Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Лагвица"

_____ С.А. Мордяшова
"24" 02 2026г

Согласовано:
Директор ГБОУ гимназия «ОЦ» Гармония
г. о. Отрадный

_____ В.И. Ваничкина
"____" _____2026г.

Примерное десятидневное меню
(для детей мобилизованных родителей, детей с ограниченными возможностями здоровья и детей из многодетных семей с 5-11 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 Тутельян 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:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1 смена														
ОВЗ дети мобилизованных родителей и дети из многотетных семей с 5-11 кл														
183,00	Каша гречневая с молоком	250	13,00	16,00	33,00	335		1	14		96	183	90	3
2,00	Батон с повидлом	60/20	5,00	3,00	17,00	104,00					11	62	17	1
553,0	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	73		2	0	0	34	22	18	1
Итого завтрак			18	19	70	512	0	3	14	0	141	267	125	5
Обед 2 смена														
71	Огурцы свежие порционно	70			1	4		5			12	21	7	
119	Щи с говядиной	250	3	10	19	161		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	200	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								
Полдник сво, овз														
ТТК	Кондитерское изделие	150	1,00	1,00	10,00	147					16	11	9	2
Итого обед			25	26	119	844	0	32	24	0	312	646	269	40
Итого за день			43	45	189	1356	0	35	38	0	453	913	394	45

ООО "Лагвица"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню 2026-2027 День: вторник Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1 смена														
ОВЗ дети мобилизованных родителей и дети из многотетных семей с 5-11 кл														
259	Жаркое с мясом	300	14	16	39	358		47			52	104	44	2
381,01	Компот из свежезамороженных ягод	200	1	0	7	29					13			1
13,002	Батон	50	4	3	21	115		10			16	11	9	2
Итого завтрак			19	19	67	502	0	57	0	0	81	115	53	5
Обед 2 смена														
115	Суп рисовый с курицей	250	6	12	20	209		14			18	59	23	1
139	Капуста тушеная с курицей	270	10	11	43	280		47			52	104	44	2
71	Помидор свеж. Порционный	70	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
Полдник сво, овз														
ТТК	Выпечка	150	1,00	0,00	15,00	171					16	11	9	2
Итого Обед			26	25	125	884	0	71	0	0	123	300	113	8
Итого за день			45	44	192	1386	0	128	0	0	204	415	166	13

СОО "Лавица"

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню 2026-2027 День: среда **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1 смена														
ОВЗ дети мобилизованных родителей и дети из многотетных семей с 5-11 кл														
174	Каша молочная рисовая со сл.	250	9	11	30	230		1	14		94	110	25	
2	Батон с повидлом	60/30	9	8	20,00	170					11	62	17	1
349,10	Напиток из плодов шиповника.	200			20	73		10			16	11	9	2
Итого завтрак			18	19	70	473	0	11	14	0	121	183	51	3
Обед 2 смена														
94,1	Рассольник с курицей со сметаной	250	6,60	4,70	27	163		8	10		38	69	19	1
71	Свекла отварная	80	0	3	2	36		13			7	13	10	
304	Рис рассыпчатый отварной	200	3,40	6,00	15	114			14		27	77	29	1
229	Рыба тушенная 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								
Полдник сво, овз														
ттк	десерт фруктовый	150			10	47		10			8	28	42	1
Итого обед			24	26	120	755	0	32	30	0	120	304	108	6
Итого за день			42	45	190	1228	0	43	44	0	241	487	159	9

ООО "Лавица"

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню 2026-2027 День: четверг Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1 смена														
ОВЗ дети мобилизованных родителей и дети из многотетных семей с 5-11 кл														
291	Манник с джемом	200/50	12	16,00	31,00	330,50		1	69	70	290	327	40	1
553,00	Кисель	200			20	73		10		10	16	11	9	2
3,01	Батон с сыром	50/30	6	3	19	115				0	10	60	17	1
Итого завтрак			25	19	70	519		1	69	70	300	387	57	2
Обед 2 смена														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	2	20	96		2	23		18	14	9	1
45	Салат из капусты с маслом	80	1	5	4	65		19			24	14	7	
278	Котлета мясная с соусом	50/50	11	4	10	112								
312	Картофельное пюре со слив. Масл.	200	2	12,00	20,00	195,00		41	10		84	162	53	2
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								
Полдник сво, овз														
ттк	Выпечка	150	1	1	15	171		10			8	28	42	1
Итого обед			25	26	125	888	0	72	33	0	166	327	115	7
Итого за день			50	45	195	1407	0	73	102	70	466	714	172	9

ООО "Лагвица"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню 2026-2027 День: пятница Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1 смена														
ОВЗ дети мобилизованных родителей и дети из многотетных семей с 5-11 кл														
174,02	Каша ячневая молоч	250	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 завтрак			18	19	70	490	0	86	0	0	129	169	66	3
Обед 2 смена														
109	Суп с клецками с курицей	250	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	200	4	3	14	90								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	7	35		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	99					17	100	28	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77								
Полдник сво, овз														
ттк	Сок	200	1		2	146		10			8	28	42	1
Итого обед			26	27	112	865	0	101	21	0	154	231	120	5
Итого за день			44	46	182	1355	0	187	21	0	283	400	186	8

ООО "Лагвица"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню 2026-2027 **День: понедельник** **Сезон: осенне-зимний**

Неделя: 2 **Возраст: 7-11**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1 смена														
ОВЗ дети мобилизованных родителей и дети из многотетных семей с 5-11 кл														
174,01	Каша кукурузная молочная со	250	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	50/30	5,00	1	22,00	106		5			25	105	24	2
Итого завтрак			18	19	69	521	1	10	0	0	112	308	102	8
Обед 2 смена														
174,01	Салат из капусты с раст. Маслом	80	1	2	4	35		5			12	21	7	
111,1	Суп вермишелевый	250	1	3	15	82		15	10		38	40	17	1
291	Плов с курицей	250	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								
Полдник сво , овз														
ттк	Кондитерское изделие	150	1	1	10	147		10			16	11	9	2
Итого за день			43	45	189	1390	2	45	33	0	500	1059	441	56

ООО "Лагвица"

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню 2026-2027 День: вторник Сезон: осенне-зимний

День: вторник Неделя: 2 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОВЗ дети мобилизованных родителей и дети из многотетных семей с 5-11 кл														
Завтрак 1 смена														
457,00	Гречневая каша, котлета мясная	200/50/50	15	19	36	342		2	53		188	138	21	
13001	Батон	60	3	0	14	62			45		19	102	28	2
376	Чай черн с сахаром	200			20	73								
Итого завтрак			18	19	50	404	0	2	98	0	207	240	49	2
Обед 2 смена														
111,1	Борщ с курицей	250	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	200	11	1	21	145								
349,00	Компот из смеси сухофруктов	200			15	64		10			16	11	9	2
13002,00	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77								
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99					17	100	28	2
Полдник сво, овз														
ттк	Выпечка	150	1	1	15	171		10			16	11	9	2
Итого обед			17	24	89	714	0	24	23	0	64	89	46	5
Итого за день			35	43	139	1118	0	26	121	0	271	329	95	7

ООО "Лагвица"

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню 2026-2027 **День: среда** **Сезон: осенне-зимний**

Неделя: 2 **Возраст: 7-11**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1 смена														
ОВЗ дети мобилизованных родителей и дети из многотетных семей с 5-11 кл														
181,02	Каша манная со слив маслом сыр тв сортов	300	14	16	25	271		1	16		115	106	19	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	20	73		6	20		201	331	177	33
3	Батон	32	4	3	25,00	130		0			17	100	28	2
Итого завтрак			18	19	70	474	0	7	36	0	333	537	224	36
Обед 2 смена														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	250	3	6	15	135		4	9		59	35	26	1
203,01	Макароны отварные	200	4	7	26	165					28	126	23	2
292	Курица тушенная 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
Полдник сво, овз														
ттк	десерт фруктовый (витаминизация)	150			54	48		10			16	11	9	2
Итого обед			24	25	164	757	0	31	9	0	167	344	119	9
Итого за день			42	44	234	1231	0	38	45	0	500	881	343	45

ООО "Лагвица"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню 2026-2027 День: четверг Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОВЗ дети мобилизованных родителей и дети из многотетных семей с 5-11 кл														
Завтрак 1 смена														
8525	Каша "Дружба" со сл. Маслом	250	10,00	10,00	27,00	218		1	20		139	203	53	1
6	Батон с колбасой пк	60/30	8	9	23	198		14			21	100	28	2
8218,00	Чай с лимоном	200			20	73		10			16	11	9	2
Итого завтрак			18	19	70	489	0	25	20	0	176	314	90	5
Обед 2 смена														
ТТК	Суп из овощей с фасол с курицей	250	2	21	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	200	5	2	14	85					17	151	100	3
10004	Компот из ягод	200	0	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
Полдник сво, овз														
ттк	Выпечка	150	1	1	15	171		10			16	11	9	2
Итого обед			24	27	110	726	0	48	4925	0	96	540	179	10
Итого за день			42	46	180	1215	0	73	4945	0	272	854	269	15

ООО "Лагвица"

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню 2026-2027 День: пятница Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1 смена														
ОВЗ дети мобилизованных родителей и дети из многотетных семей с 5-11 кл														
260,1	Макароны с гуляшом	300	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	50	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого завтрак			18	19	70	473	0	43	18	0	71	199	70	3
Обед 2 смена														
119	Суп гороховый с курицей	250	5,00	5	15	113		3	30		42	75	31	2
45	Салат из капусты с маслом	80	1	5	4	65		19			24	14	7	
259,0	Жаркое с мясом	250	8	13,00	35,00	271		24	18		30	85	35	1
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								
Полдник сво, овз														
ттк	Сок	200	1		2	146		10			8	28	42	1
Итого обед			34	30	113	978	0	68	78	0	166	378	176	8
			52	49	183	1451	0	111	96	0	237	577	246	11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за завтрак		0	188	190	676	4857	1	245	269	70	1671	2719	887	72
Итого за обед		0	250	262	1197	8280	1	514	5176	0	1756	3910	1584	146
Итого за день		15400	438,00	451,70	1873,00	13136,50	2,00	759,00	5445,00	70,00	3427,00	6629,00	2471,00	218,00