

Утверждаю:

Директор ООО «Новые традиции»

Дранцев А.Н.

«09» Января 2025г



Согласовано:

Директор МБОУ УСОШ № 4

Ильина Л.Г.

«09» января 2025 г



**Примерное циклическое двухнедельное меню
для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях в
возрасте с 7 до 11 лет**

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

2025 г

Примерное 10-дневное меню для школьников с 7-11 лет 2025/26 год

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | № рец- | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл | цена |
|--------|-------------|---------------|-------------|--------|---|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 5,74 | 3,30 | 30,70 | 230,65 | ✓ |
| | | | хлеб | 45 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром | 40 | 4,48 | 8,05 | 12,97 | 142,35 | |
| | | | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 60,00 | |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | |
| | | | итого | | | 555 | 11,15 | 11,75 | 63,34 | 480,00 | ✓ 94,84 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | 67 | Винегрет из овощей | 60 | 0,97 | 3,72 | 5,34 | 58,73 | |
| | | | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,62 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | |
| | | | 2 блюдо | 260 | Гуляш | 90 | 9,52 | 17,35 | 12,30 | 266,50 | |
| | | | гарнир | 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | |
| | | | напиток | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | |
| | | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,47 | |
| | | | итого | | | 750 | 21,63 | 33,47 | 127,46 | 924,75 | 140,00 |
| | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Итого за день | | | 1305 | 32,78 | 45,22 | 190,80 | 1404,75 | 234,84 | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | 223 | Запеканка из творога со стуженным молоком | 140 | 20,46 | 15,48 | 39,20 | 378,00 | |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | |
| | | | гор.напиток | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | |
| | | | итого: | | | 502 | 24,15 | 16,30 | 83,52 | 580,52 | 94,84 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | 48 | Салат витаминный | 60 | 0,50 | 3,66 | 3,16 | 47,64 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------|-------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------|--------------|-------------|-----------------|----------------|--|
| | | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | | |
| | | 2 блюдо | 296/32 | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 90 | 8,55 | 5,19 | 8,75 | 171,90 | | |
| | | гарнир | 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | | |
| | | напиток | 345 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,80 | | |
| | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | | |
| | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | | |
| | | итого: | | | 840 | 25,84 | 20,91 | 137,61 | 907,92 | 140,00 | |
| 1 | 2 | Итого за день | | | 1342 | 49,99 | 37,21 | 221,13 | 1488,44 | 234,84 | |
| 1 | 3 | Завтрак | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл | |
| | | | гор.блюдо | 210 | Омлет натуральный с маслом | 170 | 15,80 | 28,14 | 2,99 | 328,27 | |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | |
| | | | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 60,00 | |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | |
| | | | | итого: | 525 | 19,89 | 28,94 | 41,98 | 528,79 | 94,84 | |
| 1 | 3 | Обед | | | | | | | | | |
| | | | закуска | 29 | Салат из сырых овощей | 60 | 0,65 | 3,62 | 2,26 | 44,34 | |
| | | | 1 блюдо | 112 | Суп вермишелевый с картофелем | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 | |
| | | | 2 блюдо | 268 | Котлета мясная | 90 | 11,09 | 28,70 | 10,74 | 322,50 | |
| | | | гарнир | 125 | Картофель отварной с маслом | 157 | 3,00 | 0,60 | 23,70 | 112,20 | |
| | | | гор.напиток | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | |
| | | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | |
| | | итого | | итого: | 879 | 24,37 | 36,83 | 116,56 | 872,63 | 140,00 | |
| 1 | 3 | Итого за день | | | 1404 | 44,26 | 65,77 | 158,54 | 1401,42 | 234,84 | |
| 1 | 4 | Завтрак | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл | |
| | | | гор.блюдо | 173 | Каша вязкая молочная из пшенной крупы | 220 | 8,97 | 3,99 | 2,18 | 299,00 | |
| | | хлеб | ПР/14 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 50 | 3,24 | 7,65 | 19,45 | 159,52 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------|--------------|-------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|---------------|
| | | | гор.напиток | 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,67 | 15,95 | 100,60 | |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | |
| | | | ИТОГО | | | 570 | 15,78 | 14,71 | 47,38 | 606,12 | 94,84 |
| 1 | 4 | Обед | | | | | | | | | |
| | | | закуска | 71 | Огурец свежий | 60 | 4,20 | 0,06 | 11,40 | 72,00 | |
| | | | 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,76 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | |
| | | | 2 блюдо | 268/33 1 | Биточки с соусом | 110 | 12,97 | 12,07 | 12,16 | 207,25 | |
| | | | гарнир | 309 | Макароны отварные с маслом | 155 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | |
| | | | напиток | 346 | Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,10 | 33,99 | 141,20 | |
| | | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | |
| | | | ИТОГО | | | 875 | 31,00 | 25,74 | 142,91 | 943,56 | 140,00 |
| 1 | 4 | Итого за день | | | | 1445 | 46,78 | 40,45 | 190,29 | 1549,68 | 234,84 |
| 1 | 5 | Завтрак | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл | |
| | | | гор.блюдо | 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200 | 8,56 | 5,81 | 54,17 | 286,00 | |
| | | | хлеб | ПР/14 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30 | 1,66 | 7,45 | 9,79 | 112,76 | |
| | | | гор.напиток | 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,67 | 15,95 | 100,60 | |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | |
| | | | ИТОГО | | | 530 | 13,79 | 16,33 | 89,71 | 546,36 | 94,84 |
| 1 | 5 | Обед | | | | | | | | | |
| | | | закуска | 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 8,00 | 3,65 | 5,11 | 56,47 | |
| | | | 1 блюдо | 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | |
| | | | 2 блюдо | 291 | Плов из птицы | 180 | 15,25 | 9,42 | 32,15 | 274,80 | |
| | | | напиток | 342 | Компот из яблок | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,80 | |
| | | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | |
| | | | ИТОГО | | | 780 | 31,84 | 16,82 | 125,39 | 758,29 | 140,00 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------|--------------|-------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | 5 | Итого за день | | | 1310 | 45,63 | 33,15 | 215,10 | 1304,65 | 234,84 | |
| 2 | 1 | Завтрак | | | | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл | | |
| | | | гор.блюдо | 204 | Макароны отварные с сыром | 170 | 11,51 | 13,54 | 28,99 | 284,24 | |
| | | | гор.напиток | 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,67 | 15,95 | 100,60 | |
| | | | хлеб | ПР/15 | Хлеб пшеничный с сыром | 50 | 10,12 | 9,25 | 19,32 | 201,52 | |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | |
| | | | итого | | | 520 | 25,20 | 25,86 | 74,06 | 633,36 | 94,84 |
| 2 | 1 | Обед | | | | | | | | | |
| | | | закуска | 52 | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | |
| | | | 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,76 | 4,89 | 5,90 | 80,00 | |
| | | | 2 блюдо | 263 | Рагу из свинины | 230 | 15,35 | 39,50 | 22,60 | 496,80 | |
| | | | напиток | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | |
| | | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | |
| | | | итого | | | 810 | 23,49 | 49,05 | 115,08 | 990,57 | 140,00 |
| 2 | 1 | Итого за день | | | 1330 | 48,69 | 74,91 | 189,14 | 1623,93 | 234,84 | |
| 2 | 2 | Завтрак | | | | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл | | |
| | | | гор.блюдо | 183 | Каша молочная с гречневой крупой | 200 | 6,00 | 6,80 | 28,20 | 271,13 | ✓ |
| | | | гор.напиток | 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | |
| | | итого | | | 520 | 11,76 | 8,07 | 73,66 | 490,00 | ✓ 94,84 | |
| 2 | 2 | Обед | | | | | | | | | |
| | | | закуска | 71 | Помидор свежий | 60 | 4,20 | 0,06 | 11,40 | 72,00 | |
| | | | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | |
| | | | 2 блюдо | 234 | Котлеты рыбные | 90 | 7,74 | 6,30 | 10,81 | 130,50 | |
| | | | гарнир | 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | |
| | | | напиток | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|----------------------|--------------|---------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------------|--------------|
| | | закуска | 48 | Салат витаминный | 60 | 0,50 | 3,66 | 3,16 | 47,64 | | |
| | | 1 блюдо | 102 | Суп с бобовыми(гороховый) | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | | |
| | | 2 блюдо | 268 | Котлета мясная | 90 | 11,09 | 28,70 | 10,74 | 322,50 | | |
| | | гарнир | 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | | |
| | | напиток | 342 | Компот из яблок | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,80 | | |
| | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | | |
| | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 4,90 | 46,47 | | |
| | | итого | | | 830 | 25,76 | 40,91 | 116,11 | 945,33 | 140,00 | |
| 2 | 4 | Итого за день | | | 1332 | 49,91 | 57,21 | 199,63 | 1525,85 | 234,84 | |
| 2 | 5 | Завтрак | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл | |
| | | | гор.блюдо | 174 | Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 16,00 | 10,85 | 20,94 | 248,00 | |
| | | | хлеб | ПР/15 | Хлеб пшеничный с сыром | 40 | 3,98 | 10,37 | 9,79 | 148,59 | |
| | | | гор.напиток | 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | |
| | | | итого | | | 540 | 24,16 | 22,29 | 66,53 | 568,70 | 94,84 |
| 2 | 5 | Обед | | | | | | | | | |
| | | | закуска | 45 | Салат из б/капусты | 60 | 8,00 | 3,65 | 5,11 | 56,47 | |
| | | | 1 блюдо | 112 | Суп вермишелевый | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 | |
| | | | 2 блюдо | 288 | Птица отварная с соусом | 90 | 13,83 | 16,66 | 2,25 | 214,00 | |
| | | | гарнир | 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,96 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | |
| | | | напиток | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | |
| | | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | |
| | | итого | | | 820 | 39,31 | 30,28 | 143,32 | 972,44 | 140,00 | |
| 2 | 5 | Итого за день | | | 1360 | 63,47 | 52,57 | 209,85 | 1541,14 | 234,84 | |
| Среднее значение за период | | | | | | 46,17 | 47,73 | 199,05 | 1462,35 | | |

✓

✓

✓

✓