

"Утверждаю"

Директор школы Гихова Ю.А.

Приказ № 7 от 09.01.2025 г.



**Меню приготовляваемых блюд**  
**основного (организованного) питания для учащихся**  
**Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя**  
**общеобразовательная школа № 2 г. Ершова Саратовской области**  
**им. Героя Советского Союза Зуева М.А.», а также филиала в с. Миусс**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Разработано с использованием **Сборника технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.- М.:ДеЛи плюс, 2017 г. Сборник рецептов и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2014 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. — М.: ДеЛи принт, 2011. — 584 с.**

Приложение N 8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рекомендуемый образец

## Меню приготавливаемых блюд: Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда  | Вес блюда                   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|-----------------------|---|-----------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
|                       |   |                             | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы      |                         |               |
| Неделя 1<br>Завтрак   | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом<br>Йогурт<br>Сыр порциками<br>Батон<br>Яблоки свежие                     | 220                         | 9,05             | 11,6         | 46,4          | 326,8                   | 173           |
|                       |   | 200                         | 6                | 5            | 22            | 158                     | ПП            |
|                       |   | 15                          | 5,2              | 3,3          | 0             | 40,3                    | 15            |
|                       |   | 50                          | 3,5              | 2,2          | 21            | 136,5                   | ПП            |
|                       |   | 150                         | 0,6              | 0,6          | 13,5          | 66,6                    | 338           |
|                       |   | <b>635</b>                  | <b>24,35</b>     | <b>22,7</b>  | <b>102,9</b>  | <b>728,2</b>            |               |
| итого завтрак         | Сок плодово-ягодный   | 200                         | 1                | 0            | 20,2          | 84,8                    | 382           |
|                       | Суп из овощей   | 200                         | 1,3              | 3,99         | 7,32          | 76,2                    | 99            |
|                       | Макаронные изделия отварные с маслом  | 150                         | 5,7              | 5,8          | 30,5          | 195,7                   | 203           |
|                       | Котлета из мяса птицы   | 100                         | 15,8             | 11,63        | 14,73         | 227,14                  | 294           |
|                       | Хлеб пшеничный в/с  | 50                          | 3,5              | 2,2          | 21            | 136,5                   | ПП            |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный  | 30                          | 1,54             | 0,84         | 12,6          | 84                      | ПП            |
| <b>итого за день:</b> |   | <b>1365</b>                 | <b>53,19</b>     | <b>47,16</b> | <b>209,25</b> | <b>1532,54</b>          |               |
| Неделя 1<br>Завтрак   | Картофельное пюре со сливочным маслом<br>Котлета из мяса птицы<br>Напиток витаминный Витошка<br>Батон                     | 150                         | 3,06             | 11,85        | 20,4          | 137,25                  | 312           |
|                       |   | 100                         | 15,8             | 11,63        | 14,73         | 227,14                  | 294           |
|                       |   | 200                         | 0                | 0            | 19,4          | 78                      | ПП            |
|                       |   | 50                          | 3,5              | 2,2          | 21            | 136,5                   | ПП            |
|                       |   | <b>500</b>                  | <b>22,36</b>     | <b>25,68</b> | <b>75,53</b>  | <b>578,89</b>           |               |
|                       |   | Компот из смеси сухофруктов | 200              | 0,7          | 0,09          | 32,01                   | 132,8         |
| итого завтрак         | Суп картофельный с бобовыми (горох)   | 200                         | 5,2              | 4,42         | 13,3          | 126,6                   | 102           |
|                       | Плов из мяса птицы  | 220                         | 18,7             | 10,9         | 40,1          | 332,86                  | 291           |
|                       | Яблоки свежие   | 150                         | 0,6              | 0,6          | 13,5          | 66,6                    | 338           |
|                       | Хлеб пшеничный в/с  | 50                          | 3,5              | 2,2          | 21            | 136,5                   | ПП            |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный  | 30                          | 1,54             | 0,84         | 12,6          | 84                      | ПП            |
|                       | <b>итого обед</b>   |                             | <b>850</b>       | <b>30,24</b> | <b>19,05</b>  | <b>132,51</b>           | <b>879,36</b> |
| <b>итого за день:</b> |   | <b>1350</b>                 | <b>52,6</b>      | <b>44,73</b> | <b>208,04</b> | <b>1458,25</b>          |               |
| Неделя 1<br>Завтрак   | Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом<br>Кофейный напиток с молоком<br>Сыр порциками<br>Яблоки свежие<br>Батон | 220                         | 9,09             | 12,99        | 45,16         | 335                     | 173           |
|                       |   | 200                         | 3,1              | 2,68         | 19,95         | 100,6                   | 379           |
|                       |   | 15                          | 5,2              | 3,3          | 0             | 40,3                    | 15            |
|                       |   | 150                         | 0,6              | 0,6          | 13,5          | 66,6                    | 338           |
|                       |   | 50                          | 3,5              | 2,2          | 21            | 136,5                   | ПП            |
|                       |   | <b>635</b>                  | <b>21,49</b>     | <b>21,77</b> | <b>99,61</b>  | <b>679</b>              |               |
| итого завтрак         | Чай с сахаром   | 200                         | 0,07             | 0,02         | 15            | 60                      | 376           |
|                       | Борщ с капустой и картофелем на МКБ   | 200                         | 2,2              | 4,1          | 8,7           | 88                      | 82            |
|                       | Жаркое из говядины по домашнему   | 220                         | 20               | 23           | 21            | 371                     | 259           |
|                       | Хлеб пшеничный в/с  | 50                          | 3,5              | 2,2          | 21            | 136,5                   | ПП            |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный  | 30                          | 1,54             | 0,84         | 12,6          | 84                      | ПП            |
|                       | <b>итого обед</b>   |                             | <b>700</b>       | <b>27,31</b> | <b>30,16</b>  | <b>78,3</b>             | <b>739,5</b>  |
| <b>итого за день:</b> |   | <b>1355</b>                 | <b>48,8</b>      | <b>51,93</b> | <b>177,91</b> | <b>1418,5</b>           |               |

| Прием пищи                          | Наименование блюда                              | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                     |   |              | белки, г         | жиры, г      | углеводы      |                         |             |
| Неделя 1<br>Завтрак                 | Залепанка творожная йогуртом                    | 200          | 25,7             | 17,2         | 27,6          | 340                     | 223         |
|                                     | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,07             | 0,02         | 15            | 60                      | 376         |
|                                     | Батон   | 50           | 3,5              | 2,2          | 21            | 136,5                   | ПП          |
|                                     | Яблоки свежие                                   | 150          | 0,6              | 0,6          | 13,5          | 66,6                    | 338         |
|                                     | <b>Итого завтрак</b>                            | <b>600</b>   | <b>29,87</b>     | <b>20,02</b> | <b>77,1</b>   | <b>603,1</b>            |             |
| Неделя 1<br>Обед                    | Компот из смеси сухофруктов                     | 200          | 0,7              | 0,09         | 32,01         | 132,8                   | 349         |
|                                     | Суп картофельный                                | 200          | 1,8              | 2,2          | 13,5          | 91,2                    | 97          |
|                                     | Капуста тушеная                                 | 150          | 3,06             | 5,52         | 11,8          | 115,5                   | 139         |
|                                     | тефтели 2-й вариант говядина                    | 100          | 13,3             | 14,2         | 8,8           | 105,06                  | 279         |
|                                     | Хлеб пшеничный в/с                              | 50           | 3,5              | 2,2          | 21            | 136,5                   | ПП          |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 30  | 1,54         | 0,84             | 12,6         | 84            | ПП                      |             |
| <b>Итого обед</b>                   | <b>730</b>                                      | <b>23,9</b>  | <b>25,05</b>     | <b>99,71</b> | <b>665,06</b> |                         |             |
| <b>Итого за день:</b>               |   | <b>1330</b>  | <b>53,77</b>     | <b>45,07</b> | <b>176,81</b> | <b>1268,16</b>          |             |
| Неделя 1<br>Завтрак                 | Макаронные изделия отварные с маслом            | 150          | 5,7              | 5,8          | 30,5          | 195,7                   | 203         |
|                                     | тефтели 2-й вариант говядина                    | 100          | 13,3             | 14,2         | 8,8           | 105,06                  | 279         |
|                                     | Какао-напиток с молоком и витаминами "Витлошка" | 200          | 3,9              | 3,5          | 25,16         | 145                     | ПП          |
|                                     | Батон   | 50           | 3,5              | 2,2          | 21            | 136,5                   | ПП          |
|                                     | <b>Итого завтрак</b>                            | <b>500</b>   | <b>26,4</b>      | <b>25,7</b>  | <b>85,46</b>  | <b>582,26</b>           |             |
|                                     | Напиток витаминный Витлошка                     | 200          | 0                | 0            | 19,4          | 78                      | ПП          |
|                                     | Щи из свежей капусты с картофелем               | 200          | 1,4              | 3,96         | 6,32          | 71,8                    | 88          |
|                                     | Рагу из курицы                                  | 220          | 15,79            | 14,73        | 19,1          | 273,8                   | 289         |
|                                     | Яблоки свежие                                   | 150          | 0,6              | 0,6          | 13,5          | 66,6                    | 338         |
|                                     | Хлеб пшеничный в/с                              | 50           | 3,5              | 2,2          | 21            | 136,5                   | ПП          |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 30  | 1,54         | 0,84             | 12,6         | 84            | ПП                      |             |
| <b>Итого обед</b>                   | <b>850</b>                                      | <b>22,83</b> | <b>22,33</b>     | <b>91,92</b> | <b>710,7</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день:</b>               |   | <b>1350</b>  | <b>49,23</b>     | <b>48,03</b> | <b>177,38</b> | <b>1292,96</b>          |             |
| Неделя 2<br>Завтрак                 | Каша вязкая рисовая молочная с маслом           | 220          | 6,3              | 11,4         | 44,9          | 308                     | 174         |
|                                     | Йогурт  | 200          | 6                | 5            | 22            | 158                     | ПП          |
| Неделя 2<br>Обед                    | Сыр порциями                                    | 15           | 5,2              | 3,3          | 0             | 40,3                    | 15          |
|                                     | Батон   | 50           | 3,5              | 2,2          | 21            | 136,5                   | ПП          |
|                                     | Яблоки свежие                                   | 150          | 0,6              | 0,6          | 13,5          | 66,6                    | 338         |
|                                     | <b>Итого завтрак</b>                            | <b>635</b>   | <b>21,6</b>      | <b>22,5</b>  | <b>101,4</b>  | <b>709,4</b>            |             |
|                                     | Напиток витаминный Витлошка                     | 200          | 0                | 0            | 19,4          | 78                      | ПП          |
| Расольник ленинградский             | 200   | 1,6          | 4,07             | 9,5          | 85,8          | 96                      |             |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150   | 8,29         | 8,95             | 37,37        | 262,5         | 171                     |             |
| Котлета из мяса птицы               | 100   | 15,8         | 11,63            | 14,73        | 227,14        | 294                     |             |
| Хлеб пшеничный в/с                  | 50  | 3,5          | 2,2              | 21           | 136,5         | ПП                      |             |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 30  | 1,54         | 0,84             | 12,6         | 84            | ПП                      |             |
| <b>Итого обед</b>                   | <b>730</b>                                      | <b>30,73</b> | <b>27,69</b>     | <b>114,6</b> | <b>873,94</b> |                         |             |
| <b>Итого за день:</b>               |   | <b>1365</b>  | <b>52,33</b>     | <b>50,19</b> | <b>216</b>    | <b>1383,34</b>          |             |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                               | Вес блюда                             | Белки, г     | Жиры,        | Углеводы      | Калорийность  | Энергетическая ценность |     |
|------------------------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|-----|
| Неделя 2 День 2<br>Завтрак   | Запеканка творожная йогуртом                     | 200                                   | 25,7         | 17,2         | 27,6          | 340           | 223                     |     |
|                              | Чай с сахаром                                    | 200                                   | 0,07         | 0,02         | 15            | 60            | 376                     |     |
|                              | Ватон  | 50                                    | 3,5          | 2,2          | 21            | 136,5         | 119                     |     |
|                              | Ватон  | 150                                   | 0,6          | 0,6          | 13,5          | 66,6          | 358                     |     |
|                              | <b>Итого завтрак</b>                             | <b>600</b>                            | <b>29,87</b> | <b>20,02</b> | <b>77,1</b>   | <b>603,1</b>  | <b>349</b>              |     |
| Неделя 2 День 2<br>Обед      | Компот из смеси сухофруктов                      | 200                                   | 0,7          | 0,09         | 32,01         | 132,8         | 88                      |     |
|                              | Шли из свежей капусты с картофелем               | 200                                   | 1,4          | 3,96         | 6,32          | 71,8          | 203                     |     |
|                              | Макаронные изделия отварные с маслом             | 150                                   | 5,7          | 5,8          | 30,5          | 195,7         | 293                     |     |
|                              | Птица жареная                                    | 100                                   | 22,16        | 25,78        | 0,08          | 322           | 293                     |     |
|                              | Хлеб пшеничный в/с                               | 50                                    | 3,5          | 2,2          | 21            | 136,5         | 119                     |     |
| Итого обед                   | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30                                    | 1,54         | 0,84         | 12,6          | 84            | 60                      |     |
|                              | <b>Итого за день:</b>                            | <b>1330</b>                           | <b>64,87</b> | <b>58,69</b> | <b>179,61</b> | <b>1545,9</b> | <b>203</b>              |     |
| Неделя 2 День 5<br>Завтрак   | Макаронные изделия отварные с маслом             | 150                                   | 5,7          | 5,8          | 30,5          | 195,7         | 294                     |     |
|                              | Котлета из мяса птицы                            | 100                                   | 15,8         | 11,63        | 14,73         | 227,14        | 145                     |     |
|                              | Какао-напиток с молоком и витаминами "Виталка"   | 200                                   | 3,9          | 3,5          | 25,16         | 145           | 119                     |     |
|                              | Ватон  | 50                                    | 3,5          | 2,2          | 21            | 136,5         | 119                     |     |
|                              | <b>Итого завтрак</b>                             | <b>500</b>                            | <b>28,9</b>  | <b>23,13</b> | <b>91,39</b>  | <b>704,34</b> | <b>388</b>              |     |
|                              | Неделя 2 День 5<br>Обед                          | Напиток из плодов шиповника           | 200          | 0,68         | 0,28          | 20,76         | 88,2                    | 102 |
|                              |  | Суп картофельный с бобовыми (горох)   | 200          | 5,2          | 4,42          | 13,3          | 126,6                   | 312 |
|                              |  | Картофельное пюре со сливочным маслом | 150          | 3,06         | 11,85         | 20,4          | 137,25                  | 229 |
|                              |  | Рыба тушеная в томате с овощами       | 100          | 11,35        | 2,9           | 3,8           | 103                     | 119 |
|                              |  | Хлеб пшеничный в/с                    | 50           | 3,5          | 2,2           | 21            | 136,5                   | 119 |
| Итого обед                   | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30                                    | 1,54         | 0,84         | 12,6          | 84            | 60                      |     |
|                              | <b>Итого за день:</b>                            | <b>730</b>                            | <b>25,33</b> | <b>22,49</b> | <b>91,86</b>  | <b>675,55</b> | <b>173</b>              |     |
| Неделя 2 День 4<br>Завтрак   | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом | 1230                                  | 54,23        | 45,62        | 183,25        | 1379,89       | 326,8                   |     |
|                              | Кофейный напиток с молоком                       | 220                                   | 9,05         | 11,6         | 46,4          | 100,6         | 579                     |     |
|                              | Сыр порцирами                                    | 200                                   | 3,1          | 2,68         | 19,95         | 40,3          | 15                      |     |
|                              | Ватон  | 15                                    | 5,2          | 3,3          | 0             | 40,3          | 15                      |     |
|                              | Ватон  | 50                                    | 3,5          | 2,2          | 21            | 136,5         | 119                     |     |
|                              | Ватон  | 50                                    | 3,5          | 2,2          | 21            | 136,5         | 119                     |     |
|                              | <b>Итого завтрак</b>                             | <b>635</b>                            | <b>21,45</b> | <b>20,38</b> | <b>100,85</b> | <b>670,8</b>  | <b>376</b>              |     |
|                              | Неделя 2 День 4<br>Обед                          | Чай с сахаром                         | 200          | 0,07         | 0,02          | 15            | 60                      | 82  |
|                              |  | Борщ с капустой и картофелем на МКБ   | 200          | 2,2          | 4,1           | 8,7           | 88                      | 199 |
|                              |  | Пюре из бобовых (горох) с маслом      | 150          | 12,98        | 6,52          | 33,36         | 242,86                  | 246 |
| Тушеная из отварной говядины |  | 100                                   | 13,4         | 14,08        | 3,3           | 164           | 119                     |     |
| Хлеб пшеничный в/с           |  | 50                                    | 3,5          | 2,2          | 21            | 136,5         | 119                     |     |
| Итого обед                   | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30                                    | 1,54         | 0,84         | 12,6          | 84            | 60                      |     |
|                              | <b>Итого за день:</b>                            | <b>730</b>                            | <b>33,69</b> | <b>27,76</b> | <b>93,96</b>  | <b>775,36</b> | <b>203</b>              |     |
| Итого за день:               |  | 1365                                  | 55,14        | 48,14        | 194,81        | 1446,16       |                         |     |

| Присев пищи                | Наименование блюда                              | Вес блюда    | белки, г     | жиры,         | углеводы      | Ценность      | ккал       |
|----------------------------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| Неделя 2 День 5<br>Завтрак | Каша гречневая расквашенная с маслом            | 150          | 8,29         | 8,95          | 37,37         | 262,5         | 171        |
|                            | тефтели 2-й вариант говядина                    | 100          | 13,3         | 14,2          | 8,8           | 105,06        | 279        |
|                            | Напиток витаминный Витгошка                     | 200          | 0            | 0             | 19,4          | 78            | ПР         |
|                            | Батон   | 50           | 3,5          | 2,2           | 21            | 156,5         | ПР         |
|                            | <b>Итого завтрак</b>                            | <b>500</b>   | <b>25,09</b> | <b>25,35</b>  | <b>86,57</b>  | <b>582,06</b> | <b>349</b> |
| Итого завтрак<br>обед      | Компот из смеси сухофруктов                     | 200          | 0,7          | 0,09          | 32,01         | 132,8         | 97         |
|                            | Суп картофельный                                | 200          | 1,8          | 2,2           | 13,5          | 91,2          | 143        |
|                            | Рагу овощное                                    | 150          | 2,5          | 15,6          | 12,2          | 202,8         | 294        |
|                            | Котлета из мяса птицы                           | 100          | 15,8         | 11,63         | 14,73         | 227,14        | ПР         |
|                            | Хлеб пшеничный в/с                              | 50           | 3,5          | 2,2           | 21            | 136,5         | ПР         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                            | 30           | 1,54         | 0,84          | 12,6          | 84            | ПР         |
|                            | <b>Итого обед</b>                               | <b>730</b>   | <b>25,84</b> | <b>32,56</b>  | <b>106,04</b> | <b>874,44</b> |            |
| <b>Итого за день:</b>      | <b>1230</b>                                     | <b>50,93</b> | <b>57,91</b> | <b>192,61</b> | <b>1456,5</b> |               |            |
|                            | <b>Среднее значение за период: завтрак</b>      | <b>574</b>   | <b>25,8</b>  | <b>23,7</b>   | <b>93,9</b>   | <b>618,8</b>  |            |
|                            | <b>Среднее значение за период: обед</b>         | <b>751</b>   | <b>28,4</b>  | <b>27</b>     | <b>101,8</b>  | <b>794,4</b>  |            |
|                            | <b>Среднее значение за период: завтрак+обед</b> | <b>1325</b>  | <b>54,2</b>  | <b>50,7</b>   | <b>195,7</b>  | <b>1413,2</b> |            |