

УТВЕРЖДАЮ :  
ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова

«10» февраля 2026 г

СОГЛАСОВАНО :  
Директор МАОУ «Белоевской СОШ»  
Нешатаева Л.В.



«10» февраля 2026 г

Примерное 2-х недельное меню  
для организации питания детей 7-11 лет  
в государственных общеобразовательных учреждениях

(весна)

**Обед**

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет  
в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Первая неделя

Понедельник

Обед															
№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	149/2021	Овощная поджаренная (Огурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
2.	116/2021	Суп из овощей	200/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
<b>Итого за обед:</b>			<b>815</b>	<b>25,77</b>	<b>21,59</b>	<b>102,51</b>	<b>717,24</b>	<b>1,01</b>	<b>7,75</b>	<b>37,5</b>	<b>3,36</b>	<b>101,15</b>	<b>332,46</b>	<b>90,24</b>	<b>5,85</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Обед:															
№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	9/2021	Овощная поджаренная (Салат из квашеной капусты с луком)	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	0,58
2.	100/2021	Рассольник Ленинградский	200/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	100	9,53	7,23	7,35	137,74	0,11	0,63	6,02	0,77	51,33	224,84	36,46	1,12
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
5.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
<b>Итого за обед:</b>			<b>855</b>	<b>24,96</b>	<b>24,25</b>	<b>100,69</b>	<b>732,74</b>	<b>1,14</b>	<b>28,11</b>	<b>36,02</b>	<b>5,5</b>	<b>176,77</b>	<b>504,34</b>	<b>128,76</b>	<b>5,34</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Обед:

1.	26/2021	Овощная поджаренная (Салат из свеклы отварной)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>26,14</b>	<b>25,32</b>	<b>113,31</b>	<b>790,65</b>	<b>0,66</b>	<b>9,48</b>	<b>47,03</b>	<b>2,65</b>	<b>117,23</b>	<b>344,15</b>	<b>103,39</b>	<b>5,26</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Обед:

1.	42/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10,26	10,29	6,35	159,11	0,04	0,38	6	0,45	8,25	73,25	15,23	0,69
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>27,87</b>	<b>24,7</b>	<b>108,68</b>	<b>775,01</b>	<b>1,02</b>	<b>12,36</b>	<b>47</b>	<b>4,76</b>	<b>141,49</b>	<b>346,75</b>	<b>91,73</b>	<b>5,21</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Исх. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Обед:

1.	47/2021	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
2.	139/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	0,08	0,9	46,6	0,28	163,4	137,2	20,6	0,51
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>30,1</b>	<b>29,33</b>	<b>104,43</b>	<b>806,2</b>	<b>0,72</b>	<b>6,53</b>	<b>81,28</b>	<b>2,81</b>	<b>319,72</b>	<b>502</b>	<b>154,69</b>	<b>6,71</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторая неделя

Понедельник

Обед:															
1.	9/2021	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты с луком)	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,01	10,8	0	1,62	25,2	18,6	8,4	0,35
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>785</b>	<b>31,74</b>	<b>32,14</b>	<b>101,03</b>	<b>826,05</b>	<b>0,63</b>	<b>16,16</b>	<b>59,03</b>	<b>3,05</b>	<b>163,82</b>	<b>382,65</b>	<b>83,04</b>	<b>4,57</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Обед:															
1.	47/2021	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
2.	104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,5
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>27,73</b>	<b>28,52</b>	<b>100,87</b>	<b>781,39</b>	<b>1,09</b>	<b>14,9</b>	<b>34,65</b>	<b>5,68</b>	<b>209,13</b>	<b>475,69</b>	<b>174,53</b>	<b>7,79</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Обед:

1.	149/2021	Овощная поджаренная (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
2.	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/15	2,32	3,76	5,8	66,4	0,04	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,54
3.	ТУ 584	Тефтели рыбные из минтая с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,06	1,48	0	2,71	18,83	113,54	32,92	0,76
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
5.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>23,2</b>	<b>15,67</b>	<b>120,67</b>	<b>721,77</b>	<b>0,96</b>	<b>5,58</b>	<b>48,2</b>	<b>3,28</b>	<b>142,34</b>	<b>396,56</b>	<b>121,83</b>	<b>3,89</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

обед

1.	54/2021	Овощная поджаренная (Икра морковная)	60	0,84	2,28	3,9	39,6	0,02	2,1	0	0,84	12,6	27	16,2	0,43
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
5.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>28,47</b>	<b>24,1</b>	<b>101,96</b>	<b>750,14</b>	<b>1,16</b>	<b>10,35</b>	<b>50</b>	<b>2,26</b>	<b>150,39</b>	<b>420,14</b>	<b>137,58</b>	<b>6,63</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Пятница**

обед															
1	43/2021	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с квашеной капустой)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42
2	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
3	367/2021	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,21	146,43	0,03	0,36	52,86	0,43	17,86	49,29	12,86	0,83
4	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	815	25,67	24,38	102,38	736,13	0,98	13,12	84,36	4,74	102,5	289,19	88,46	6,1

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгруппировкой детей от 7-11 лет

	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	25,77	21,59	102,51	717,24	1,01	7,75	37,5	3,36	101,15	332,46	90,24	5,85
2 день	24,96	24,25	100,69	732,74	1,14	28,11	36,02	5,5	176,77	504,34	128,76	5,34
3 день	26,14	25,32	113,31	790,65	0,66	9,48	47,03	2,65	117,23	344,15	103,39	5,26
4 день	27,87	24,7	108,68	775,01	1,02	12,36	47	4,76	141,49	346,75	91,73	5,21
5 день	30,1	29,33	104,43	806,2	0,72	6,53	81,28	2,81	319,72	502	154,69	6,71
6 день	31,74	32,14	101,03	826,05	0,63	16,16	59,03	3,05	163,82	382,65	83,04	4,57
7 день	27,73	28,52	100,87	781,39	1,09	14,9	34,65	5,68	209,13	475,69	174,53	7,79
8 день	23,2	15,67	120,67	721,77	0,96	5,58	48,2	3,28	142,34	396,56	121,83	3,89
9 день	28,47	24,1	101,96	750,14	1,16	10,35	50	2,26	150,39	420,14	137,58	6,63
10 день	25,67	24,38	102,38	736,13	0,98	13,12	84,36	4,74	102,5	289,19	88,46	6,1
<b>Итого:</b>	271,65	250	1056,53	7637,32	9,37	124,34	525,07	38,09	1624,54	3993,93	1174,25	57,35
<b>Среднедневное норма 30</b>	27,17	25,00	105,65	763,73	0,94	12,43	52,51	3,81	162,45	399,39	117,43	5,74
<b>Выполнение %</b>	117,60	105,49	105,13	108,33	260,28	69,08	25,00	126,97	49,23	121,03	156,57	159,31

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.