

Утверждаю:

Директор ООО «Новые традиции»

Дранцев А.Н.

«01» Сентября 2026 г.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Устрялова Е.А.

«01» Сентября 2026г.

**Примерное циклическое двухнедельное меню
для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях
в возрасте с 7 до 11 лет.**

(Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26)

2026

День недели	Прием пищи	Раздел меню	№ рецеп-	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины мг				Минеральные вещества мг				э/ц ккл	цена	
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	25,74	23,30	50,70	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26	280,65		
		хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52		
		гор.напиток	382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33				133,33	111,11	25,56	2,00	125,11	
		фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,50	47,00		
		итого			560	33,08	24,77	105,82	0,13	11,69	32,70	0,82	291,17	266,65	64,82	5,20	546,28	143,10	
1	Обед				60	0,97	3,72	5,34	0,06	78,00		1,77	24,24	29,28	14,04	0,61	58,73		
		закуска	67	Винегрет из овощей	200	2,20	5,20	15,58	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03	117,90		
		1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	90	9,52	17,35	12,30	0,07	3,73		0,47	15,40	46,33	14,07	1,53	266,50		
		2 блюдо	260	Гуляш	150	5,10	7,50	28,50	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90		
		гарнир	309	Макароны отварные с маслом	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38		
		напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	30	1,68	0,33	14,82	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	68,97		
		хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,47		
		хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	750	22,21	34,60	133,46	0,40	96,83		7,26	83,23	229,66	108,21	5,72	956,85	150,00	
		итого																	
					1310	55,29	59,37	239,28	0,53	108,52	32,70	8,08	374,40	871,00	173,00	11,00	1503,00	293,10	
1	Итого за день					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	э/ц ккл		
2	Завтрак				170	15,80	28,14	2,99	1,02	0,30	361,00	0,79	128,00	282,20	21,53	3,10	328,27		
		гор.блюдо	210	Омлет натуральный с маслом	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52		
		хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	222	0,53	0,02	9,87		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	62,00		
		гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,50	47,00		
		фрукты	338	Фрукты	532	19,89	28,96	41,98	1,09	12,43	361,00	1,51	168,53	351,20	56,00	8,17	530,79	143,10	
		итого:																	
2	Обед				60	0,50	3,66	3,16	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24,00	1,32	47,64		
		закуска	48	Салат витаминный	250	1,80	4,92	10,93	0,05	10,30		2,40	34,45	53,02	2,62	1,18	103,75		
		1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	90	14,17	12,24	12,15	0,07	0,18	18,00	0,34	39,60	86,40	23,40	1,98	213,48		
		2 блюдо	296/32	Котлеты рубленые из птицы с соусом	150	8,90	4,10	39,84	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	231,86		
		гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,66	0,09	32,00	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18	132,80		
		напиток	345	Компот из свежих яблок	60	3,36	0,66	29,64	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	137,94		
		хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14		
		хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	840	31,76	25,97	142,21	0,45	19,23	18,00	5,98	132,34	456,30	213,52	11,24	937,61	150,00	
		итого:																	
					1372	51,65	54,93	184,19	1,54	31,66	379,00	7,49	300,87	808,00	270,00	19,41	1468,40	293,10	
2	Итого за день					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	э/ц ккл		
3	Завтрак				185	8,69	14,70	27,78	0,07	0,95	45,00	2,30	14,00	35,60	8,40	0,98	278,00		
		гор.блюдо	206	Макароны запеченные с яйцом	50	3,26	7,60	19,45	0,04			40,00	0,62	11,60	37,80	13,20	0,44	159,52	
		хлеб бел.	ПР/14	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	200	3,6	2,67	29,20	0,03	1,47				158,67	132,00	29,33	2,40	155,20	
		гор.напиток	379	Кофейный напиток на молоке	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,50	47,00		
		фрукты	338	Фрукты	535	15,95	25,37	86,23	0,17	12,42	85,00	3,12	200,27	216,40	59,93	6,32	639,72	143,10	
		итого:																	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

5	Итого за день			1350	52,52	38,40	214,48	0,85	29,95	119,60	3,78	485,44	957,00	303,00	31,14	1493,05	293,10	
	Среднее значение за период			1367	48,94	50,11	206,02	9,67	57,17	160,00	7,27	384,00	846,00	234,00	16,68	1448,59		