

213
Писемков

Утверждаю:

Директор ООО «Новые традиции»

Дранцев А.Н.



«01» Сентября 2025г

Согласовано:

Директор МБОУ УСОШ № 1

им. А.С. Попова

Митякина Е.А.



«01» Сентября 2025г

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	№ реч-	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц кккл	цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	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			575	11,15	11,75	63,34	480,00	136,33
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.	ПП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
			хлеб бел.	ПП	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	32,78	45,22	190,80	1404,75	286,33
1	2	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц кккл	
			гор.блюдо	223	Запеканка из творога со стученым молоком	150	20,46	15,48	39,20	378,00	
			хлеб бел.	ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
			гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	0,53	0	9,87	60,00	
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
			итого:			505	24,55	16,28	78,19	578,52	136,33
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	150,00
1	2	Итого за день			1345	50,39	37,19	215,80	1486,44	286,33
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	136,33
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	150,00
1	3	Итого за день			1404	44,26	65,77	158,54	1401,42	286,33
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	136,33
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 апельсин	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	150,00
1	4	Итого за день				1445	46,78	40,45	190,29	1549,68	286,33
1	5	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	
			гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8,56	5,81	54,17	286,00	
			хлеб	ПР/14/15	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			575	13,97	14,26	86,81	535,35	136,33
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	150,00

[illegible]

			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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
			ИТОГО			840	26,18	20,20	153,97	916,50	150,00
2	2	Итого за День				1360	37,94	28,27	227,63	1406,50	286,33
2	3	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	
			гор. блюдо	292	Птица тушенная в соусе с овощами	190	16,54	14,64	16,34	356,50	
			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:	552	20,23	15,46	60,66	559,02	136,33
2	3	Обед									
			закуска	71	Огурец свежий	60	0,45	3,61	1,41	40,00	
			1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	
			2 блюдо	255	Печень по-строгановски в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	
			гарнир	304	Рис припущенный	150	3,67	5,42	36,67	210,11	
			напиток	352	Кисель из яблок	200	0,31	6,00	29,40	160,00	
			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			850	25,46	30,11	131,14	893,14	150,00
2	3	Итого за День				1402	45,69	45,57	191,80	1452,16	286,33
2	4	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	
			гор. блюдо	223	Запеканка из творога со ступеным молоком	150	20,46	15,48	39,20	378,00	
			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	

[illegible]