	25,68	228,5	235,05
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Итого за Завтрак	500	15,69	16	82,2	545,1	
Обед	Суп-пюре из гороха	200	6,17	8	17,06	164,92	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Фигурки рыбные	100	9,64	11	7,23	166,48	1 699,05
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4	37,87	204,84	516
	Морс ягодный	200	0,24		20,7	83,76	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	730	26,13	25	116,35	801,1	
	Итого за день	1230	42,82	41	198,55	1346,2	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 2		День: вторник		№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,2	7	31,38	240	823
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Плюшка Московская	80	9,36	9	25,22	219,32	677,25
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Итого за Завтрак	500	18,13	16	82,36	571,52	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	2,16	7	16,24	136,6	1 175
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	48,42	386,8	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	705	23,54	24	113,39	762,2	
Итого за день	1205	41,72	40	195,75	1333,72		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 2		День: среда		№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая	
Прием пищи	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	220	12,01	28,34	233,4	1 013
	Бутерброд с маслом сливочным и	40	2,11	10,88	141,96	3
	Чай с сахаром	200		16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	9,7	51,3	1 147
	Итого за Завтрак	500	17,44	19	74,68	539,36
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	200	1,52	20,94	134,84	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	90	15	12	220,4	1 237
	Пюре картофельное	150	3,26	8	25,03	185,16
	Чай с сахаром.	200		16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	14,64	72,6	894,01
Итого за Обед	Хлеб ржаной.	25	2,13	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	700	25,49	27	101,88	753,4
Итого за день		1200	42,93	46	176,56	1292,76

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 2		День: четверг		№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая	
Прием пищи	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с	180	14,03	31,75	327,12	334
	Чай с сахаром	200		16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	12,2	60,5	894,01
	Яблоки свежие	110	0,44	10,78	80,7	976
	Итого за Завтрак	515	16,5	16	70,73	532,12
Обед	Салат из белокочанной капусты с	60	1,02	5,64	54,9	1 029
	маслом растительным		2,04	21,73	159,95	1 058
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200		0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	10	158,6	1 308,02
	Биточек куриный	90	12,74	4,41	11,1	1 126
	Соус томатный	20	0,12	3	11,1	512
	Рис припущенный	150	3,6	4	37,05	202,4
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	27,62	113,2	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед	765	24,67	26,5	117,11	812,15	
Итого за день	1280	41,17	42,5	187,84	1344,27	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с	220	10,78	9	29,9	243,72	1111
	Булгур с маслом и повидлом	40	2,15	7	11,19	116,36	815
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1147
Итого за Завтрак		500	16,34	17	75,71	540,08	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	130	1015
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	13	9,61	200,12	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	6	43,62	245,76	998
	Чай с сахаром	200			15	63,8	1188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1147
Итого за Обед		705	25,18	26	105,84	776,78	
Итого за день		1205	41,52	43	181,55	1316,86	

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	200	11,2	10	25,79	237,96	883
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1141,09
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		500	18,94	16	82,31	554,56	
Обед							
	Икра кабачковая пром. производства	60	0,6	7	3,7	80,2	813
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5	17,31	120,32	124
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	Котлета Московская	90	12	5	10,35	134,4	1027,6
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1126
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4	37,87	204,84	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1147
Итого за Обед		765	23,16	26	113,77	761,96	
Итого за день		1265	42,1	42	196,08	1316,52	
Итого за период		14785	509,1	501	2245,48	15707,14	
Среднее значение за период		1232,08	42,43	41,75	187,12	1308,93	

Составил

Бичу Александр

Утвердил