

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Лагвица"


" 24 " 08 2026г
С.А. Мордяшова



Согласовано:

Директор ГБОУ гимназия «ОЦ» Гармония

г. о. Отрадный


" " " 2026г.
В.И. Ваничкина



Примерное десятидневное меню
(для детей начальных классов, для детей мобилизованных родителей и
детей с ограниченными возможностями с 1-4 класс)
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОТРАДНЫЙ
с 01.09.2026-31.05.2027г

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и типовых меню для организаций питания детей школьного возраста. Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены (2021г). Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области (2013г) и Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Руководители разработки сборника Могильный М.П. и Тутьельян В.А. (2011г).

Ежедневно проводится С- витаминизация третьих блюд
При приготовлении блюд используется йодированная соль

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню 2026-2027

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
183,00	Каша гречневая с молоком	200	13,00	16,00	33,00	335		1	14		96	183	90	3
2,00	Батон с повидлом	50/20	5	3	17	104					11	62	17	1
10009,0	Компот из кураги	200	1	0	23	95		2	0		34	22	18	1
Итого за Завтрак 5-11 классы			19	19	73	534	0	3	14	0	141	267	125	5
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ и дети моб. Родителей														
183,00	Каша гречневая с молоком	230	13,00	16,00	33,00	335		1	14		96	183	90	3
2,00	Батон с повидлом	70	5,00	3,00	17,00	104,00					17	100	28	2
553,0	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	73		6	20		201	331	177	33
Итого 1 смена			18	19	70	512	0	7	34	0	314	614	295	38
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ и дети моб. родителей (+ полдник кондитерское изделие)														
71	Огурцы свежие порционно	60			1	4		5			12	21	7	
54-1с	Щи с говядиной	200	3	10	19	161		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	150	6	5	23	148					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/40	7	8	11	139		1			5	11	5	
377,1	Чай с сахаром	200	0	0	20	73		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77								
ТТК	Кондитерское изделие	100	1,00	1,00	10,00	147					16	11	9	2
Итого 2 смена			25	26	119	844	0	32	24	0	312	646	269	40
Обед-2 (второе блюдо)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	4		5			12	21	7	
203,01	Макароны отварные	150	6	5	23	148					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/40	7	8	10	139		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200	0	0	20	73		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Обед-2			17	14	75	463	0	12	20	0	263	589	240	37
Комплексный обед														
71	Огурцы свежие порционно	25			1	4		5			12	21	7	
54-1с	Щи с говядиной	200	3	10	19	161		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	150	6	5	23	148					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/40	8	10	8	335		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200			20	73		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			25	29	107	863	0	37	24	0	308	656	267	39
Обед-1 (первое блюдо)														
54-1с	Щи с говядиной	200	3	10	19	161		25	4		38	41	18	1
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	73					17	100	28	2
Итого за Обед-1			7	11	60	300	0	31	24	0	256	472	223	36
Итого за день			111	118	504	3516	0	122	140	0	1594	3244	1419	195

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Школьное меню 2026-2027

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
182.01	Каша пшеничная	200	2	2	13	82		1	14		92	65	10	
1	Батон масло сливочное	50/10	4	9	23	185			45		19	102	28	2
381.01	Кофейный напиток	200			7	27	1	53						
Итого за Завтрак 5-11 классы			6	11	43	294	1	54	59	0	111	167	38	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей														
259	Жаркое с мясом	250	14	16	39	358		47			52	104	44	2
381.01	Компот из свежемороженных ягод	200	1	0	7	29					13			1
13.002	Батон	70	4	3	21	115		10			16	11	9	2
Итого 1 смена			19	19	67	502	0	57	0	0	81	115	53	5
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей (+ полдник выпечка)														
115	Суп рисовый с курицей	200	6	12	20	209		14			18	59	23	1
139	Капуста тушеная с курицей	200	10	11	43	280		47			52	104	44	2
71	Помидор свеж. Порционный	60	1	0	3	19					13			1
381.01	Кофейный напиток	200			8	29		10			16	11	9	2
13.002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	99								
13.002	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	77					24	126	37	2
ГТК	Выпечка	100	1,00	0,00	15,00	171					16	11	9	2
Итого 2 смена			26	25	125	884	0	71	0	0	123	300	113	8
Обед-2 (второе блюдо)														
139	Капуста тушеная с курицей	250	10	11	43	366		47			52	104	44	2
381.01	Кофейный напиток	200			8	29	1	53						
13.001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Обед-2			14	12	72	494	1	100	0	0	69	204	72	4
Комплексный обед														
115	Суп рисовый с курицей	200	7	12	20	209		14			18	59	23	1
139	Капуста тушеная с курицей	250	10	11	43	280		47			52	104	44	2
381.01	Кофейный напиток	200			8	29	1	53						
13.002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	2	36	176					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			25	25	107	694	1	114	0	0	94	289	104	5
Обед-1 (первое блюдо)														
115	Суп рисовый с курицей	200	6	12	20	209		14			18	59	23	1
381.01	Кофейный напиток	200			8	29	1	53						
13.001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Обед-1			10	13	49	337	1	67	0	0	35	159	51	3
Итого за день			100	105	463	3205	4	463	59	0	513	1234	431	27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню 2026-2027

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
174	Каша молочная рисовая	200	9	11	30	230		1	14		94	110	25	
2	Батон с повидлом	50/20	9,00	8,00	20,00	170					11	62	17	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20,00	73								
Итого за Завтрак 5-11 классы			18	19	70	473	0	1	14	0	105	172	42	1
1-4 классы 1 смена в том числе ОБЗ и дети моб родителей														
174	Каша молочная рисовая со сл.	230	9	11	30	230		1	14		94	110	25	
2	Батон с повидлом	50/20	9	8	20,00	170					11	62	17	1
349,10	Напиток из плодов шиповника.	200			20	73		10			16	11	9	2
Итого 1 смена			18	19	70	473	0	11	14	0	121	183	51	3
1-4 классы 2 смена в том числе ОБЗ и дети моб родителей (+полдник фруктовый десерт)														
94,1	Рассольник с курицей со сметаной	200	6,60	4,70	24	163		8	10		38	69	19	1
71	Свекла отварная	60	0	3	2	36		13			7	13	10	
304	Рис рассыпчатый отварной	150	3,40	6,00	15	114			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	10	10,00	146		1	6		8	8	4	
377,10	Чай с сахаром	200			20	73		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77								
тпк	десерт фруктовый (витаминизация)	100			54	48		10			16	11	9	2
Итого 2 смена			24	26	161	756	0	32	30	0	120	304	108	6
Обед-2 (второе блюдо)														
304	Рис отварной	150	3,40	6,00	15	114			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	10	10,00	146		1	6		8	8	4	
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20	73								
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	2	36	176					24	126	37	2
Итого за Обед-2			18	72	83	521	0	14	20	0	66	224	80	3
Комплексный обед														
94,1	Рассольник с курицей со сметан	200	6,60	4,70	24	163		8	10		38	69	19	1
71	Помидоры свежие	25	1		2	15		13			7	13	10	
304	Рис отварной	150	3,40	6,40	15	114			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	10	10,00	146		1	6		8	8	4	
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20	73								
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	2	36	176					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			31	28	144	880	0	22	30	0	121	364	124	5
Обед-1 (первое блюдо)														
94,1	Рассольник с курицей со сметан	200	6,60	5	27	160		8	10		38	69	19	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20	73								
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Обед-1			11	6	68	332	0	8	10	0	55	169	47	3
Итого за день			120	170	597	3435	0	88	118	0	588	1416	452	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школьное меню 2026-2027

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
282	Манник с джемом	200/30	12	16	31	351		1	69		290	327	40	1
10 007.01	Компот из плодов свежих	200			17	88		2			12	2	3	
3.01	Батон	50	4	1	25	130					10	60	17	1
Итого за Завтрак 5-11 классы			16	17	73	569	0	3	69	0	312	389	60	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей														
291	Манник с джемом	200/30	12	16,00	31,00	330,50		1	69	70	290	327	40	1
3.01	Батон с сыром	50/20	6	3	19	115				0	10	60	17	1
553	Кисель	200			20	73				0				
Итого 1 смена			18	19	90	579		1	69	70	300	387	57	2
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей (+полдник выпечка)														
111.1	Суп вермишелевый с курицей	200	2	2	20	96		2	23		18	14	9	1
45	Салат из капусты с маслом	60	1	5	4	65		19			24	14	7	
312	Картофельное пюре со слив. Масло	150	2	12,00	20,00	195,00		41	10		84	162	53	2
278	Котлета мясная с соусом	80/20	11,00	4	10	112		2	1		27	18	17	1
377.1	Чай с сахаром	200			20	73		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77								
тпк	Выпечка	100	1	1	15	171		10			16	11	9	2
Итого 2 смена			38	30	130	1075	0	74	34	0	193	345	132	8
Обед-2 (второе блюдо)														
312	Картофельное пюре. Со сл. Масл	150	2	12,00	20,00	195,00		41	10		84	162	53	2
278	Котлета мясная с соусом	80/20	11,00	4	10	112		2	1		27	18	17	1
45	Салат из капусты с маслом	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 007.01	Компот из плодов свежих	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Обед-2			18	22	72	559	0	64	11	0	164	296	108	5
Комплексный обед														
111.1	Суп вермишелевый с курицей	200	2	2	20	96		2	23		18	14	9	1
45	Салат из капусты с маслом	30	1	5	4	65		19			24	14	7	
312	Картофельное пюре. Со сл. Масл	150	2	12,00	20,00	195,00		41	10		84	162	53	2
278	Котлета мясная с соусом	80/20	11,00	4	10	112		2	1		27	18	17	1
10 007.01	Компот из плодов свежих ягод	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Комплексный обед			20	24	92	655	0	66	34	0	182	310	117	6
Обед-1 (первое блюдо)														
111.1	Суп вермишелевый с курицей	200	2	2	20	96		2	23		18	14	9	1
10 007.01	Компот из плодов свежих	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	3	58	283	0	4	23	0	47	116	40	3
Итого за день			116	115	515	3719	0	212	240	70	1198	1843	514	26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Школьное меню 2026-2027

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
173	Каша ячневая	200	2	13	42	264		1	14		94	110	25	
6	Батон с колбасой ПК	30/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1		7	35		2			12	2	3	
Итого за Завтрак 5-11 классы			11	22	72	497	0	17	14	0	127	212	56	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей														
174,02	Каша ячневая молоч	200	2,00	13,00	42,00	264		84			100	67	35	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1		7	35		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	95					17	100	28	2
5003,01	Яйцо	50	11	5	1	96								
Итого 1 смена			18	19	70	490	0	86	0	0	129	169	66	3
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей (+ полдник сок)														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	10	18,00	154		5	21		17	34	12	1
7013,01	Бефстроганов	100	10,00	10	35	264		84			100	67	35	1
457,0	Гречка	150	4	3	14	90								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	7	35		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99					17	100	28	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77								
тк	Сок	200	1		2	146		10			8	28	42	1
Итого 2 смена			26	25	112	865	0	101	21	0	154	231	120	5
Обед-2 (второе блюдо)														
7013,01	Бефстроганов	100	10,00	10	35	270		84			100	67	35	1
457,00	Гречка	150	4	3	14	90								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	7	35		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50	8	2	36	176					15	79	23	1
Итого за Обед-2			19	12	78	481	0	86	0	0	127	148	61	2
Комплексный обед														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	10	18,00	154		5	21		17	34	12	1
7013,01	Бефстроганов	100	10,00	10	35	270		84			100	67	35	1
457,00	Гречка	150	4	3	14	90								
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	7	29		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	2	36	176					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			26	27	133	822	0	91	21	0	170	300	112	5
Обед-1 (первое блюдо)														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	10	18,00	154		5	21		17	34	12	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	7	29		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	11	46	282	0	7	21	0	46	136	43	3
Итого за день			106	116	511	3437	0	388	77	0	753	1196	458	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню 2026-2027

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
174.01	Каша кукурузная молоч со сл.мас	200	13	18	25	335		1	16		104	142	36	1
3.01	Батон с сыром	50/20	5	1	22	106					17	100	28	2
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	17	64		5	23		223	371	198	37
Итого за Завтрак 5-11 классы			18	19	64	505	0	6	39	0	344	613	262	40
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей														
174.01	Каша кукурузная молочная со сл.мас	230	13	18	25	335		5			12	21	7	
553	Кисель фруктово ягодный	200	0	0	22	80	1				75	182	71	6
301	Батон с сыром	50/20	5.00	1	22.00	106		5			25	105	24	2
Итого 1 смена			18	19	69	521	1	10	0	0	112	308	102	8
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей (+ полдник кондит изделие)														
174.01	Салат из капусты с растительным маслом	60	1	2	4	35		5			12	21	7	
111.1	Суп вермишелевый	200	1	3	15	82		15	10		38	40	17	1
291	Плов с курицей	200	14	18	38	365	1				75	182	71	6
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	17	64		5	23		223	371	198	37
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77								
ТТК	Кондитерское изделие	100	1	1	10	147					16	11	9	2
Итого 2 смена			25	26	120	869	1	25	33	0	388	751	339	48
Обед-2 (второе блюдо)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
291	Плов с курицей	200	14	18	38	365	1				75	182	71	6
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	17	64		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Обед-2			18	19	76	528	1	5	23	0	315	653	297	45
Комплексный обед														
71	Огурцы свежие порционно	25			1	7		5			12	21	7	
111.1	Суп вермишелевый	200	1	3	15	82		15	10		38	40	17	1
291	Плов с курицей	150	14	18	38	365	1				75	182	71	6
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	17	64		5	23		223	371	198	37
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			23	25	106	653	1	20	33	0	360	719	323	46
Обед-1 (первое блюдо)														
111.1	Суп вермишелевый	200	1	3	15	82		15	10		38	40	17	1
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	17	64		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Обед-1			5	4	53	245	0	20	33	0	278	511	243	40
Итого за день			107	112	488	3321	4	86	161	0	1797	3555	1566	227

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню 2026-2027

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
174,01	Каша кукурузная молочная	200	14	18	21	335		2	42		151	110	17	
553	Кисель фруктово-ягодный	200			20	60		1			8	5	2	
13001	Батон	50	3	0	14	62			45					
Итого за Завтрак 5-11 классы			18	27	64	580	0	3	87	0	178	217	47	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей														
457,00	Гречневая каша, котлета мясная	250	15	19	36	342		2	53		188	138	21	
13001	Батон	50	3	0	14	62			45		19	102	28	2
376	Чай черн с сахаром	200			20	73								
Итого 1 смена			36	38	120	881		4	196		414	480	98	4
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ и моб родителей (+полдник выпечка)														
111.1	Борщ с курицей	200	1	8	18	134		2	23		18	14	9	1
291	Тефтеля мясная с соусом	50/50	4	14	20	200		2			14	53	19	
199	Гороховое пюре	150	11	1	21	145								
349,00	Компот из смеси сухофруктов	200			15	64		10			16	11	9	2
тгк	Выпечка	100	1	1	15	171		10			16	11	9	2
13002,00	Хлеб ржаной	20	4	1	15	99								
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	77					17	100	28	2
Итого 2 смена			25	26	125	890		38	46		146	367	139	12
Обед-2 (второе блюдо)														
199	Гороховое пюре	150	11	1	21	145								
291	Тефтеля мясная с соусом	50/50	4	14	20	200		2			14	53	19	
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
349,00	Компот из смеси сухофруктов	200			15	64		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Обед-2			20	16	79	520	0	16	0	0	46	171	59	9
Комплексный обед														
71	Помидоры свежие	25	1		2	12		13			7	13	10	
111.1	Борщ с курицей	250	1	8	18	134		2	23		18	14	9	1
199	Гороховое пюре	200	11	1	21	145								
349,00	компот из сухофруктов	200			15	64		10			8	5	2	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	2	36	176					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			21	11	92	531	0	25	23	0	57	158	58	3
Обед-1 (первое блюдо)														
111.1	Борщ с курицей	250	1	8	18	134		2	23		18	14	9	1
553	Кисель фруктово-ягодный	200			20	60		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Обед-1			5	9	59	293	0	3	23	0	43	119	39	3
Итого за день				127	539	3695	0	89	375	0	884	1512	440	33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню 2026-2027

День: среда

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
181	Каша манная	200	14	16	25	271		1	16		115	106	19	1
3	Батон с сыром	50/20	5	3	20	150					17	100	28	2
377,10	Чай с лимоном	200	0	0	20	73		6	20		201	331	177	33
Итого за Завтрак 5-11 классы			19	19	65	494	0	7	36	0	333	537	224	5
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей														
181	Каша манная	270	14	16	25	271		1	16		115	106	19	1
377	Чай с сахаром	200		0	20	73		2			12	14	8	
301	Батон	32	4	3	25	130					17	100	28	2
Итого за 1-4 классы 1 смена			18	19	70	474	0	3	16	0	144	220	55	3
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей (+ полдник десерт фруктовый)														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	200	3	6	15	135		4	9		59	35	26	1
203,01	Макароны отварные	150	4	7	26	165					28	126	23	2
292	Курица тушеная с овощами	50/50	9	10	27	211		2			12	14	8	
381,01	Кофейный напиток	200			6	22		5			12	21	7	
13002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77		10			16	11	9	2
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99					24	126	37	2
тк	десерт фруктовый (витаминизация)	100			54	48		10			16	11	9	2
Итого 2 смена			24	25	164	757	0	31	9	0	167	344	119	9
Обед-2 (второе блюдо)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
203,01	Макароны отварные	150	4	7	26	165					28	126	23	2
292	Курица тушеная с овощами	50/50	9	10	27	211		2			12	14	8	
10 009,02	Компот	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Обед-2			18	18	98	577	0	9	0	0	103	283	84	5
Комплексный обед														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	200	3	6	15	135		4	9		59	35	26	1
203,01	Макароны отварные	150	4	7	26	165					28	126	23	2
292	Курица тушеная с овощами	50/50	9	10	27	207		2			12	14	8	
71	Огурцы свежие порционно	25			1	7		5			12	21	7	
10 009,02	Компот	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	2	36	176					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			25	25	128	785	0	13	9	0	169	344	119	6
Обед-1 (первое блюдо)														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	200	3	6	15	135		4	9		59	35	26	1
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
10 009,02	Компот	200	1		23	95		2			34	22	18	1
Итого за Обед-1			8	7	59	329	0	6	9	0	110	157	72	4
Итого за день			112	113	584	3416	0	69	79	0	1026	1885	673	32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Школьное меню 2026-2027

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
8525	Каша "Дружба"	200	10,00	10,00	27,00	218		1	20		139	203	53	1
6	Батон с колбасой пк	50/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
377,1	Чай с лимоном	200			20	73		6	20		201	331	177	33
Итого за Завтрак 5-11 классы			18	19	70	489	0	21	40	0	361	634	258	36
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей														
8525	Каша "Дружба"	230	10,00	10,00	27,00	218		1	20		139	203	53	1
6	Батон с колбасой пк	50/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
8218,00	Чай с лимоном	200			20	73		10			16	11	9	2
Итого 1 смена			18	19	70	489	0	25	20	0	176	314	90	5
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей (+ полдник выпечка)														
ТТК	Суп овощной с фасолью и курицей	200	2	19	43	354		15			30	51	18	1
364	Печень по строгановски в соусе	50/50	9	2	9	82		20	4925		18	199	14	4
457	Гречка отварная	150	5	2	14	85					17	151	100	3
10004	Компот из ягод	200	0		8	29		13			7	13	10	
13001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99								
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77					24	126	37	2
ткк	Выпечка	100	1	1	15	171		10			16	11	9	2
Итого 2 смена			25	26	125	897	0	58	4925	0	112	551	188	12
Обед-2 (второе блюдо)														
71	Помидоры свежие	50	1		2	15		13			7	13	10	
457	Гречка отварная	150	5	2	14	85					17	151	100	3
364	Печень по строгановски в соусе	50/50	9	2	9	82		20	4925		18	199	14	4
377,1	Чай с лимоном	200			20	73		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Обед-2			19	5	66	354	0	39	4945	0	260	794	329	42
Комплексный обед														
ТТК	Суп из овощей с фасол с курицей	200	2	19	43	354		15			30	51	18	1
71	Помидоры свежие	25	1		2	15		13			7	13	10	
364	Печень по строгановски в соусе	50/50	9	2	9	82		20	4925		18	199	14	4
457	Гречка отварная	150	5	2	14	85					17	151	100	3
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
377,1	Чай с лимоном	200			20	73		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	2	36	176					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			31	30	161	978	0	54	4945	0	314	942	381	44
Обед-1 (первое блюдо)														
ТТК	Суп из овощей с фасол с курицей	200	2	19	43	354		15			30	51	18	1
377,1	Чай с лимоном	200			20	73		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	20	84	526	0	21	20	0	248	482	223	36
Итого за день			117	119	576	3733	0	218	14895	0	1471	3717	1469	175

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
174,02	Каша ячневая	200	2	2	10	70		1	14		98	65	11	
3,01	Батон с сыром	50/20	5	3	20	114					17	100	28	2
10 004	Компот из плодов	200			7	27		36			13	6	7	
Итого за Завтрак 5-11 классы			7	5	37	211	0	37	14	0	128	171	46	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей (+ полдник сок)														
260,1	Макароны с гуляшом	270	14,00	18,00	30,00	305,00		24	18		30	85	35	1
376	Чай с сахаром	200	0	0	19	69		19			24	14	7	
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого 1 смена			18	19	70	473	0	43	18	0	71	199	70	3
1-4 классы 2 смена в том числе и дети моб родителей														
119	Суп гороховый с курицей	200	5,00	5	15	113		3	30		42	75	31	2
259	Жаркое с мясом	200	8	13,00	35,00	271		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом	60	1	5	4	65		19			24	14	7	
381,01	Кофейный напиток	200	2		20	80		9			3	1	2	
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99					17	100	28	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77								
тк	Сок	200	1		2	146		10			8	28	42	1
Итого 2 смена			25	25	112	851	0	65	48	0	124	303	145	6
Обед-2 (второе блюдо)														
259	Жаркое с мясом	200	8	13,00	35,00	271		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 004	Компот из плодов	200			7	27		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Обед-2			13	19	67	462	0	79	18	0	84	205	77	3
Комплексный обед														
119	Суп гороховый с курицей	200	5,00	5	15	113		3	30		42	75	31	2
259	Жаркое с мясом	200	8	13,00	35,00	271		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом	30	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 004	Компот из плодов	200			7	27		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Комплексный обед			18	24	82	575	0	82	48	0	126	280	108	5
Обед-1 (первое блюдо)														
119	Суп гороховый с курицей	200	5,00	5	15	113		3	30		42	75	31	2
10 004	Компот из плодов	200			7	27		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого за Обед-1			9	6	43	239	0	39	30	0	72	181	66	4
Итого за день			88	130	585	2600	37	322	162	128	648	1214	468	21

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтрак 5-11 классы		5080	141,00	91,00	630,00	5062,00	1,00	152,00	386,00	198,00	2140,00	3379,00	1158,00	128,00
Итого за 1-4 классы 1 смена		6070	159,00	125,00	754,00	5736,00	1,00	310,00	341,00	0,00	2435,00	4082,00	1578,00	211,00
Итого за Обед (ОВЗ)		8440	355,00	254,00	1323,00	12641,00	2,00	535,00	5167,00	0,00	2255,00	5782,00	2193,00	193,00
Итого за 1-4 классы 2 смена		8670	264,00	196,00	1091,00	9566,00	3,00	563,00	5167,00	0,00	2071,00	4575,00	1796,00	180,00
Всего за день 5-11 классы		1352	49,60	34,50	195,30	1770,30	0,30	68,70	555,30	0,00	439,50	916,10	335,10	32,10
Всего за день 1-4 классы		1474	42,30	32,10	184,50	1530,20	0,40	87,30	550,80	0,00	450,60	865,70	337,40	39,10

Составил _____ Администратор

М.П.

Утвердил _____