

Утверждено

Приказом Директора

219 от 24.08.2026



Е.А. Южакова

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов
для учащихся 7-11 лет
МАОУ Ильинская СОШ**

2026-2027 учебный год

№ рец.	№ по поряд ку	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энергет ическая ценност ь (ккал)	Химический состав										
					Белки(г)	Жиры(г)	У (г)	Са(г)	Мg(г)	А(мкг)	В 1 (г)	С (г)	Е(г)	Р (г)	Fe(г)

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)

Завтрак															
Полуденник (1 неделя)															
230	1	Каша манная молочная	205	209	6,22	6,6	31,24	136,8	20,4	40,2	0,078	1,38	0,52	122,4	0,462
75	2	Сыр порционно	20	71,6	4,6	5,9	0	176,2	7	52	0,01	0,14	0,1	100	0,2
457	3	чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573	4	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
		Рожок слоеный со													
		стущенкой	80	140	3,41	3,5	23,75	11,4	5,08	21,2	0,04	0	0,53	27,8	0,37
544	5	Итого завтрак	535	528,6	16,73	16,4	78,79	329,5	36,68	113,4	0,128	1,52	1,15	257,9	1,852

Обед															
16	1	Салат из соленых огурцов с луком	80	54,4	0,64	4,8	2,08	18,4	10,4	0	0	2,48	2,16	22,4	0,48
128	2	Суп гороховый с картофелем	200	194	13,4	9,7	13,4	57,1	36,3	38	0,23	0,9	0,2	131	2,68
299	3	Рыба, тушеная в соусе с овощами	140	103	13,7	2,3	6,7	34	31	10	0,06	2	2,3	165	0,74
385	4	Рис отварной	150	219	3,7	5,4	38,8	7,2	26,5	27	0,03	0	0,3	81,6	0,02
495	5	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	7	Хлеб ржано-заварной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого обед	820	763,4	35,74	23,3	104,58	136,8	118,6	75	0,33	5,58	5,36	419,2	4,61
		Итого за День	1355	1292	52,47	39,7	183,37	466,3	155,28	188,4	0,458	7,1	6,51	677,1	6,462

ВТОРНИК (1 неделя)

Завтрак

279	1	Запеканка из творога со сгущ. молоком	220	438	32,5	20,1	31,2	20	328,1	46,3	132,5	0,17	2,5	438,7	3,08
545	2	Сдоба Выборгская с нач.	80	224	5,46	5,6	38	18,26	8,13	33,86	0,07	0	0,8	44,53	0,59
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
69	4	Масло сливочное	10	74,8	0,05	7,25	0,8	1,2	0	0,075	0	0	0,22	1,9	0,02
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
		Итого завтрак	540	869,8	41,71	34,45	95,9	93,76	342,53	89,735	132,59	0,47	3,52	523,43	3,76
Обед															

132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гречками (30 г)	230	240,7	8,2	5,2	41	108	38	30	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
207	2	Каша перловая рассыпчатая	150	186,45	2,97	4,46	31,2	20,55	19,05	22,8	0,042	0	0,6	155,4	0,88
321	3	Мясо тушенное	100	219	16	15	5	18	28	0	0,06	1,6	1,42	173	2,6
49	4	Винегрет с капустой морской	80	100,8	7,2	5,6	5,36	24	25,6	0	0,072	4,48	3,04	84,8	0,84
494	5	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	7	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого обед	810	939,95	38,67	31,36	126,16	190,65	125,05	52,8	0,284	13,18	6,26	581,3	6,51
		Итого за День	1350	1809,75	80,38	65,81	222,06	284,41	467,58	142,535	132,874	13,65	9,78	1104,73	10,27

Завтрак

Завтрак

Обед	
------	--

Обед	
------	--

ЧЕТВЕРГ (1 неделя)

Завтрак

268	1	Омлет натуральный	200	320	17,23	26,15	4,3	153,8	24,6	381,5	0,07	0,6	1,5	298	3,2
72	2	Бутерброд с джемом или повидлом	45	134	1,6	3,8	23,4	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,5
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
573	4	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
82	5	Фрукты свежие	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Итого завтрак			575	632	23,13	31,95	63,5	237	48,1	411	0,14	8	2	370,9	6,78
Обед															

100	1	Рассольник ленинградский	200	87,6	2,08	8,72	10,6	13,4	20,4	0	0,07	5,7	1,88	48,8	0,68
256	2	Макаронные изделия отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
366/408	3	Бевстроганов из кур с соусом 90/50	140	252	19,7	18,7	1,2	51,1	18,3	60,5	0,04	1,3	0,1	145,7	1,44
15	4	Салат из свежих огурцов с луком	80	54,4	0,64	4,8	2,08	14,4	10,4	0	0,024	3,36	2,16	26,4	0,424
484	5	Кисель плодово-ягодный	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	7	Хлеб ржано-заварной	20	39	1,4	0,7	9								
Итого обед			870	817	33,52	33,82	91,78	100,7	60,9	106,3	0,204	10,36	5,24	287,2	4,004
Итого за день			1449,00	56,65	65,77	155,28	337,70	109,00	517,30	0,34	18,36	7,24	658,10	10,78	

ПАТНИЦА (1 неделя)

Завтрак

232	1	Каша пшеничная молочная жидкая	205	234,6	7,46	6,64	36,26	139,4	37,8	39	0,144	1,7	0,76	194,4	1,89
69	2	Масло сливочное	10	74,8	0,05	7,25	0,8	1,2	0	0,075	0	0	0,22	1,9	0,02
	3	Биойогурт с фруктово-ягодным наполнителем	125	91,67	3,75	3,75	28,5								
464	4	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
		Итого завтрак	570	534,07	14,96	19,14	91,46	194,9	44,1	48,575	0,164	2	0,98	234,6	1,98

Обед

95	1	Борщ с капустой и картофелем	200	60	1,48	3,54	5,56	29,4	18,6	0	0,034	6,5	1,88	39,2	0,882
389	2	Пюре из гороха	150	195	16,5	1,2	29,7	69,3	65,3	0	0,4	0	0,4	162,7	5,2
339/420	3	Котлета из говядины с соусом(90/50)	140	340,2	24,64	51,72	21	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	1,5	127,1	1,81
504	4	Кисель с витаминами	200	95	0	0	24	0	0	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	6	Хлеб ржано-заварной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого обед	740	799,2	46,32	57,46	103,76	149,6	121,2	79,93	0,894	27,5	6,13	329	7,892
		Итого за День		1333,27	61,28	76,60	195,22	344,50	165,30	128,51	1,06	29,50	7,11	563,60	9,87
		завтрак		3169,27	115,18	122,59	414,25	1205,66	522,71	763,39	133,16	12,89	9,37	1686,03	17,11
		обед		3951,15	171,5	170,19	511,4	845,33	540,51	368,525	2,162	81,74	25,69	1746,05	29,366

Завтрак

236	1 Каша рисовая молочная	205	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
69	2 Масло сливочное	10	74,8	0,05	7,25	0,8	1,2	0	0,075	0	0	0,22	1,9	0,02
75	3 Сыр порционно	25	89,5	5,75	7,38	0	220,25	8,75	65	0,0125	0,175	0,125	125	0,25
457	4 Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	5 Пирожное "Чоко-Пай"	30	124	1,3	5,4	18,9								
573	6 Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	Итого завтрак	500	610,3	15,2	27,23	76,1	373,95	44,55	107,675	0,0725	1,675	0,545	287	1,26

Щи из свежей капусты с

104	1	Шип из свежей капусты с картофелем	200	136	7,4	6,48	11,9	22,9	30,48	5,67	0,08	8,4	1,2	117	1,76
25	2	Салат из моркови с зеленым горошком	80	68,8	1,52	4,88	4,64	18,4	22,4	0	0,048	1,44	2,32	40,8	0,5
356/408	3	Печень говяжья, по-страгановски тушеная в соусе	150	243	20,24	14,07	8,81	49	20,3	4933	0,81	4,05	2,4	287,6	6,58
202	4	Каша гречневая рассыпчатая	200	242,2	8,5	6,78	37,7	16	134,5	23	0,2	0	0,6	202,4	4,5
496	5	Напиток с витаминами(Шиповник)	200	78	0,67	0,27	18,3	11,9	3,2	0	0,01	80	8	269,9	6
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	7	Хлеб ржано-заварной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого обед	880	877	42,03	33,48	104,85	118,2	210,88	4961,67	1,148	93,89	14,52	917,7	19,34
		Итого за День	1380,00	1487,30	57,23	60,71	180,95	492,15	255,43	5069,35	1,22	95,57	15,07	1204,70	20,60

Завтрак

ВТОРНИК (2 неделя)

279	1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	388	31,8	15,4	30	306	11	104	1,16	0	1,2	424	1,5
545	2	Плюшка Новомосковская	80	224	5,46	5,6	38	18,26	8,13	33,86	0,07	0	0,8	44,53	0,59
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
573	4	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Биойогурт с фруктово- ягодным наполнителем	125	91,67	3,75	3,75	28,5								
Итого завтрак			655	837,67	44,91	26,35	122,5	383,36	29,63	147,36	1,25	0,3	2	514,43	2,96

Обед

26		Салат из свёклы отварной	80	73	1,12	4,88	5,08	27,2	16	0	0,016	6,16	2,16	31,2	1,04
122	1	Суп с рыбными консервами	200	144	7,44	9,12	8,04	24,4	25,8	12	0,06	4,6	0,18	117,2	0,814
256	2	Макаронные изделия отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
350/408	3	Тефтели из говядины с рисом и соусом (100/50)	150	220	10,7	14,7	11,2	59,1	18,3	44,5	0,05	0,1	1,4	122,7	1,38
495	4	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	6	Хлеб ржано-заварной	20	39	1,4	0,7	9								
Итого обед			880	884	30,96	30,4	107,32	149,2	86,3	102,3	0,206	11,06	5,24	350,8	5,364
Итого за День			1535,00	1721,67	75,87	56,75	229,82	532,56	115,93	249,66	1,46	11,36	7,24	865,23	8,32

Завтрак

[illegible]

316	1	Сельдь с луком	50	75	4,55	4,65	1,75	26	12,5	5,05	0,015	1	1,4	80	0,44
95	2	Борщ с капустой и картофелем	200	60	1,48	3,54	5,56	29,4	18,6	0	0,034	6,4	1,9	39,2	0,88
328	3	Жаркое по-домашнему	200	388	18,8	14,3	25,8	31	54	24	0,18	15	0,6	209	3,36
494	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	72	0,3	0,01	17,5	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	6	Хлеб ржано-заварной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого обед	700	704	28,83	23,5	74,11	102,8	89,4	29,05	0,229	22,5	4	338,9	5,58

[illegible]

ЧЕТВЕРГ (2 неделя)

Завтрак

232	1	Каша пшеничная молочная	205	234,6	7,46	6,64	36,26	139,4	37,8	39	0,144	1,7	0,76	194,4	1,89
72	2	Бутерброд с джемом или повидлом	45	134	1,6	3,8	23,4	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,5
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
267	4	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
501	6	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	200	86	1	0,2	20,2	14	8	8,6	0,04	0	0,5	27,2	0,67
Итого завтрак			720	650,6	18,86	16,74	106,06	237,7	61,1	177,1	0,254	2,1	1,76	352,9	4,14

Обед

116	1	Суп с макаронными изделиями	200	173	9,5	8,9	13,8	38	26,4	23,4	0,1	6,7	1,1	108,4	1,43
17	4	Салат из свежих помидоров	100	74	1	6,2	3,6	14	19	0	0,06	21	3,3	25	0,86
372/408	3	Котлеты из птицы припущенные(90/50)	140	398	28	25	15	68	34	102	0,14	1,2	1,8	256	2,82
377	4	Пюре картофельное	200	140	5,4	8	11,6	50	32	40	0,16	4,8	0,2	98	1,1
484	5	Кисель из концентрата	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0		5,8	0,02
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	7	Хлеб ржано-заварной	20	39	1,4	0,7	9								
Итого обед			890	954	47,6	49,1	82,5	173,4	111,4	165,4	0,46	33,7	6,4	493,2	6,23
Итого за День				1604,60	66,46	65,84	188,56	411,10	172,50	342,50	0,71	35,80	8,16	846,10	10,37

Завтрак

236	1	Каша рисовая молочная	200	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
75	2	Сыр	20	71,6	4,6	5,9	0	176,2	7	52	0,01	0,14	0,1	100	0,2
544	3	Слойка с конфетуром	80	140	3,41	3,5	23,75	11,4	5,08	21,2	0,04	0	0,53	27,8	0,37
462	4	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
		Биойогурт с фруктово- 6 ягодным наполнителем	125	91,67	3,75	0,6	14,7								
		Итого завтрак	655	681,27	22,96	20	99,35	446,3	65,98	134,8	0,14	2,34	0,83	371,3	1,39

Суп-пюре из картофеля с

[illegible]

[illegible]

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к организации общественного питания населения"

СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Для работы используется Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021 г

Примечание:

1. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использование после термической обработки.
2. Рыба в детском питании используется только морская
3. Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
4. Используется хлеб, обогащенный микроэлементами.
5. Напиток с витаминами "Амилорос"
6. При приготовлении пищи используется соль йодированная.