



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Андриановичи

И.Г. Гордеева /

2026 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/

2026 г.

Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МБОУ СОШ с.Андриановичи 7-11 лет									СанПиН 2.3/2.4.3590-20								
№	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
4/9	Плов из мяса кур	220	20,16	16,58	18,45	2,39	42,16	424,76	25,75	38,78	182,81	1,90	35,42	372,06	1,96	0,07	1,22
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	34,79	1,96	0,50	0,90	0,05	0,00	0,09	0,01	0,00	0,70
-	Фрукты	100	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак '			24,07	16,58	19,41	3,35	83,83	626,25	54,71	59,93	229,06	5,48	35,42	378,60	2,50	0,15	14,42
Итого за день			24,07	16,58	19,41	3,35	83,83	626,25	54,71	59,93	229,06	5,48	35,42	378,60	2,50	0,15	14,42
2 день																	
Завтрак																	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,80	0,74	0,00	1,19	1,64	0,01	1,16
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	200	13,13	10,80	26,57	2,39	30,59	406,60	25,75	38,78	182,81	1,90	35,42	372,06	1,96	0,07	1,22
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	20,53	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,80	19,91	0,01	0,03	0,47
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	47,60	0,08	0,01	0,14
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак '			27,79	18,67	39,11	7,14	91,23	824,95	352,77	95,03	448,19	4,37	88,22	440,96	3,97	0,16	2,99
Итого за день			27,79	18,67	39,11	7,14	91,23	824,95	352,77	95,03	448,19	4,37	88,22	440,96	3,97	0,16	2,99

3 день

Завтрак

29/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,72	0,00	3,60	3,60	5,34	59,01	14,66	20,56	29,82	0,38	0	1104	1,8	0,03	2,7
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,70	21,19	0,00	6,70	281,64	135,40	22,55	296,10	3,35	248,40	433,60	0,97	0,09	0,29
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	37,80	96,37	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак '			26,78	23,70	42,94	4,11	70,79	674,99	278,55	65,81	447,22	4,68	348,40	1649,80	3,25	0,19	3,51
Итого за день			26,78	23,70	42,94	4,11	70,79	674,99	278,55	65,81	447,22	4,68	348,40	1649,80	3,25	0,19	3,51

4 день

Завтрак

3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	34,52	142,23	10,68	69,98	103,42	2,42	15,00	17,61	0,33	0,13	0,00
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	11,14	9,82	20,56	0,08	6,63	324,60	12,13	18,99	124,89	1,34	15,30	20,25	0,43	0,27	0,41
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак '			19,75	9,85	24,93	1,79	76,43	632,87	30,10	98,37	259,91	4,57	30,30	38,06	1,04	0,44	0,41
Итого за день			19,75	9,85	24,93	1,79	76,43	632,87	30,10	98,37	259,91	4,57	30,30	38,06	1,04	0,44	0,41

5 день

Завтрак

46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	44,73	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9,00	16,88	0,80	0,06	0,00
274	Зразы рубленые из куры	90	12,00	10,12	18,75	10,59	11,66	268,15	38,34	19,80	128,48	1,55	32,70	56,62	5,07	0,06	1,87
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	12,96	85,68	105,02	11,97	75,33	0,11	18,00	19,80	0,00	0,03	0,47
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак '			24,05	12,87	39,57	11,77	95,05	798,133	167,64	48,46	281,63	3,22	139,7	183,5	6,35	0,19	2,34
Итого за день			24,05	12,87	39,57	11,77	95,05	798,133	167,64	48,46	281,63	3,22	139,7	183,5	6,35	0,19	2,34

6 день

Завтрак

42/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	2,4	0	8,93	8,93	8,13	122,67	18,37	0	0	0,76	0	42,56	1,13	0,07	5,15
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	44,73	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9,00	16,88	0,80	0,06	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,90	52,90	1,18	0,06	0,30
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	34,79	1,96	0,50	0,90	0,05	0,00	0,09	0,01	0,00	0,70
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак '			24,46	12,17	23,56	11,51	90,50	635,08	75,77	31,42	186,29	3,42	49,90	112,63	3,40	0,23	6,15
Итого за день			24,46	12,17	23,56	11,51	90,50	635,08	75,77	31,42	186,29	3,42	49,90	112,63	3,40	0,23	6,15

7 день

Завтрак

40/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	1,56	0,77	4,36	3,58	5,12	63,06	48,83	12,59	39,25	0,72	6,17	8,26	1,65	0,01	1,12
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	34,52	142,23	10,68	69,98	103,42	2,42	15,00	17,61	0,33	0,13	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	244,94	30,57	17,83	113,00	1,15	3,60	4,95	1,11	0,33	0,06
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак '			23,05	12,60	26,33	3,75	92,28	650,18	158,88	124,18	349,11	5,25	30,60	44,88	1,73	0,53	0,58
Итого за день			23,05	12,60	26,33	3,75	92,28	650,18	158,88	124,18	349,11	5,25	30,60	44,88	1,73	0,53	0,58

8 день

Завтрак

2/13	Бутерброд с сыром	35/25	8,71	6,05	6,43	0,32	16,42	161,15	229,99	12,65	137,99	0,16	48,30	54,74	0,09	0,01	0,16
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,90	2,36	6,60	1,32	31,25	214,26	98,38	38,82	145,68	1,05	21,60	41,30	0,17	0,14	0,42
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	12,96	85,68	105,02	11,97	75,33	0,11	18,00	19,80	0,00	0,03	0,47
-	Фрукты	100	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак '			22,04	10,97	16,81	2,60	93,57	627,78	460,39	84,09	404,35	4,85	87,90	122,29	0,79	0,26	13,55
Итого за день			22,04	10,97	16,81	2,60	93,57	627,78	460,39	84,09	404,35	4,85	87,90	122,29	0,79	0,26	13,55

9 день

Завтрак

41/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,84	0	3,68	3,68	6,21	60,5762	10,16	10,05	25,07	0,43	0	1,86	1,65	0,03	2,85
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	9,90	1,38	20,37	175,71	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	8,33	0,11	11,88	136,30	52,82	39,21	181,76	0,70	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	34,02	86,73	105,02	11,97	75,33	0,11	18,00	19,80	0,00	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	7,19	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	7,19	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак '			22,42	14,48	25,24	5,67	86,86	565,17	210,69	101,09	400,94	3,16	61,16	72,25	2,34	0,30	9,34
Итого за день			22,42	14,48	25,24	5,67	86,86	565,17	210,69	101,09	400,94	3,16	61,16	72,25	2,34	0,30	9,34

10 день

Завтрак

1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
47/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2,00	4,68	0,60	44,73	185,88	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,80	0,04	0,02
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	244,94	30,57	17,83	113,00	1,15	3,60	4,95	1,11	0,33	0,06
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	20,53	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,80	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак '			26,57	14,44	41,54	3,31	108,44	859,09	218,50	61,34	315,41	3,46	112,85	149,79	2,40	0,44	0,55
Итого за день			26,57	14,44	41,54	3,31	108,44	859,094	218,5	61,34	315,41	3,46	112,85	149,79	2,4	0,44	0,55