

Утверждаю:

Директор ООО «Новые традиции»

Дранцев А.Н.

«12» Января 2026г



Согласовано:

Директор МБОУ УСОШ № 4

Ильина Л.Г.

2026 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)

2026 г

Примерное 10-дневное меню для школьников с 7-11 лет 2026 год

Неделя	День	Прием пищи	Раздел меню	№ респ-	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккал	э/п ккал	цена	
1	1	Завтрак	гор. блюдо	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	25,74	23,30	50,70	280,65			
			хлеб	11Р	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			575	29,83	24,10	89,69	481,17	108,80		
			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	Макаронны 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.	11Р	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97						
хлеб бел.	11Р	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,47						
Итого			750	21,63	33,47	127,46	924,75	150,00					
1	1	Итого за день			1325	51,46	57,57	217,15	1405,92	258,80			
1	2	Завтрак	гор. блюдо	223	Каша молочная рисовая с маслом	200	16,00	10,85	20,94	248,00			
			хлеб бел.	11Р/15	Хлеб пшеничный с сыром	50	10,12	9,25	19,32	201,52			
			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:			572	26,65	20,52	65,26	558,52	108,80		
			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			
			Итого										
			1	2	Обед								

Долженков Д.

			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	150,00	
1	2	Итого за День				1412	52,49	41,43	202,87	1466,44	258,80	
1	3	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл		
			гор.блюдо	206	Макаронны запеченные с яйцом	185	8,69	14,70	27,78	278,00		
			Хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76		
			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:			505	13,84	17,97	63,19	472,36	108,80	
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 лимонном	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			879	24,37	36,83	116,56	872,63	150,00	
1	3	Итого за День				1384	38,21	54,80	179,75	1345,00	258,80	
1	4	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл		
			гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшениной 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	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		

1	4	Обед	ИТОГО		585	13,14	12,04	41,30	565,52	108,80
			закуска	71						
			1 блюдо	88	60	4,20	0,06	11,40	72,00	
				268/33	250	1,76	4,95	7,90	89,75	
			2 блюдо	1	110	12,97	12,07	12,16	207,25	
			гарнир	309	155	5,10	7,50	28,50	201,90	
			напиток	346	200	0,45	0,10	33,99	141,20	
			хлеб черн.	ПП	60	3,36	0,66	29,64	137,94	
			хлеб бел.	ПП	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
			ИТОГО		875	31,00	25,74	142,91	943,56	150,00
1	4	Итого за День			1460	44,14	37,78	184,21	1509,08	258,80
1	5	Завтрак				Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	
			гор. блюдо	173	220	18,56	15,81	64,17	326,00	
			хлеб	ПП	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
			гор. напиток	376	215	0,53	0,00	9,87	60,00	
			фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
			ИТОГО		555	21,07	16,41	93,51	479,76	108,80
1	5	Обед								
			закуска	45	60	8,00	3,65	5,11	56,47	
			1 блюдо	101	250	1,97	2,71	12,11	85,75	
			2 блюдо	291	180	15,25	9,42	32,15	274,80	
			напиток	342	200	0,66	0,09	32,00	132,80	
			хлеб черн.	ПП	50	2,80	0,55	24,70	114,95	
			хлеб бел.	ПП	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
			ИТОГО		780	31,84	16,82	125,39	758,29	150,00
1	5	Итого за День			1335	52,91	33,23	218,89	1238,05	258,80

Белки Жиры Углеводы э/ц ккл

2	1	Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы	Э/п ккал	
			гор. блюдо	гор. напиток					
			204	Макаронны отварные с сыром	170	11,51	13,54	28,99	284,24
			376	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	9,87	60,00
			ПР/14	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,24	7,65	19,45	159,52
			338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			ИТОГО		535	15,68	21,59	68,11	550,76
2	1	Обед							
			52	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68
			88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,89	5,90	80,00
			263	Рагу из свинины	230	15,35	39,50	22,60	496,80
			349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
			ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
			ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
			ИТОГО		810	23,49	49,05	115,08	990,57
2	1	Итого за день			1345	39,17	70,64	183,19	1541,33
									258,80
2	2	Завтрак				Белки	Жиры	Углеводы	Э/п ккал
			183	Каша молочная с гречневой крупой	200	21,00	21,80	43,20	286,13
			376	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	9,87	60,00
			338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
			ИТОГО		555	25,09	22,60	82,19	486,65
									108,80
2	2	Обед							
			71	Помидор свежий	60	4,20	0,06	11,40	72,00
			96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25
			234	Котлеты рыбные	90	7,74	6,30	10,81	130,50
			309	Макаронны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90
			349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
			ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
			ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52

			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	Шюре 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.	ПП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	
			хлеб бел.	ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	4,90	46,47	
			Итого			830	25,76	40,91	116,11	945,33	150,00
2	4	Итого за День				1405	47,23	62,69	204,30	1441,85	258,80
2	5	Завтрак									
			гор. блюдо	174	Каша молочная рисовая с маслом	200	16,00	10,85	20,94	248,00	
			хлеб	ПП/15	Хлеб пшеничный с сыром	50	10,12	9,25	19,32	201,51	
			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				565	27,05	20,50	59,93	556,52	108,80
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.	ПП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	
			хлеб бел.	ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
		Итого				820	39,31	30,28	143,32	972,44	150,00
2	5	Итого за День				1385	66,36	50,78	203,25	1528,96	258,80
Среднее значение за период						1389	49,82	51,32	205,61	1429,21	