



Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ № 6»
«02» марта 2026г.



Примерное меню питания школьников 7-11 лет.

Период: весенне-летний

№ рецеп-туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0	35,8
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4,05	21,5	138,4
Пром.	Кондитерские изделия	50	2,7	12,25	30,5	238,5
111 с/б 2013**	Батон нарезной	90	6,8	2,6	46,3	235,8
503 с/б 2013**	Кисель из концентрата	200	0,1	0	32,1	125,7
	Итого за Завтрак	500	15,8	21,8	130,4	774,2
	Обед					
25 с/б 2004***	Салат «Степной» из разных овощей	60	1,7	5,2	2,3	63
54-2с*	Борщ с капустой и картофелем	200	4,5	4,36	9,76	96,1
54-12г*	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
268с/б 2017***	Биточки с соусом	90	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	24,3	36,66	80,66	755,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т*	Запеканка из творога с повидлом	170	31,8	11,4	30,3	350,3
54-2гн*	Чай с сахаром	230	0,23	0	7,5	30,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	500	39,53	14,3	89,2	643,1
	Обед					
54-16з*	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
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)	90	7,7	2,9	6,7	84,4
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	25,2	19,3	100,7	686

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
6 с/б 2013**	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,7	6	3,8	72
54-1г*	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
268с/б 2017***	Шницель с соусом	90	7,6	19,7	8,1	241,9
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
111 с/б 2013**	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8
	Итого за Завтрак	540	17,4	32,1	73,3	653,5
	Обед					
54-28з*	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
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	233,7
279 с/б 2017***	Тефтели с соусом	90	6,4	15,3	10,7	210,5
54-32хн*	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
	Итого за Обед	750	23,35	26,74	84,15	679,4
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0	35,8
54-6к*	Каша вязкая молочная пшениная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,4	0,4	9,8	47
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
111 с/б 2013**	Батон нарезной	60	4,6	1,8	30,8	157,2
	Итого за Завтрак	520	14	12,7	57,8	527,2
	Обед					
54-4з*	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,78	0,12	2,8	14,14
54-7с*	Суп картофельный с макарон- ными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
259с/б 2017***	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
503 с/б 2013**	Кисель из концентрата	200	0,1	0	32,1	125,7
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,9	1,08	30,6	162,9
	Итого за Обед	750	32,08	22,8	101,2	740,24

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,7	4,9	25,9	166,08
Пром.	Кондитерские изделия	50	2,7	12,25	30,5	238,5
111 с/б 2013**	Батон нарезной	60	4,6	1,8	30,8	157,2
54-21гн*	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Итого за Завтрак	500	16,7	29,75	99,9	728,28
	Обед					
6 с/б 2013**	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,7	6	3,8	72
54-3с*	Рассольник ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5
54-1г*	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м*	Биточки из курицы с соусом	90	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	90	5,9	1,08	30,6	162,9
	Итого за Обед	790	29,7	21,68	98,3	715,1
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0	35,8
54-6к*	Каша вязкая молочная пшениная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
Пром.	Кондитерские изделия	50	2,7	12,25	30,5	238,5
111 с/б 2013**	Батон нарезной	90	6,8	2,6	46,3	235,8
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итого за Завтрак	500	18,2	25,35	111,4	743,1
	Обед					
25 с/б 2004***	Салат «Степной» из разных овощей	60	1,7	5,2	2,3	63
54-8с*	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
260 с/б 2017***	Гуляш	100	10,6	28,2	2,9	309
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
	Итого за Обед	760	31	44,9	94,2	910,3

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т*	Запеканка из творога с повидлом	170	31,8	11,4	30,3	350,3
54-2гн*	Чай с сахаром	230	0,23	0	7,5	30,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	500	39,53	14,3	89,2	643,1
	Обед					
54-13з*	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
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
54-32хн*	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20,4	108,6
	Итого за Обед	700	23,25	20,94	73,33	679,6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4з*	Овощи в нарезке (огурец)	30	0,39	0,06	1,4	7,7
54-11г*	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-23м*	Биточки из курицы с соусом	90	12,3	3,6	9,5	119,9
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
111 с/б 2013**	Батон нарезной	70	5,3	2,03	35,9	183,4
	Итого за Завтрак	540	21,89	11,29	74,6	488,4
	Обед					
6 с/б 2013**	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,7	6	3,8	72
54-2с*	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
279 с/б 2017***	Тефтели с соусом	90	6,4	15,3	10,7	210,5
54-12г*	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
	Итого за Обед	750	21,7	34,1	83,5	736

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4,05	21,5	138,4
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,9	0,1	7,6	35
54-32хн*	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
111 с/б 2013**	Батон нарезной	95	7,2	2,8	48,8	248,9
	Итого за Завтрак	555	12,25	14,29	87,93	529,9
	Обед					
54-16з*	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	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	50	3,3	0,6	17	90,5
	Итого за Обед	750	20,8	33,2	103,9	803,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0	35,8
54-9к*	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,5	8,5	25,7	204,8
Пром.	Кондитерские изделия	50	2,7	12,25	30,5	238,5
54-3гн*	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
111 с/б 2013**	Батон нарезной	90	6,8	2,6	46,3	235,8
	Итого за Завтрак	500	18,5	26,35	109,1	742,8
	Обед					
54-28з*	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
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	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	60	3,9	0,7	20,4	108,6
	Итого за Обед	760	23	30,7	57,4	686,2

Примечание:

№ рецептуры* – номера рецептур из перечня

* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.

**Сборник технологических нормативов,рецептур 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,2013г.Уральский региональный центр питания,2013г.

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

блюд; Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

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

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