

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 1
"26" августа 2025 года



/Ю.С.Леонтьева/

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ
7-11 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН

Зима-Весна

2025-2026
учебный год

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор МБОУ СОШ №1 с. Бурейского
Ю.С. Леонтьева

"26" августа 2025г.



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая в ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)
	Горошек консервир. со сливочным маслом	60	1,80	3,11	3,78	50,16	131(2017)
	Омлет натуральный со сливочным маслом	150	13,93	24,82	2,63	289,00	210 (2017)
	Какао с молоком	5					
	200	4,07	3,54	17,57	118,60	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
	Фрукты (яблоко свежее)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338(2017)
	Итого за завтрак	575,00	25,50	42,47	51,91	692,78	
Обед	Нарезка из овощей по сезону(отурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Суп крестьянский с крупой	200	1,18	3,93	4,87	61,00	98 (2017)
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	240	22,60	25,16	21,64	324,60	258(2017)
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,75	2,45	18,60	104,25	ПК
	Итого за обед	765,00	29,07	32,16	92,01	696,47	
Полдник	Кондитерские изделия (вафли)	100	5,70	27,40	61,40	520,00	ПК
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	21,40	85,60	ПК
Итого за полдник		300,00	5,70	27,40	82,80	605,60	
Итого за день		1640,00	60,27	102,03	226,72	1994,85	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

"26" августа 2025г

Директор МБОУ СОШ № 1
Ю.С.Леонтьева/



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	я ценность	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Нарезка из овощей по сезону(помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
	Котлеты рубленые из птицы	90	12,51	14,77	15,00	243,00	294(2017)
	с соусом сметанным	20					330(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,13	4,38	25,37	157,48	303,174(2017)
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,90	100,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
Итого за завтрак	Кондитерские изделия(печенье)	25	1,75	2,45	18,60	104,25	ПК
		590,00	25,13	24,74	94,97	703,35	
	Нарезка из овощей по сезону(огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,48	3,31	6,63	75,39	88(2017)
	со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
	Гуляш из говядины	100	20,37	23,50	4,04	309,40	260(2017)
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,88	6,29	39,92	251,87	302(2017)
Обед	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
		765,00	35,24	34,56	89,98	824,73	
Итого за обед							
Полдник	Булочка с джемом	100	7,60	10,00	53,80	337,00	ПК
	Йогурт 2,5%	200	10,00	5,00	7,00	108,00	ПК
	Итого за полдник	300,00	17,60	15,00	60,80	445,00	
Итого за день		1655,00	77,97	74,30	245,75	1973,08	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор МБОУ СОШ № 1

"26" августа 2025г

А.О.С. Леонтьева



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			блюда	Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Нарезка из овощей по сезону (капуста)	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47(2017)
	Плов из курицы	90	17,30	10,20	56,00	350,00	291(2017)
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
	Кондитерские изделия (вафли)	40	2,28	10,96	24,56	520,00	ПК
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
		595,00	23,57	24,58	118,63	1067,44	
	Нарезка из овощей по сезону(помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150			20,81	134,25	303(2017)
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	90	15,60	11,30	3,52	171,00	255 (2017)
	Пирожок промывленный	10	4,56	6,00	32,28	202,20	332 (2017)
Итого за обед	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
		815,00	31,47	26,33	115,03	843,27	
Полдник	Кондитерские изделия(печенье)	100	7,00	18,00	67,00	460,00	ПК
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	21,40	85,60	ПК
		300,00	7,00	18,00	88,40	545,60	
	Итого за полдник						
Итого за день		1710,00	62,04	68,91	322,06	2456,31	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор МБОУ СОШ №1
Сусленского района Самарской области

/Ю.С.Леонтьева/

"26" августа 2025г.



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
Пелmeni 1							
День 4							
Завтрак	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,58	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скупмбрия)	90	7,81	11,60	9,67	174,00	233(2017) 328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150 5,0	3,24	9,58	18,89	180,90	128(2017)
	Чай с лимоном	200					
		15 7	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
	Булочка	60	4,56	6,00	32,28	202,20	ПК
		627,00	20,37	31,31	98,86	764,70	
	Икра кабачковая промышленная	60	0,54	2,82	3,55	47,76	ПК
Обед	Борщ с картофелем со сметаной	200 10	1,62 0,13	4,01 1,00	10,75 0,17	93,60 11,25	83(2017) ПК
	Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	90 20	13,58	19,92	11,78	283,17	268(2017) 331(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150 5	5,45	5,78	30,45	195,70	203(2017)
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,40	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
Итого за обед	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
		775,00	25,22	34,33	94,90	802,30	
Полдник	Булочка с джемом	100	7,60	10,00	53,80	337,00	ПК
	Раженка 2,5 %	200	5,80	5,00	8,40	108,00	ПК
	Итого за полдник	300,00	13,40	15,00	62,20	445,00	
Итого за день		1702,00	58,99	80,64	255,96	2012,00	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор МБОУ СОШ №1

"26" августа 2025г

И.О.С.Леонтьева/



Присем пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
Дети, 5							
	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75(2017)
	Бефстроганов	90	13,68	20,79	4,60	261,00	250(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,45	5,78	30,45	195,70	203(2017)
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
	Итого за завтрак	560,00	23,52	27,05	81,77	713,90	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96(2017)
	Птица отварная	90	21,12	23,23	0,43	295,20	288(2017)
	Рагу из овощей	150	2,52	15,70	12,28	202,85	143(2017)
	Фрукты (груши свежие)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338(2017)
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
Итого за обед		780,00	29,21	43,79	82,60	849,67	
Полдник	Кондитерские изделия(конфеты Джек)	100	4,00	35,00	55,00	550,00	ПК
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,40	20,20	84,80	ПК
Итого за полдник		300,00	5,00	35,40	75,20	634,80	
Итого за день		1640,00	57,73	106,24	239,57	2198,37	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор МБОУ СОШ №1

Ю.С.Леонтьева

"26" августа 2025г.



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая я ценность	N рецептуры
			блюда	Белки	Жиры		
Неделя 2							
День 6							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209(2017)
		150					
Завтрак	Каша жид. молоч. манная со слив.маслом	15	4,36	7,65	23,12	179,28	181(2017)
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,90	100,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Пирожок промышленный	60	4,56	6,00	32,28	202,20	ПК
		505,00	21,17	31,31	81,71	695,10	
Итого за завтрак	Икра кабачковая промышленная	60	0,54	2,82	3,55	47,76	ПК
	Суп из овощей	200	1,18	3,93	4,87	61,00	99(2017)
	со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	90	14,05	21,15	2,59	257,40	299(2017)
		5					
Обед	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,45	5,78	30,45	195,70	203(2017)
		5					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
Итого за обед		760,00	24,41	35,24	87,51	773,73	
	Булочка с джемом	100	7,60	10,00	53,80	337,00	ПК
Полдник	Йогурт 2,5%	200	10,00	5,00	7,00	108,00	ПК
	Итого за полдник	300,00	17,60	15,00	60,80	445,00	
Итого за день		1565,00	63,18	81,55	230,02	1913,83	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор МБОУ СОШ №1

Ю.С.Леонтьева

"26" августа 2025г



Присм пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 2	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Нарезка из овощей по сезону (капуста)	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47(2017)
	Тёртого из говядины	90	8,13	9,01	10,72	157,00	278(2017)
	с соусом сметанным с томатом	20					331(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,24	9,58	18,89	180,90	128(2017)
	Чай с лимоном	5,0					
		200					
		15	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
Итого за завтрак		587,00	15,42	22,01	67,88	537,34	
Обед	Нарезка из овощей по сезону(огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Борщ с капустой картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83,00	82 (2017)
	со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
	Плов из курицы	90	21,61	10,73	43,74	358,40	291(2017)
		150					
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
	Итого за обед	750,00	27,24	16,40	92,43	632,87	
	Кондитерское изделие (печенье)	100	7,00	18,00	67,00	460,00	ПК
Полдник	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,40	20,20	84,80	ПК
Итого за день	Итого за полдник	300,00	8,00	18,40	87,20	544,80	
		1637,00	50,66	56,81	247,51	1715,01	

Директор МБОУ СОШ №1
"26" августа 2025г
И.О.С.Леонтьева

Утверждено
ОИЧ № 1
августа 2025г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая я ценность	N рецептуры
неделя 2	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
День, 8							
Завтрак	Нарезка из овощей по сезону(помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
	Мясо тушеное(говядина)	90	13,68	15,64	2,30	202,50	256(2017)
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,88	6,29	39,92	251,87	302(2017)
		5					
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60	ПК
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
	Кондитерские изделия (вафли)	40	2,28	10,96	24,56	520,00	ПК
		585,00	32,48	36,89	104,45	1190,99	
Обед	Нарезка из овощей по сезону(огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103(2017)
	Шницель рыбный натуральный	100	9,08	7,16	7,96	132,50	235(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,24	9,58	18,89	180,90	128(2017)
		5,0					
Итого за обед	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
	Фрукты (Яблоко свежее)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338(2017)
Полдник		855,00	18,91	19,96	101,64	679,82	
	Булочка с джемом	100	7,60	10,00	53,80	337,00	ПК
	Раженка 2,5 %	200	5,80	5,00	8,40	108,00	ПК
Итого за день	Итого за полдник	300,00	13,40	15,00	62,20	445,00	
		1740,00	64,79	71,85	268,29	2315,81	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор МБОУ СОШ № 100 г. Рязани

"26" августа 2025г.

Ю.С.Леонтьева



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
	Птица отварная	90	12,24	10,28	2,31	151,00	288(2017)
	Рагу из овощей	150	2,52	15,70	12,28	202,00	143(2017)
	Чай с лимоном	200					
		15	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
Завтрак	Пирожок промышленный	60	4,56	6,00	32,28	202,20	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
Итого за завтрак		562,00	22,35	32,40	80,07	703,22	
	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75(2017)
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
	Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	90	12,40	16,08	12,78	247,15	269(2017)
		20					331(2017)
Обед	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,00	4,24	24,55	152,40	303(2017)
		5,0					
	Кондитерские изделия (вафли)	40	2,28	10,96	24,56	520,00	ПК
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
Итого за обед		805,00	28,39	35,96	127,04	1320,15	
Полдник	Кондитерские изделия(конфеты Джек)	100	4,00	35,00	55,00	550,00	ПК
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,40	20,20	84,80	ПК
Итого за полдник		300,00	5,00	35,40	75,20	634,80	
Итого за день		1667,00	55,74	103,76	282,31	2658,17	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор МБОУ СОШ №1

"26" августа 2025г

/Ю.С.Леонтьева/



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая в ценность	N рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День: 10							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)
	Пудинг из творога (запеченный) со стухеным молоком	150 20	13,90	12,10	49,73	313,50	222(2017)
	Чай с сахаром	200 15	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
Завтрак	Фрукты (Яблоко свежее)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
		525,00	18,37	22,90	84,66	570,52	
	Нарезка из овощей по сезону(помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
	Борщ с фасолью картофелем со сметаной	200 10	2,85 0,13	4,09 1,00	11,33 0,17	102,20 11,25	84(2017) ПК
Обед	Гуляш из говядины	100	14,55	16,76	2,89	221,00	260(2017)
	Каша гречневая расыпчатая со сливочн. маслом	150 5	8,88	6,29	39,92	251,87	302(2017)
	Пирожок промывленный	60	4,56	6,00	32,28	202,20	ПК
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,18	10,00	48,02	ПК
Итого за обед	Хлеб ржаной	20	1,30	0,22	8,00	38,00	ПК
		825,00	34,70	34,76	134,57	1001,14	
	Кондитерские изделия (вафли)	100	5,70	27,40	61,40	520,00	ПК
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	21,40	85,60	ПК
	Итого за полдник	300,00	5,70	27,40	82,80	605,60	
Итого за день		1650,00	58,77	85,06	302,03	2177,26	
	Среднее значение за период:	1660,60	61,01	83,12	262,02	2141,47	

Норма по СанПиН	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая в ценность	
Завтрак	Б	Ж	У			
Итого за день по СанПиН	500	77,00	79,00	335,00	2350,00	
завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50	
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	571,10	22,79	29,57	86,49	763,93	
Обед:						
Итого за день по СанПиН	700	77,00	79,00	335,00	2350	
обед 35 %		26,95	27,65	117,25	822,50	
Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	789,5	28,38	31,35	101,77	842,42	
Подлинник:						
Итого за день по СанПиН	300	77,00	79,00	335,00	2350	
подлинник 15 %		11,25	11,85	50,25	352,50	
Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	300	9,84	22,2	73,76	535,12	
Всего за 10 дней (по СанПиН)	1500	57,45	59,25	251,25	1762,50	
Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1660,60	61,01	83,12	262,02	2141,47	