

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

Директор школы С. А. Сиркина

Приказ № 1 от 12.01.2026

Приказ № 1 от 12.01.2026



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	14,98	16,00	50,12	397,12	54-3г-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,64	16,4	67,16	474,94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,3%	20,8%	20,0%	20,2%	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	17	стр. 562
	Свекольник	200	1,52	4,12	10,70	86,08	54-18с.1
	Гуляш из отварного мяса	90	11,68	15,35	14,44	230,69	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,42	27,35	101,95	749,28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,3%	34,6%	30,4%	31,9%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42,06	43,75	169,11	1224,22	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	8,38	11,70	26,34	225,42	54-16к-20
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,81	16,48	70,68	474,14	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,5%	20,9%	21,1%	20,2%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	б/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,84	4,54	17,38	132,76	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	240	14,83	13,60	37,66	309,22	54-22м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,03	24,2	101,77	705,68	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,8%	30,6%	30,4%	30,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	41,84	40,68	172,45	1179,82	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,93	12,87	24,15	285,8	54-6к-20

Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	б/н	
Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,19	18,63	81,91	585,86		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		21,0%	23,6%	24,5%	24,9%		
ОБЕД	Морковь отварная дольками	60	0,85	0,07	4,51	22,89	54-27з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,24	4,14	9,70	87,78	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	90	12,28	13,96	23,62	250,52	54-5м-20
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	232	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	25,54	24,4	101,04	739,35		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		33,2%	30,9%	30,2%	31,5%		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	41,73	43,03	182,95	1325,21		
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	12,24	15,17	30,40	294,1	54-2о-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	15,84	16,61	67,78	471,94		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		20,6%	21,0%	20,2%	20,1%		
ОБЕД	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,2	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,70	2,78	18,50	119,6	54-7с-20.1
	Плов с курицей	240	16,60	21,11	48,62	429,74	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	26,42	24,71	114,43	766,84		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		34,3%	31,3%	34,2%	32,6%		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	42,26	41,32	182,21	1238,78		
День 8							

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	10,51	12,91	21,32	224,16	54-19к-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Сыр	10	2,33	2,93	0,00	35,8	54-1з-20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,20	0,64	20,84	102	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,42	16,48	70,78	477,28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,3%	20,9%	21,1%	20,3%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	60	0,85	0,07	4,51	22,89	54-27з
	Свекольник	200	1,52	4,12	10,70	86,08	54-18с.1
	Голубцы ленивые	90	10,56	5,11	25,76	191,63	54-3м-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8,88	15,65	29,98	224	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,03	25,67	113,06	716,9	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,8%	32,5%	33,7%	30,5%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42,45	42,15	183,84	1194,18	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12500	422,76	405,12	1755,54	12311,66	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1250	42,276	40,512	175,554	1231,166	

Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
обед	700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	500	17,1	17,3	71,7	519,1
Обед	750	25,6	24,9	104,2	728,6

СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ЗА 10 ДНЕЙ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		22,2%	21,8%	21,4%	22,1%
обед		33,3%	31,5%	31,1%	31,0%

Неделя 1					
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		22,09%	21,66%	21,30%	21,78%
обед		33,03%	31,94%	30,51%	30,68%

Неделя 2					
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		22,24%	22,04%	21,52%	22,40%
обед		33,50%	31,13%	31,69%	31,33%