

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ Старомайнская СОШ № 1  
\_\_\_\_\_  
Н.Н.Рыжова  
«01» сентября 2025

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
питания школьников 7 – 11 лет  
МБОУ Старомайнская СОШ № 1  
на 2025 - 2026 учебный год

р.п. Старая Майна  
2025 год

Рацион: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Понедельник День 1

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
	Сыр, масло	15/10	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40
5,10	Батон	60	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
Итого за Завтрак			22,54	18,70	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,10	0,16	320,78	265,90	0,83	0,02	225,98	0,36	32,99	1,93
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
* 50 ЗП	Салат из свеклы с сыром, заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) на говяжьем бульоне	200/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51
246	Гуляш из говядины	80	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0,11	5,07	1,49		30,52	119,19	2,1	0,014	31,72	0,075	24,03	2,1
332,10	Макаронные изделия, отварные с маслом сливочным	150	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
	Фруктовая нарезка (яблоко)	90	0,08	0,36	11,0	51,0	0,04	0,04	4,60	0,004	0	30,0	20,4	0,12	0,04	172,92	0	13,2	1,5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,15	37,36	148,15	1047,74	0,79	0,44	38,13	0,06	0,12	229,21	539,37	1,80	0,09	271,97	1,15	145,81	4,25
Итого за Обед (замена)			36,96	39,75	152,80	1097,19	0,70	0,40	24,67	0,14	0,12	245,08	585,79	1,81	0,71	268,97	1,14	131,04	5,53
Итого за 2 приёма пищи			58,69	56,06	253,69	1672,89	1,19	0,91	52,56	0,17	0,28	549,99	805,27	2,63	0,11	497,95	1,51	178,80	6,18
Итого за 2 приёма пищи (замена)			59,5	58,5	258,3	1722,3	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	565,9	851,7	2,6	0,7	495,0	1,5	164,0	7,5

Рацион: Общеобразовательные организации

Вторник День 2

Сезон: осенне-весенний

Неделя:  
1

Возраст:

7-11 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
2, 48	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	8,88	11, 35	49,30	284,75	0,2 4	0,2 00	1,46	0,02 0	0,1 3	170,0 0	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,5 0	1,2 4
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,1 50	1,30	0,030	0,0 3	120,4 0	90,00	0,20	0,250	187,8 5	0,09	14,0 0	0,1 2
	Масло сливочное порционно	10	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,0 0	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
	Сыр,масло порционно	15/10	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,0 0	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
5,10	Батон	60	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
Итого за Завтрак			29,3 8	56,5 1	82,44	836,80	0,41	1,03	17,49	0,31	2,40	485,4 1	562,60	0,81	0,04	714,36	0,31	81,13	4,40
Обед (полноценный рацион питания)																			
*52 3 П	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,01 6	0,033	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0,00	0,06 6	30,83	0,016	21,13	1,33
104/105	Суп картофельный с фрикадельками	200/6 0	10,9 4	9,9	7,98	162,86	0,09	0,33	8,99	0,55	1,72	84,95	182	0,0	0,0	0,0	0,0	21,49	2,68
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	200	15,7 3	14,6 6	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,01 8	74,20	0,033	61,6	2,93
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,1 50	1,30	0,030	0,0 3	120,4 0	90,00	0,20	0,250	187,8 5	0,09	14,0 0	0,1 2
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
	Фруктовая нарезка (яблоко)	90	0,08	0,36	11,0	51,0	0,04	0,04	4,60	0,004	0	30,0	20,4	0,12	0,04	172,92	0	13,2	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			38,7 1	30,1 1	143,96	934,84	1,09	1,03	45,98	0,07	0,11	199,8 9	592,26	0,94	0,32	345,06	0,16	151,8 2	6,85
Итого обед (зимний период)			39,2	32,5	144,4	959,0	1,1	1,0	43,9	0,0	0,1	198,3	597,4	0,9	0,3	358,7	0,1	148,5	7,2
Итого за 2 приёма пищи			68,0 9	86,6 2	226,40	1771,6 4	1,50	2,06	63,47	0,38	2,51	685,3 0	1154,8 6	1,75	0,36	1059,4 2	0,46	232,9 5	11,2 5
Итого за 2 приема пищи (замена)			68,5 4	89,0 2	226,87	1795,7 7	1,47	2,04	61,34	0,35	2,51	683,6 8	1159,9 6	1,75	0,36	1073,0 9	0,45	229,5 8	11,6 0

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период



№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Неделя: 1				Энерге- тиче- ская ценно- сть	Возраст:					7-11 лет								
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	B1		B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
223,24	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	25,6 1	36	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	39,4	1,35		
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87		
5,10	Батон	60	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,180	0,000	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,00	0,88		
Итого за Завтрак			32,3 3	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,50	0,09	0,2 0	238,0 5	53,28	0,83	0,02	42,67	0,03	49,66	3,22		
Обед (полноценный рацион питания)																					
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" из свежей капусты и кукурузы, заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,08 3	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,06 6	153,40	0,001 6	12,70	0,91		
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2,34	2,65	10,95	74,56	0,06 2	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16		
291,17	Рис с мясом курицы	200	25,7 9	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,10 1	63,11	0,045	56,79	2,13		
407	Сок фруктовый (1-4, ОБЗ)	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,20 0	202,0	0,000	10,00	0,24		
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,1 50	1,30	0,030	0,0 3	120,4 0	90,00	0,20	0,250	187,8 5	0,09	14,0 0	0,1 2		
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33		
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44		
	Апельсин	50	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,002	0	15,0	10,2	0,06	0,02	86,46	0	6,6	0,75		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,5 7	40,26	140,90	1070,3 6	0,52	0,36	45,46	1,28	0,0 0	152,0 0	469,21	1,21	1,21	513,72	0,11	139,1 0	5,78		
Итого за Обед (замена)			37,1 3	41,28	151,00	1107,2 0	0,56	0,40	68,91	0,75	0,0 0	180,20	526,63	1,20	0,97	564,84	0,11	135,4 4	6,21		
Итого за 2 приёма пищи			66,9 0	77,36	286,18	1856,7 4	0,78	0,74	60,96	1,37	0,2 0	390,0 5	522,49	2,04	1,24	556,39	0,14	188,7 6	9,00		
Итого за 2 приема пищи (замена)			69,5	78,4	296,3	1893,6	0,8	0,8	84,4	0,8	0,2	418,3	579,9	2,0	1,0	607,5	0,1	185,1	9,4		

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные организации

Четверг 4

Сезон: осенне-весенний

Неделя:  
1

Возраст:

7-11 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
3,03	Сыр и масло порционно	15/10	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
71,15	Каша гречневая с маслом сливочным	200	11,09	15,78	40,80	327,01	0,360	0,32	2,160	0,072	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
66272,00	Кисломолочный напиток Снежок	150	8,7	7,50	12,00	150,0	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,00	270,00	0,00	0	0,00	0,006	42,0	0,3
5,10	Хлеб пшеничный	60	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88
Итого за Завтрак			26,49	27,47	102,74	728,86	0,50	0,63	5,43	0,14	0,22	575,82	420,16	0,86	0,04	285,43	0,46	39,45	2,35
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80
239,44	Рыба, тушенная с овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66
407	Сок фруктовый (1-4, ОБЗ)	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,200	202,0	0,000	10,00	0,24
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
	Апельсин	50	0,04	0,18	5,3	25,3	0,02	0,02	2,30	0,002	0	15,0	10,2	0,06	0,02	86,46	0	6,6	0,75
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,15	29,74	122,58	770,03	0,59	0,42	23,68	0,14	0,06	351,56	636,21	0,90	0,03	183,19	0,91	177,60	7,05
Итого за Обед (замена)			26,65	28,59	135,07	825,72	0,64	0,55	23,80	0,20	0,06	424,44	692,67	0,90	0,03	170,01	0,12	198,10	6,72
Итого за 2 приёма пищи			51,64	57,21	225,32	1498,89	1,09	1,05	29,11	0,29	0,28	927,38	1056,37	1,76	0,08	468,62	1,37	217,05	9,40
Итого за 2 приема пищи (замена)			53,1	56,1	237,8	1554,6	1,1	1,2	29,2	0,3	0,3	1000,3	1112,8	1,8	0,1	455,4	0,6	237,6	9,1

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные организации

Пятница День 5

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42
290	Куриная грудка, тушенная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	0,16	1,43	0,16	0,06	45,24	168,49	0,0	0,0	0,0	0,0	20,02	2,14
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	60	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
3,03	Сыр,масло порционно	15/10	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
Итого за Завтрак			25,51	26,89	103,50	751,57	0,32	0,37	13,16	0,02	0,02	162,84	195,24	39,37	0,23	480,26	0,13	88,33	2,65
Итого завтрак (зимний период)			19,5	14,8	107,9	636,0	0,3	0,3	13,3	0,0	0,0	88,4	195,9	11,0	0,3	462,3	0,1	63,8	3,2
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,26	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86
96	Рассольник Ленинградский	200/50	0,34	0,64	1,95	14,55	0,01	0,0	0,83	0,45	0,0	35,7	13,34	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,38
289,39	Птица, порционная, запеченная с овощами (голень куриная)	160	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
	Фруктовая нарезка (яблоко)	90	0,08	0,36	11,0	51,0	0,04	0,04	4,60	0,004	0	30,0	20,4	0,12	0,04	172,92	0	13,2	
	Сок натуральный	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	14,0	0	0	0	0	0	10,0	0,24
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			52,42	35,26	194,31	1323,53	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	232,21	516,47	1,03	0,69	186,68	0,49	176,73	6,86
Итого за 2 приёма пищи			77,93	62,15	297,81	2075,10	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	395,05	711,71	40,40	0,93	666,94	0,62	265,06	9,51
Итого за 2 приёма пищи (замена)			71,9	50,0	302,2	1959,5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	320,7	712,4	12,0	1,0	649,0	0,6	240,6	10,0

ПРИМЕЧАНИЕ: \*

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Общеобразовательные организации

Неделя: 2

Понедельник День 6

Сезон: осенне-весенний Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
71,15	Каша гречневая с маслом сливочным	200	11,09	15,78	40,80	327,01	0,360	0,32	2,160	0,072	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	0,16	1,43	0,16	0,06	45,24	168,49	0,0	0,0	0,0	0,0	20,02	2,14
430	Чай черный с лимоном	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
510	Хлеб пшеничный	60	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
	Сыр и масло порционно (ОВЗ)	15/10	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
Итого за Завтрак			22,7	12	66	462,2	0,21	0,63	8,60	0,08	0,2	180,4	233,5	1,4	0,1	70,2	0,30	40,2	2,30
	Обед (полноценный рацион питания)																		
72,26	Закуска овощная из свежей капусты с луком	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86
151,25	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	6,9	6,95	18,76	160,5	0,180	0,17	4,2	0,82	0,00	34,7	75,88	0,00	0,00	0,00	0,0	14,5	0,99
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
71,14	Рис отварной со сливочным маслом	150	9,64	13,08	38,4	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,14	190,1	130,53	0,084	0,018	87,26	0,2	8,92	0,7
407	Сок фруктовый(ОВЗ,1-4)	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,200	202,0	0,000	10,00	0,24
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40
508	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
501	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
	Фруктовая нарезка (яблоко)	90	0,08	0,36	11,0	51,0	0,04	4,60	0,004	0	30,0	20,4	0,12	0,04	172,92	0	13,2		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,1	36,6	162,8	1089,1	0,5	0,53	138,0	1,3	0,093	277,5	573,8	2,2	0,4	278,7	0,51	161,4	6,72
Итого за 2 приёма пищи			59,7	48,6	229,1	1551,3	0,7	1,2	146,6	1,4	0,3	457,9	807,2	3,6	0,5	348,8	0,8	201,7	9,0

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд (лист 7)Рацион: Общеобразовательные  
организацииНеделя:  
2

Вторник 7

Сезон: осенне-  
весенний Возраст:

7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть (ккал )	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
267,90	Котлета куриная, запеченная с овощами	100	18,3 8	17,81	45,46	379,3 2	0,088	0,12	0,94	0,08	0,06 6	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,84	4,11	43,7 4	228,3 8	0,10 8	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,01 2	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103
351,01	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,5 8	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0 0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40
5,1 0	Хлеб пшеничный	60	6,08	0,64	39,36	177,6 0	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			22,6	22,4	87,1	622,4	0,4	0,4	24,3	0,1	0,2	102,6	290,4	0,8	0,3	490,9	0,1	62,2	3,9
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" из свежей капусты с кукурузой, заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) на говяжьем бульоне	200/1 0	6,0	3,84	24,8 1	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,1 2	0,09 7	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51
436,99	Картофель, тушенный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему и с мясом говядины	200	13,7 6	14,78	34,55	331,0 8	0,24	0,14	3,90	0,09	0,03 2	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94
519,01	Компот из фруктовой годной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,0 8	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,0 1	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
	Фруктовая нарезка (яблоко)	90	0,08	0,36	11,0	51,0	0,04	0,04	4,60	0,004	0	30,0	20,4	0,1 2	0,04	172,92	0	13,2	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			26,7	30,3	118,9	873,5	0,8	0,5	40,6	0,3	0,0	192,5	392,6	0,9	0,8	195,9	0,1	146,7	4,1
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			28,8	29,3	128,3	894,2	0,8	0,4	50,3	0,3	0,0	148,3	429,7	0,9	0,8	332,5	0,1	121,4	4,9
<b>Итого за 2 приёма пищи</b>			49,3	52,7	206,0	1495,9	1,2	0,9	64,9	0,3	0,2	295,1	683,0	1,7	1,0	686,8	0,2	208,9	8,0
<b>Итого за 2 приёма пищи (замена)</b>			51,5	51,7	215,4	1516,6	1,2	0,8	80,6	0,3	0,2	250,9	720,1	1,7	1,1	823,4	0,1	183,6	8,8



Рацион: Общеобразовательные организации

Неделя:  
2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
Среда 8

Сезон: осенне-весенний  
Возраст:  
лет

7-11

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
2,3 0	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	28,0 8	34,83	66,1	682,39	0,17	0,48	0,65	0,39	0,0	229,2	369,2	0,0	0,0	0,0	0,00	43,7	1,72
303,16	Кисель	200	0,03	0,02	18,6 2	73,23	0,0	0,00	1,25	0,001	0,0	5,24	7,81	0, 0	0,0 0	8,04	0,0	0,85	0,08
5,1 0	Батон	60	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			39,8 1	38,97	139,2 8	1043,77	0,32	0,68	6,93	0,42	0,03	384,6 0	508,7 0	1,03	0,29	341,1 1	0,11	68,70	3,97
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
*47,02 ЗП*	Салат "Витаминный" из свежей капусты с кукурузой, заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,70	0,91
66236,00	Борщ со свежей капустой и картофелем на говяжьем бульоне	200	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,7 5	0,03	23,05	1,16
246	Гуляш из говядины	100	19,0 5	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,00 6	15,22	310,6 4	0,22	38,93	270,3 7	6,77	18,69	6,72
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,04 8	16,0	55,45	0,01	0,04	112,6 3	0,096	10,16	0,10
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,2 2	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0, 10	0,0 2	31,77	0,0	5,24	0,87
5,0 8	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,0 1	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
	Апельсин	50	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,002	0	15,0	10,2	0,0 6	0,02	86,46	0	6,6	0,75
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,6 7	28,61	135,1 2	892,97	0,66	2,23	55,23	0,65	0,05	148,8 3	601,4 0	1,34	40,08	833,6 1	6,93	111,1 6	10,47
Итого за Обед (замена)			38,2	28,5	142,4	954,0	0,5	0,3	63,8	0,2	0,1	179,7	543,1	1,1	1,0	656,6	0,3	116,8	6,0
Итого за 2 приёма пищи			74,4 8	67,58	274,4 0	1936,74	0,98	2,91	62,16	1,07	0,08	533,4 3	1110, 10	2,37	40,36	1174, 72	7,04	179,8 6	14,44
Итого за 2 приёма пищи (замена)			78,0 3	67,51	281,7 2	1997,78	0,81	1,03	70,75	0,58	0,13	564,3 3	1051, 78	2,14	1,26	977,6 9	0,41	185,5 4	10,01

ПРИМЕЧАНИЕ: \*

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд (лист 9)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-  
20

Рацион: Общеобразовательные  
организации

Неделя:  
2

четвер  
г День  
9

Сезон: осенне-  
весенний Возраст:

7-11 лет

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть (ккал )	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
3,0 3	Сыр, масло порционно	15/10	4,64	5,90	0,00	72,80	0,0 0	0,06	0,14	0,02	0,00	176,0 0	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
175	Каша молочная пшенная –рисовая с маслом сливочным	200	8,88	11,3 5	49,30	284,7 5	0,2 4	0,20 0	1,46	0,020	0,13	170,0 0	226,71	0,1	0,01 7	285,8	0,18	59,50	1,24
66272,00	Кисломолочный напиток Снежок	150	8,70	7,50	12,00	150,0 0	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,0 0	270,00	0,00	0,00	0,00	0,0	42,00	0,30
5,1 0	Батон	60	6,08	0,64	39,36	177,6 0	0,0 8	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			24,2 8	23,0 4	111,2 4	686,6 0	0,3 8	0,51	4,73	0,09	0,18	508,2 0	483,71	0,83	0,04	462,23	0,39	87,80	2,72
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
0,0 9	Салат овощной "Фасолька", заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3 0	0,0 8	0,16	1,83	0,08	0,00	115,6 3	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
140,10	Суп картофельный с клецками	200/2 0	5,1	4,16	19,1	156,3	0,0 6	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,04 6	7,5	0,02	13,67	0,66
273,07	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	13,2 5	10,5 5	22,46	223,1 7	0,0 0	0,00	0,00	0,68	0,01 1	4,88	5,83	0,20	0,08 8	45,31	0,18	12,27	0,06
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,90	11,1 0	26,42	164,1 1	0,1 9	0,15 0	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42
349,10	Компот из смеси сухофруктов с- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
407	Сок фруктовый (1-4, ОБЗ)	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0, 07 8	0,2 00	202,0	0,000	10,00	0,24
5,0 8	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,1 2	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,0 1	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5 3	0,0 6	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,4	35,1	185,8	1135, 3	0,5	0,4	15,3	1,0	0,1	274,3	391,8	1,0	0,7	179,2	0,4	135,8	4,6
Итого за 2 приёма пищи			58,7	58,1	297,0	1821, 9	0,9	0,9	20,1	1,1	0,3	782,5	875,5	1,9	0,7	641,5	0,8	223,6	7,3

Рацион: Общеобразовательные организации

Неделя:  
2Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд (лист 9)Пятница День  
10Сезон: осенне-  
весенний Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценнос ть (ккал )	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
3,0 1	Сыр, масло порционно	15/10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1
786,04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка	60	6,69	5,77	29	194,8 9	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,5 8	97,90	0, 06 3	0,0 14	65,45	0,15	6,69	0,53
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,5 8	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0, 0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40
5,1 0	Батон	60	6,08	0,64	39,36	177,6 0	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			32,6 9	31,4 6	118,8 7	880,9 2	0,40	0,95	1,52	0,19	0,12	731,3 4	587,42	0,82	0,07	209,39	0,16	89,21	2,39
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,7 8	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,7 0	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/1 0	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,00 0	38,30	0,000	22,10	0,80
289,39	Птица, порционная, запеченная с овощами Голень куриная	160	15,4 3	13,7 4	1,53	187,7 4	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40
71,15	Каша гречневая с маслом сливочным	200	11,09	15,78	40,8 0	327,0 1	0,36 0	0,32	2,160	0,072	0,2	237,6 2	163,1 6	0, 10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,0 8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,0 1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
	Апельсин	50	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,002	0	15,0	10,2	0,0 6	0,02	86,46	0	6,6	0,75
	Сок натуральный	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	14,0	0	0	0	0	0	10,0	0,24
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,6	30,5	126,8	994,5	0,8	0,5	28,5	0,1	0,0	301,8	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	150,0	7,4
Итого за 2 приема пищи			78,3	61,9	245,7	1875, 2	1,2	1,4	30,1	0,3	0,2	1033, 1	1203,6	1,8	0,8	414,8	0,4	239,2	9,8