



Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ № 3»
«01» сентября 2026г.

Примерное меню питания школьников 7-11 лет.

Период: Осенне-зимний

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
333 с/б 2004***	Макароны с сыром	210	11,3	12,96	44,7	350,7
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
111 с/б 2013**	Батон нарезной	90	6,8	2,6	46,3	235,8
	Итого за Завтрак	500	18,2	15,56	106	646,5
	Обед					
54-11з*	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-2с*	Борщ с капустой и картофелем	200	4,5	4,36	9,76	96,1
54-12г*	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
268с/б 2017***	Биточки с соусом	90(60/30)	7,6	19,7	8,1	241,9
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	800	26,5	38,16	99,66	857
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
313с/б 2013**	Запеканка из творога с повидлом	150	25,9	9,3	33,2	319,04
54-2гн*	Чай с сахаром	230	0,23	0	7,5	30,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	120	9	3,5	61,7	314,4
	Итого за Завтрак	500	35,13	12,8	102,4	664,24
	Обед					
54-8з*	Салат из белокочанной капусты с морковью ²	60	1	6,1	5,8	81,5
54-8с*	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11г*	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
234с/б 2017***	Котлета рыбная любительская (минтай) с соусом	90(60/30)	8,12	6,5	11,06	134,73
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	710	26,02	23,7	106,76	750,73

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-193*	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	13	15,5	95,2	572,6
	Обед					
25 с/б 2004***	Салат «Степной» из разных овощей	60	1,7	5,2	2,3	63
54-13с*	Щи из свежей капусты	200	4,4	4,3	5,42	78
54-4г*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	234
279 с/б 2017***	Тефтели с соусом	90(60/30)	6,4	15,3	10,7	211
503 с/б 2013**	Кисель из концентрата	200	0,1	0	32,1	125,7
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	800	27,4	32,3	120,42	892,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
4-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0	35,8
4-6к*	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
4-32хн*	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
11 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	18,25	16,14	98,93	614,2
	Обед					
-28з*	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
-7с*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
9с/б 2017***	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
10с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	760	33,3	22,9	94,7	724,7

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
333 с/б 2004***	Макароны с сыром	210	11,3	12,96	44,7	350,7
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
111 с/б 2013**	Батон нарезной	90	6,8	2,6	46,3	235,8
	Итого за Завтрак	500	21,9	18,46	102,3	672,5
	Обед					
54-163*	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-3с*	Рассольник ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5
54-12г*	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-23м*	Биточки из курицы с соусом	90(60/30)	12,3	3,6	9,5	119,9
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	800	31,4	22,7	104,7	757,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
262с/б 2013	Каша манная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4
493 с/б 2013**	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	13,9	17,6	97,4	603,5
	Обед					
54-8з*	Салат из белокочанной капу- сты с морковью ²	60	1	6,1	5,8	81,5
4-8с*	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
4-4г*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
60 с/б 2017***	Гуляш	100	10,6	28,2	2,9	309
4-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
10с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	810	33,6	46,4	114,7	1019,3

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0	35,8
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн*	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	500	15,3	11,3	86,7	510,2
	Обед					
60 с/б 2013**	Салат из свеклы отварной с яблоками	60	0,7	3,2	6,8	59,4
54-13с*	Щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	92,2
492с/б 2004	Плов из птицы	180	13,7	11,8	32,7	391,7
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	740	25,8	21,8	94,2	784,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-6к*	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	16,4	20,3	108,9	684
	Обед					
54-11з*	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-2с*	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
279 с/б 2017***	Тефтели с соусом	90(60/30)	6,4	15,3	10,7	210,5
54-12г*	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	800	25,5	35,1	102,6	839,9

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13*	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0	35,8
262с/б 2013	Каша манная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4
493 с/б 2013**	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	16,1	13,3	97,3	573,2
	Обед					
54-163*	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-7с*	Суп картофельный с макарон-ными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-6г*	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
268с/б 2017***	Шницель с соусом	90(60/30)	7,6	19,7	8,1	241,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	800	24,1	33,8	120,9	894,1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-6к*	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3
493 с/б 2013**	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	14,8	15,9	93,1	575,4
	Обед					
54-8з*	Салат из белокочанной капу-сты с морковью ²	60	1	6,1	5,8	81,5
54-8с*	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11г*	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
268с/б 2017***	Котлета рубленая с соусом	90(60/30)	7,6	19,7	8,1	241,9
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
	Итого за Обед	750	22,5	36,6	75	724,4

Примечание:

№ рецептуры* – номера рецептов из перечня

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Роспотребнадзор, 2022.

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Издание 5-е с дополнениями, 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013 г.

***Сборник технологических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели плюс 2017 г.

блюд; Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей;

Джем фруктовый**** – допускается выдача различных фруктовых джемов.