УТВЕРЖДЕНО

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО "ИВ"

Набиевозова Ю. А.

"_01__" сентября 2026 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ КРАСНООКТЯБРЬСКАЯ СОШ

Рябоволова И. А.

"_01__" сентября 2026 год

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов при МБОУ СОШ Веселовского района

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный N 60833)

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений, форма составления примерного меню приготовляемых блюд, среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом их возраста,массы порций блюд (в граммах) для детей различного возраста от 7 до 11 лет

сентябрь, 2026 года

ООО "ИВ"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ВР_7-11 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" молочная 150 гр.	150	8	15	29	362	Таб.2
	Оладьи с повидлом 55/20 75 гр.	75	4	5	17	114	444
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		545	14	20	76	611	
Итого за день		545	14	20	76	611	

Рацион: ВР_7-11 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	19	23	30	435	502
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
Итого за Завтрак		510	24	23	72	628	
Итого за день		510	24	23	72	628	

Рацион: ВР_7-11 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	9	24	300	74
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
Итого за Завтрак		550	20	15	83	633	
Итого за день		550	20	15	83	633	

Рацион: ВР_7-11 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая жидкая молочная с маслом сливочным 200 гр.	200	11	11	38	223	184
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак		550	16	16	93	543	
Итого за день		550	16	16	93	543	

Рацион: ВР_7-11 лет с 02.02.2026 года **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога 220 гр.	220	19	19	43	480	278
	Сметана 20 гр.	20		3	1	32	434
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 20 гр.	20	6	3		50	72
Итого за Завтрак		500	28	25	79	717	
Итого за день		500	28	25	79	717	

Рацион: ВР_7-11 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая 200 гр.	200	8	11	52	225	226
	Оладьи с повидлом 55/20 75 гр.	75	4	5	17	114	444
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		625	16	16	114	545	
Итого за день		625	16	16	114	545	

Рацион: ВР_7-11 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 200 гр.	200	26	21	48	383	267
	Икра кабачковая (промышленного производства) 60 гр.	60	1	3	4	47	148
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
Итого за Завтрак		500	32	25	84	588	
Итого за день		500	32	25	84	588	

Рацион: ВР_7-11 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	19	23	30	435	502
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
Итого за Завтрак		500	23	23	67	604	
Итого за день		500	23	23	67	604	

Рацион: ВР_7-11 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром 200 гр.	200	13	12	35	249	284
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ

Итого за Завтрак	550	18	17	90	569	
Итого за день	550	18	17	90	569	

Рацион: ВР_7-11 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	9	24	300	74
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	24	230	255
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Икра кабачковая (промышленного производства) 60 гр.	60	1	3	4	47	148
Итого за Завтрак		560	22	20	87	736	
Итого за день		560	22	20	87	736	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.

2. Покупные товары.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.

5. Единый сборник технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Издание электронное 5-е, доп.- Пермь, Уральский региональный центр питания, 2018 год, Авторы-составители: Перевалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.

6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

7. Алексеева А. С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Ладодо -М.: Просвещение. 1990.- 280 с. Электронная версия.

8. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.