

Утверждаю,
Генеральный директор ООО "Лагвица"



С.К. Панфилова

2025г

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 10

«ОЦ» Дик» г.о. Отрадный

О.А. Трухова

2025г.



**Примерное десятидневное меню (для детей мобилизованных родителей с 1-4 класс)
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОТРАДНЫЙ
с 01.09.2025-31.05.2026г**

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей школьного возраста. Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены (2021г). Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области (2013г) и Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Руководители разработки сборника Могильный М.П. и Тутельян В.А. (2011г).

Ежедневно проводится С- витаминизация третьих блюд

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл														
183,00	Каша гречневая с молоком	230	18,00	17,00	33,00	335		1	14		96	183	90	3
2,00	Батон с повидлом	50/20	11,00	8,80	21,00	103,00					11	62	17	1
553,0	Кисель	200	1,00	0,00	23,00	95		2	0	0	34	22	18	1
Итого завтрак			30	26	77	533	0	3	14	0	141	267	125	5
Обед														
71	Огурцы свежие порционно	60			1	7		5			12	21	7	
119	Щи с говядиной	200	3	10	22	97		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/40	10	11	3	335		1			5	11	5	
377,1	Чай с сахаром	200	0	0	20	66		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
Полдник														
ТТК	Кондитерское изделие	100	1,00	1,00	10,00	147					16	11	9	2
Итого обед			28	31	116	935	0	32	24	0	312	646	269	40
Итого за день			58	57	193	1468	0	35	38	0	453	913	394	45

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл														
259	Жаркое с мясом	250	14	14	34	347		47			52	104	44	2
381,01	Компот из свежемороженой ягод	200	0	0	7	28					13			1
13,002	Батон	50	4	3	21	71		10			16	11	9	2
Итого завтрак			18	17	62	446	0	57	0	0	81	115	53	5
Обед														
115	Суп рисовый с курицей	200	10	12	38	151		14			18	59	23	1
139	Капуста тушеная с курицей	250	11	5	34	171		47			52	104	44	2
71	Помидор свеж. Порционный	60	1	0	2	15					13			1
381,01	Кофейный напиток	200			7	27		10			16	11	9	2
13,002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
13,002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					24	126	37	2
Полдник														
ТТК	Выпечка	100	1,00	0,00	15,00	171					16	11	9	2
Итого Обед			31	21	132	677	0	71	0	0	123	300	113	8
Итого за день			49	38	194	1123	0	128	0	0	204	415	166	13

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энерге- тическая ценность	Возраст: 7-11							
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл															
174	Каша молочная рисовая со сл.	230	8	11	33	340		1	14		94	110	25		
2	Батон с повидлом	50/20	11	8,8	20,60	103					11	62	17	1	
349,10	Напиток из плодов шиповника.	200			20,2	98		10			16	11	9	2	
Итого завтрак			19	20	74	541	0	11	14	0	121	183	51	3	
Обед															
94,1	Рассольник с курицей со сметаной	200	6,60	5,00	25	227		8	10		38	69	19	1	
71	Свекла отварная	60	0	4	1	45		13			7	13	10		
304	Рис рассыпчатый отварной	150	3,40	6,40	16	217			14		27	77	29	1	
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	11	5,30	104		1	6		8	8	4		
377,10	Чай с сахаром	200			20	64		10			16	11	9	2	
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	0	21	71					24	126	37	2	
13 002	Хлеб ржаной	20	4		15	71									
Полдник															
тк	десерт фруктовый	100			10	47		10			8	28	42	1	
Итого обед			24	26	113	846	0	32	30	0	120	304	108	6	
Итого за день			43	46	187	1387	0	43	44	0	241	487	159	9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл														
291	Манник с джемом	200/30	13	16,75	33,90	330,50		1	69	70	290	327	40	1
553.00	Кисель	200			20	60		10		10	16	11	9	2
3.01	Батон с сыром	50/20	5	3	19,85	150				0	10	60	17	1
Итого завтрак			28	20	74	541		1	69	70	300	387	57	2
Обед														
111.1	Суп вермишелевый с курицей	200	2	2	18	130		2	23		18	14	9	1
45	Салат из капусты с маслом	60	1	5	4	65		19			24	14	7	
278	Котлета мясная с соусом	50/50	12,95	4	5	187								
312	Картофельное пюре со слив. Масл.	150	3	11,65	24,25	188,50		41	10		84	162	53	2
377.1	Чай с сахаром	200			20	64		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	70								
Полдник														
тк	Выпечка	100	1	1	15	171		10			8	28	42	1
Итого обед			28	28	122	947	0	72	33	0	166	327	115	7
Итого за день			56	47	196	1487	0	73	102	70	466	714	172	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл														
174,02	Каша ячневая молоч	200	17,25	18,75	43,75	401		84			100	67	35	1
349	Компот из смеси сухофруктов+ С	200			17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71					17	100	28	2
5003,01	Яйцо	50			1	7								
Итого завтрак			21	22	83	567	0	86	0	0	129	169	66	3
Обед														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	9	12,65	116		5	21		17	34	12	1
7013,01	Бефстроганов	100	14,95	15	4	270		84			100	67	35	1
457,0	Гречка	150	6	2	12	154								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					17	100	28	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
Полдник														
тк	Сок	100	1		2	146		10			8	28	42	1
Итого обед			32	30	84	916	0	101	21	0	154	231	120	5
Итого за день			53	52	166	1483	0	187	21	0	283	400	186	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл														
174.01	Каша кукурузная молочная со	230	14	18	21	335		5			12	21	7	
553	Кисель фруктово ягодный	200	0	0	20	60	1				75	182	71	6
301	Батон с сыром	50/20	5,30	3	19,90	150		5			25	105	24	2
Итого завтрак			19	21	61	545	1	10	0	0	112	308	102	8
Обед														
174.01	Салат из капусты с раст. Маслом	60	1	5	4	65		5			12	21	7	
111.1	Суп вермишелевый	200	2	2	18	130		15	10		38	40	17	1
291	Плов с курицей	200	19	21	80	365	1				75	182	71	6
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	20	64		5	23		223	371	198	37
13.002	Хлеб пшеничный	30	2	0	21	71					24	126	37	2
13.002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
Полдник														
тк	Кондитерское изделие	100	1	1	10	147		10			16	11	9	2
Итого за день			48	51	229	1458	2	45	33	0	500	1059	441	56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
457,00	Гречневая каша, котлета мясная	200/50	17	20	36	550		2	53		188	138	21	
13001	Батон	50	3	0	14	55			45		19	102	28	2
376	Чай черн с сахаром	200			20	64								
Итого завтрак			20	20	50	605	0	2	98	0	207	240	49	2
Обед														
111,1	Борщ с курицей	200	3	10	18	184		2	23		18	14	9	1
291	Тефтели мясная с соусом	50/50	8	17	20	147		2			14	53	19	
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239								
349,00	Компот из смеси сухофруктов	200			20	64		10			16	11	9	2
13002,00	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	0	21	71					17	100	28	2
Полдник														
тк	Выпечка	100	1	1	15	171		10			16	11	9	2
Итого обед			30	29	111	805	0	24	23	0	64	89	46	5
Итого за день			50	49	161	1410	0	26	121	0	271	329	95	7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл														
181.02	Каша манная	270	15	19	29	345		1	16		115	106	19	1
377	Чай с лимоном	200	0	0	20	66	0	6	20	0	201	331	177	33
3	Батон с сыром	50/20	5	3	20,00	150	0	0	0	0	17	100	28	2
Итого завтрак			20	22	69	561	0	7	36	0	333	537	224	36
Обед														
2 017.01	Суп рыбный с пшеном	200	3	3	16	125		4	9		59	35	26	1
203.01	Макароны отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
292	Курица тушеная с овощами	50/50	12	4	23	335		2			12	14	8	
381.01	Кофейный напиток	200			7	27		5			12	21	7	
13002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71		10			16	11	9	2
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	71					24	126	37	2
Полдник														
т.т.к.	десерт фруктовый (витаминизация)	100			54	48		10			16	11	9	2
Итого: обед			29	14	161	825	0	31	9	0	167	344	119	9
Итого за день			49	36	230	1386	0	38	45	0	500	881	343	45

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл														
8525	Каша "Дружба" со сл. Маслом	230	10,25	10,75	30,75	277		1	20		139	203	53	1
6	Батон с колбасой пк	50/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
8218,00	Чай с лимоном	200			20	66		10			16	11	9	2
Итого завтрак			18	20	74	541	0	25	20	0	176	314	90	5
Обед														
ТТК	Суп из овощей с фасол с курицей	200	2	21	48	68		15			30	51	18	1
364	Печень по строгановски в соусе	50/50	11	2	6	385		20	4925		18	199	14	4
457	Гречка отварная	150	6	2	12	154					17	151	100	3
10004	Компот из ягод	200	0		7	27		13			7	13	10	
13001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	71								
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71					24	126	37	2
Полдник														
ткк	Выпечка	100	1	1	15	171		10			16	11	9	2
Итого обед			27	27	109	776	0	48	4925	0	96	540	179	10
Итого за день			45	47	183	1317	0	73	4945	0	272	854	269	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: пятница
Неделя: 2Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл														
260,1	Макароны с гуляшом	250	13,25	18,75	32,75	405,50		24	18		30	85	35	1
376	Чай с сахаром	200	0	0	20	64		19			24	14	7	
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого завтрак			17	20	74	541	0	43	18	0	71	199	70	3
Обед														
119	Суп гороховый с курицей	200	8,95	5	15	127		3	30		42	75	31	2
45	Салат из капусты с маслом	60	1	5	4	65		19			24	14	7	
259,0	Жаркое с мясом	200	9	15,65	53,11	341		24	18		30	85	35	1
381,01	Кофейный напиток	200			3	11		9			3	1	2	
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	71					17	100	28	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
Полдник														
т.к.	Сок	100	1		2	146		10			8	28	42	1
Итого обед			37	33	114	959	0	68	78	0	166	378	176	8
Итого завтрак + обед			54	52	188	1500	0	111	96	0	237	577	246	11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за завтрак		0	211	207	697	5420	1	245	269	70	1671	2719	887	72
Итого за обед		0	295	269	1230	8599	1	514	5176	0	1756	3910	1584	146
Итого за день		15400	506,15	475,30	1927,01	14018,50	2,00	759,00	5445,00	70,00	3427,00	6629,00	2471,00	218,00

Составил _____ Администратор

Утвердил _____