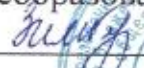


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Начальная
общеобразовательная школа №14»
 Н.А. Зильberman



**Примерное десятидневное меню
для обучающихся общеобразовательных
учреждений (категория 7-11 лет)**

на 2026 год

г. Биробиджан

Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для учащихся образовательных учреждений
7-11 лет на 2026 год

Сборник рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность	ЦЕНА
		7-11 лет	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	(ККАЛ)	рублей
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
С/р 1981г №411	Оладьи	150	12,19	13,28	37,10	347,50	17,65
Пром.	Сгущенное молоко	40	2,88	3,40	22,20	131,20	16,49
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	180	0,75	0,75	17,70	79,95	33,30
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	3,17
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	16,12	17,43	83,70	586,55	70,61
ОБЕД							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0,66	0,10	2,30	12,80	14,92
С/р 1981г №219	Суп картофельный с крупной гречневой с мясом птицы 200/20	220	7,65	7,02	11,82	152,52	18,28
С/р 1981 № 631	Жаркое по-домашнему из мяса птицы 150/50	200	13,96	18,85	60,87	361,60	51,31
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	5,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	14,80	70,30	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	26,40	26,44	116,26	712,35	93,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	42,52	43,87	199,96	1298,90	163,94
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	60	0,50	0,10	1,50	8,50	14,92
54-1г-2020	Макароны отварные с маслом сливочным 150/5	155	5,47	8,06	32,87	225,70	17,27
С/р 1981г №703	Курица тушеная в томатном соусе	90	9,24	7,23	13,66	177,88	114,71
С/р 1981г № 948	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,48	9,10	36,30	5,05
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	16,74	16,00	67,00	495,25	153,77
ОБЕД							
54-28з-2020	Кукуруза консервированная ****	55,7	1,20	0,60	6,10	31,30	25,80
54-2с-2020	Борщ с капустой с мясом птицы, картофелем со сметаной 200/20	220	9,20	8,39	17,06	152,42	23,39
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,20	5,20	19,80	139,40	29,14
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	90	7,34	9,51	39,85	275,18	30,67
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760,7	24,00	24,10	105,85	706,10	113,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1285,7	40,74	40,1	172,85	1201,35	267,59
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,70	5,90	0,00	71,73	14,73
54-1о-2020	Каша молочная пшеничная	150	6,22	4,68	28,20	206,17	20,71
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	180	0,75	0,75	17,70	79,95	33,30
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	3,17
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/10	40	2,37	7,47	14,83	136,43	15,69
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	15,67	19,07	74,10	556,31	89,60
ОБЕД							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	60	0,50	0,10	1,50	8,50	14,92
С/р 1981г №219	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 200/25	225	6,88	8,64	22,01	183,52	27,34
54-1г-2020	Плов из отварной курицы 50/150	200	15,34	16,03	58,22	429,03	47,49
54-31хн-2020	Компот из ягоды	200	0,09	0,00	7,23	29,30	7,51
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	725	25,67	25,17	105,50	731,35	101,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1335	41,34	44,24	179,6	1287,66	190,68

ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,70	5,90	0,00	71,73	14,73
54-1г-2020	Запеканка из творога	180	4,75	1,95	10,05	241,23	100,18
Пром.	Джем фруктовый	50	0,50	0,00	36,00	95,18	12,58
54-2гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	21,52	24,95
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/10	40	2,40	7,40	14,90	106,40	15,69
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	3,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	18,95	19,25	83,55	587,26	171,13
ОБЕД							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0,66	0,10	2,30	12,80	14,92
С/р 1981г. №131	Суп свекольник с мясом птицы со сметаной 200/20	220	2,78	6,49	30,92	144,30	22,55
54-1г-2020	Рис отварной с маслом сливочным 150/5	155	3,77	7,96	36,57	232,60	18,78
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кушчевски	90	15,74	10,33	14,17	210,80	41,31
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	765	26,01	25,28	107,00	708,30	102,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1285	44,96	44,53	190,55	1295,56	273,51
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
С/р 1981г. №411	Каша рисовая молочная 200/5	205	4,63	5,32	19,32	130,88	20,90
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,70	5,90	0,00	71,73	14,73
Пром.	Коктейль молочный	200	5,00	5,42	18,36	105,11	57,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	3,17
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	180	0,75	0,75	17,70	79,95	33,30
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/10	40	2,40	1,59	14,90	136,40	15,69
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	865	19,11	19,25	83,65	586,10	146,79
ОБЕД							
Пром.	Овощная нарезка (помидор/огурец)	60	0,59	0,09	1,89	40,36	12,83
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной 200/20	220	4,06	6,70	10,67	220,21	20,53
54-1г-2020	Макароны отварные с маслом сливочным 150/5	155	5,47	8,06	32,87	225,70	17,27
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	90	11,19	12,33	36,57	110,15	63,58
54-31хн-2020	Компот из ягоды	200	0,09	0,00	7,20	29,30	7,51
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	765	24,26	27,58	105,74	706,72	125,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	43,37	46,83	189,39	1292,82	272,33
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК							
54-1о-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком 150/20	170	8,27	8,13	7,57	232,77	50,68
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,35	4,87	11,25	71,73	14,73
Пром.	Коктейль молочный	200	5,00	6,40	34,40	208,00	57,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	18,35	19,53	69,59	586,17	125,23
ОБЕД							
С/р 1981г. Таб.32	Соленый огурец	60	0,48	0,06	1,02	36,00	15,32
54-2с-2020	Борщ с капустой с мясом птицы, картофелем со сметаной 200/20	220	9,20	8,39	17,06	152,42	23,39
54-1г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,20	5,20	19,80	139,40	29,14
54-7м-2020	Шницель из курицы	90	10,42	12,71	39,51	249,72	44,80
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	5,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
	ИТОГО ЗА ОБЕД	745	25,33	26,49	107,06	705,41	119,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1355	43,68	46,02	176,65	1291,58	244,70

ДЕНЬ 7**ЗАВТРАК**

54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0,66	0,10	2,30	12,80	14,92
54-1г-2020	Макароны отварные с маслом сливочным 150/5	155	5,47	8,06	32,87	225,70	17,27
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	10,12	7,82	10,75	145,05	47,53
Пром.	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,60	84,00	13,23
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	18,58	16,91	75,39	514,42	94,77

ОБЕД

54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0,66	0,10	2,30	12,80	14,92
54-10с-2020	Суп крестьянский с мясом птицы с крупой перловой, со сметаной 200/20	220	9,42	11,97	58,23	276,44	17,34
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,20	5,20	19,80	139,40	29,14
С/р 1981г. №703	Курица тушеная в томатном соусе	90	9,24	7,23	4,66	177,88	114,71
С/р 1981г. № 948	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	11,63	59,30	5,05
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	24,05	24,63	106,49	712,69	182,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1270	42,63	41,54	181,88	1227,11	277,75

ДЕНЬ 8**ЗАВТРАК**

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,35	4,87	0,00	71,73	14,73
54-6к-2020	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	155	1,58	1,61	21,32	260,55	16,22
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	90	11,19	12,33	36,57	110,15	63,58
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	19,18	19,21	80,93	550,23	99,35

ОБЕД

54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	60	0,50	0,10	1,50	8,50	14,92
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский с мясом птицы жареной домашнему из мяса птицы	230	6,42	6,05	13,15	158,25	24,19
С/р 1981 № 631	150/50	200	13,96	18,85	60,87	361,60	51,31
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	3,17
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	180	0,75	0,75	17,70	79,95	33,30
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		910	24,79	26,15	116,46	717,2	130,71

ДЕНЬ 9**ЗАВТРАК**

54-20к-2020	Каша яидкая молочная гречневая	150	12,68	8,32	28,92	227,63	13,82
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	180	0,75	0,75	17,70	79,95	33,30
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/10	40	2,40	7,40	14,90	136,40	15,69
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	16,03	16,47	68,02	470,78	63,81

ОБЕД

54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0,66	0,10	2,30	12,80	14,92
С/р 1981г №211	Суп гороховый с мясом птицы 200/20	220	8,16	7,31	14,62	168,69	17,07
54-1г-2020	Макароны отварные с маслом сливочным 150/5	155	5,47	8,06	32,87	225,70	17,27
54-29м-2020	Фрикадельки из мяса птицы	90	5,28	7,93	16,07	172,12	30,77
С/р 1981г №848	Соус томатный	30	0,80	1,40	3,73	22,69	1,72
Пром.	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,60	84,00	13,23
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	24,03	26,00	105,73	767,00	98,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1365	40,06	42,47	173,75	1237,78	162,61

ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							
54-1г-2020	Запеканка из творога	180	4,75	1,95	10,05	241,23	100,18
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,35	4,87	0,00	71,73	14,73
Пром.	Джем фруктовый	50	0,50	0,00	24,85	55,18	12,58
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	180	0,75	0,75	17,70	46,13	33,30
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	21,52	24,95
	Хлеб ржаной	30	1,33	0,27	6,67	34,13	3,00
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/10	40	2,40	7,40	11,10	106,40	15,69
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	700	17,68	18,84	82,97	576,32	204,43
ОБЕД							
С/р 1981г №217	Суп овощной мясом птицы со сметаной 200/20	220	9,14	9,47	25,00	201,48	22,42
54-1г-2020	Плов из отварной курицы 50/150	200	15,34	16,03	58,22	429,03	47,49
54-31хн-2020	Компот из ягоды	200	0,09	0,00	13,23	29,30	7,51
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	26,10	25,63	106,32	706,68	79,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340	43,78	44,47	189,29	1283,0	283,67

Примерное меню разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Так же примерное меню разработано согласно методических рекомендаций к организации общественного питания населения МР 2.3.6.0233-21

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАВТРАК	600,00	17,64	18,20	76,89	550,94	121,95
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ОБЕД	593,57	20,43	20,43	87,36	581,81	101,86
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ДЕНЬ	1193,57	38,07	38,62	164,25	1132,75	223,81
норма завтрак (20-25% суточной нормы)	500,00	15,40	15,80	67,00	470,00	
		19,25	19,75	83,75	587,50	
норма обед (30-35% суточной нормы)	700,00	23,10	23,70	100,50	705,00	
		26,95	27,65	117,25	822,50	