

Согласовано  
И.И. Цибульская  
12.05.2026г.

подпись  
12.05.2026г.

подпись  
12.05.2026г.

Примерное единое меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях  
возрастная категория 7 - 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
173	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
ПР	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПР	Фрукт свежий, сезонный	1	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	650	16,6	23,6	83,23	623,57
						26,53%
<b>ОБЕД</b>						
131	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,81	0,11	3,79	23,28
88	Щи из свежей капусты с кар-лем на м/к бульоне со сметаной	200	4,62	5,62	5,68	92,02
411	Биточки куриные с соусом	90	8,3	3,07	6,44	114,49
334	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191
551	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	760	27,746	15,624	105,166	719,99
						30,64%
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
738	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	4,6	4	26,8	162
	Итого в полдник:	300	10	9	48,4	320
						13,62%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1710	54,346	48,224	236,796	1663,56
						70,79%
<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
224	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	26,6	13,6	24,2	332
ПР	Фрукт свежий, сезонный	1	2,1	0,45	24	108,45
ПР	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Итого в завтрак:	580	35,25	18,25	74,6	609,85
						25,95%
<b>ОБЕД</b>						
70	Огурцы консервированные в нарезке	60	0,48	0,12	1,08	7,8
54-3с	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	4,74	5,8	13,62	125,62
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,4	27	5,5	359,5
128	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210
639	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,13	0,93	8,73	54,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,33	8	44
	Итого в обед:	750	37,92	43,42	86,43	895,22
						38,09%
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
638	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179
	Итого в полдник:	300	8,7	12,3	48	337
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1630	81,87	73,97	209,03	1842,07
						78,39%
<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-11м	Плов из отварной говядины	240	18,36	17,64	46,32	417,96
131	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	20,7
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,13	0,93	8,73	54,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	14,04	96,89
	Итого в завтрак:	490	25,19	21,53	70,98	590,35
						25,12%
<b>ОБЕД</b>						
484	Морковь тушеная с курагой	60	0,68	2,7	5,88	33,6
548	Суп гороховый на м/к бульоне	200	6,7	4,58	16,28	133,14
54-2м-20.1	Гуляш из отварного мяса	90	11,68	15,35	14,44	230,69

171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,13	0,93	8,73	54,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,33	8	44
	Итого в обед:	740	31,688	30,49	116,43	844,23
						35,92%
<b>ПОЛДНИК</b>						
592	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120
741	Ватрушки с повидлом	100	4,3	2,1	44	213
	Итого в полдник:	300	5,7	2,3	70,4	333
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1530	62,578	54,32	257,81	1767,58
						75,22%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
175	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	5,8	6,9	36,1	220,2
ПР	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
ПР	Фрукт свежий, сезонный	1	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	610	13,1	18,4	93,63	593,37
						25,25%
<b>ОБЕД</b>						
ПР	Кабачковая икра	60	1,5	3,9	6,72	67,2
547.1	Суп кар-ный с макаронными изделиями с фрикадельками мясными	200	6,33	5,47	15,18	135,1
261	Печень в сметанном соусе	90	16,9	9,82	5,36	176,4
334	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191
54-5хн-20.1	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,1	9,92	42,02
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	760	36,01	25,99	100,58	759,92
						32,34%
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
622	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237
	Итого в полдник:	300	9,4	7,3	69,6	395
						16,81%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1670	58,51	51,69	263,81	1748,29
						74,40%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
75	Горошек зеленый	60	1,8	3,72	3,72	55,2
128/505	Фрикадельки мясные с соусом красным	90	8,65	10,08	12,73	183,69
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,6	4,9	37,8	223
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
	Итого в завтрак:	530	19,45	20,1	77,55	585,09
						24,90%
<b>ОБЕД</b>						
39	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	60	0,72	3,96	5,28	61,2
101	Суп-харчо	200	4,77	6,15	15,49	136,54
54-22м-20	Рагу из курицы	240	14,83	13,6	37,66	309,22
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	760	26,52	25,71	115,23	786,16
						33,45%
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
738	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163
	Итого в полдник:	300	8,5	7,5	24,6	321
						13,66%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1590	54,47	53,31	217,38	1692,25
						72,01%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
181	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32
ПР	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПР	Фрукт свежий, сезонный	1	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	610	15,12	18,44	93,33	611,49
						26,02%
<b>ОБЕД</b>						
131	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,81	0,11	3,79	23,28
106/107	Суп картофельный с крупой (пшено) рыбный	200	3,56	3,26	14,57	107,67

444/505	Котлеты куриные, припущенные с соусом красным	90	10,88	11,77	9,82	98,32
198	Каша из гороха с маслом сливочным	150	10,9	3,71	35,91	236,49
551	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	760	34,67	20,87	115,05	764,96
						32,55%
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
535	Плюшка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189
	Итого в полдник:	300	9	12,9	49,3	347
						14,77%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1670	58,786	52,214	257,676	1723,45
						73,34%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
210	Омлет натуральный	150	11,3	19,5	2,3	238
75	Горошек зеленый	60	1,8	3,72	3,72	55,2
ПР	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108
	Итого в завтрак:	500	22,7	31,12	59,82	593,6
						25,26%
<b>ОБЕД</b>						
ПР	Кабачковая икра	60	1,5	3,9	6,72	67,2
542	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36
442	Птица тушенная в сметанном соусе	140	18,9	10,7	6,5	224
546	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
639	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	810	34,57	26,3	108,04	846,76
						36,03%
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
738	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163
	Итого в полдник:	300	8,5	7,5	24,6	321
						13,66%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1610	65,77	64,92	192,46	1761,36
						74,95%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
54	Свекла отварная дольками	20	0,3	0,03	1,73	8,4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,41	13,95	2,07	188,28
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,13	0,93	8,73	54,8
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПР	Фрукт свежий, сезонный	1	1,4	0,3	16	72,3
	Итого в завтрак:	580	25,64	21,51	77,43	609,78
						25,95%
<b>ОБЕД</b>						
28	Салат из белокочанной капусты	60	0,70	3,52	6,78	61,32
97	Суп картофельный с клецками	200	3,24	4,29	18,37	125,12
5410	Рыба тушенная в томате с овощами (горбуша)	100	16,1	11,3	6,3	191,9
128	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	770	31,74	30,51	107,35	839,54
						35,73%
<b>ПОЛДНИК</b>						
592	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120
738	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	24,8	162
	Итого в полдник:	300	6	4,2	51,2	282
						12,00%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1650	63,376	56,216	235,98	1731,32
						73,67%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
5413	Каша молочная пшеничная	200	8,15	6	38,55	241,2
ПР	Батон нарезной	20	1,95	0,6	13,8	46
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	14,04	96,89
ПР	Фрукт свежий, сезонный	1	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	590	18,4	20,1	90,52	605,26
						25,76%

ОБЕД						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,61	4,27	5,82	68,32
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110
54-11м	Плов из отварной говядины	240	18,36	17,64	46,32	417,96
54-5хн-20.1	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,1	9,92	42,02
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	760	30,35	30,31	95,06	786,5
33,47%						
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
738	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	180
	Итого в полдник:	300	8,7	8	56,4	338
						14,38%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1650	57,45	58,41	241,98	1729,76
73,61%						
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
54-3г-20	Макароны отварные с сыром	200	14,98	16	50,12	397,12
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПР	Фрукт свежий, сезонный	1	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	550	17,28	16,45	84,32	546,57
23,26%						
ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,17	2,48	4,55	45,14
549	Суп фасолевый на м/к бульоне	200	6,78	4,58	14,4	125,9
259	Жаркое по-домашнему	240	6,9	14,1	17,9	286
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	760	21,05	23,16	93,65	736,24
31,33%						
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
606	Булочка веснушка	100	1,7	5,2	21,7	194
	Итого в полдник:	300	7,1	10,2	43,3	352
						14,98%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1610	45,43	49,81	221,27	1634,81
69,57%						

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Суточная потребность в пищевых веществах с учётом дополнения к рациону 10%		84,7	86,9	368,5	2350
Завтрак	569	20,87	20,95	80,54	596,89
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					25%
Рекомендуемая величина	500	15,4	15,8	67	470-587,5
Обед	763	31,23	27,24	104,30	797,95
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					34%
Рекомендуемая величина	700	23,10	23,70	100,50	705-822,5
Полдник	300	8,16	8,12	48,58	334,60
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					14%
Рекомендуемая величина	300	7,7	7,9	33,5	235-352,5
Средняя всего за день	1632	60,26	56,31	233,42	1729,45
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%					74%
Рекомендуемая величина	1500	46,2	47,4	201	1410-1762,5