МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "БОЛЬШЕСЕЛЬСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "БОЛЬШЕСЕЛЬСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС"
DN: C=RU, S=Ярославская область, STREET="152360, Ярославская область, с. Большое Село, ул. Сурикова д.9", L=с. Большо Село, T=директор школы, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "" БОЛЬШЕСЕЛЬСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС"", ОГРН=1027601276339, СНИЛС=03307938848, ИНН ЮЛ=7613003187, ИНН=761300176501, E=bschool@inbox.ru, G=Елена Юрьевна, SN=Дьячкова, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧР�ЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "" БОЛЬШЕСЕЛЬСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС""
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.10.06 15:21:11+03'00'
Foxit PhantomPDF Версия: 10.1.1

« Согласовано »

Директор МОУ СОШ « Большесельский образовательный комплекс »

(Центр образования « Большесельская школа »)

---------- Дьячкова Е.Ю.

2026 г - 2027 год

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет

(составлено в соответствии с п. 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26)

Неделя 1

1 день

Наименование меню	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность ,ккал	Номер рецептуры
		Белки ,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая с	205	4,5	9,7	39,5	164,5	182-2011

маслом сливочным						
Какао с молоком витаминизированный	200	3,9	3,1	25,16	145	694-2004
Бутерброды с сыром	50	9,4	8,1	9,84	152	3-2004
Яблока	120	0,5	0,4	12,4	55,4	
Итого за прием пищи		18,3	21,3	86,9	516,9	
Обед						
Овощи по сезону	60	0,4	0,1	1,3	14,4	515/576-2004
Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный)с мясом	250	6,7	6	34,7	222,4	139-2004
Котлета из мясо птицы	90	16,8	12,8	15,3	243	498-2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	516-2004
Компот из свежих плодов с/м	200	0,4	0	49,6	142	631-2004
хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,4	64,4	Гост2077-84
Итого за прием пищи		31,8	28,4	147,5	930,7	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Булочка домашняя	70	9,7	19,7	25,7	323,4	534-2003
Итого за прием пищи	270	15,7	26,1	35,1	443,4	
Всего за день		65,8	75,8	269,5	1891	
2 день						
Завтрак						
Овощи по сезону	60	0,4	0	2,2	34,8	515/576-2004
Тефтели 2-й вариант из свинины соус томатный	110	6,96	16,11	11,61	223	462/587-2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	520-2004
Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19	80	РЦ10.86.10.590-003-17840891-2016
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	Гост2077-84
Итого за прием пищи		12,2	23,11	65,01	553,7	

Обед						
Овощи по сезону	60	0,4	0	2,2	11,6	515/576-2004
Суп картофельный с рыбными консервами с крупой	250	6,17	7,2	15,4	147,33	136-1994
Печень по строгановский	90	11,9	9,9	3,3	169,9	387-553-1994
Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	511-2004
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	707-2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	Гост2077-84
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Итого за прием пищи		26,07	24	100,2	740,23	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Выпечное изделия	50	4	4	22,2	141,5	534-2003
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	
Итого за прием пищи		10,6	11	44,3	322,6	
Всего за день		48,87	58,11	209,51	1616,53	
3 день						
Завтрак						
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	30,2	17,9	51,9	496	366-2004
Чай с сахарам	200	0,2	0,1	15	60	685-2004
Яблоко	100	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		31,9	18,6	77,2	608,4	
Обед						
Овощи по сезону	60	0,3	0	0,7	6	515/576-2004
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2	7	13	163	110-2004
Гуляш из свинины	100	10,6	28,3	2,9	308,8	260-2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	508-2004
Компот из свежих яблок	200	0,6	0	28,2	114	634-2004

Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	Гост2077-84
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Итого за прием пищи		25	43,9	107,6	993,2	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Кондитерское изделия без крема	75	4,7	8,8	57,4	250	418-2011
Итого за прием пищи		10,7	15,2	66,8	370	
Всего за день		67,1	77,7	251,6	1971,6	
4 день						
Завтрак						
Шницель рубленный натуральный	90	12,5	21,4	11,8	417	267-2011
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	516-2004
Чай с молоком	200	1,45	1,6	17,32	89,9	378-2011
Бутерброд с сыром	60	8,6	8,6	17,66	183,43	3-2004
Итого за прием пищи		27,65	40,7	80,98	934,83	
Обед						
Овощи по сезону	60	0,4	0	2,2	11,6	515/576-2004
Суп картофельный с яйцом	215	7,3	5,9	13,6	146	133-2004
Рагу из курицы	180	12,8	10,7	15,2	208	289-2011
Компот из свежих плодов с/м	200	0,4	0	49,6	142	631-2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	Гост2077-84
Кондитерское изделия	60	0,72	8,5	2,6	199,8	Гост 24901-2014
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Итого за прием пищи		24,4	25,9	103,4	805,8	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Кондитерское изделие	20	1,3	7	11,9	115	Гост 24901-2014
Фрукт	150	0,6	0,5	15,5	70,5	
Итого за прием пищи		7,9	13,9	36,8	305,5	
Всего за день		59,95	80,5	221,2	2046,1	

5 день						
Завтрак						
Овощи по сезону	60	0,4	0	2,2	13,2	515/576-2004
Котлета натуральная из филе курицы	90	17	17,6	9,9	282,3	496-2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	520-2004
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	64,3	686-2004
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Кондитерские изделия	60	7,7	8,5	27,2	199,8	Гост 24901-2014
Итого за прием пищи		29,9	33,5	86,7	775,5	
Обед						
Овощи по сезону	60	0,4	0	2,2	11,6	515/576-2004
Суп макаронными изделиями и курой	210	3,8	5	52	111,8	147-2004
Плов из свинины	150	9,2	12,3	32,4	288,07	265-2011
Компот из свежих яблок	200	0,6	0	28,2	114	634-2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	Гост2077-84
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Итого за прием пищи		16,8	18,1	135	623,9	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Выпечное изделия	75	9,2	5,5	29,2	202	410-2011
Итого за прием пищи		15,2	11,9	38,6	322	
Всего за день		61,9	63,5	260,3	1721,4	
Неделя 2						
1 День						
Завтрак						
Каша вязкая молочная Дружба с маслом сливочным	205	5,4	10,1	39,4	273	175-2011
Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,16	145	694-2004

витаминизированный						
Бутерброды с сыром	50	9,4	8,1	9,84	152	3-2004
Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38,0	
Итого за прием пищи		19,5	21,5	81,9	608	
Обед						
Овощи по сезону	60	0,2	0	0,5	8,4	515/576-2004
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	110-2004
Тефтели из свинины томатным соусом	110	12,83	14,8	11,23	237	278/587-2004
Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	511-2004
Компот из свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	142	632-2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	Гост2077-84
Итого за прием пищи		20,7	27,9	108,7	783,6	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Кондитерское изделие	70	9,7	19,7	57,4	323,4	534-2003
Итого за прием пищи		15,7	26,1	66,8	443,4	
Всего за день		55,9	75,5	257,4	1835	
2 день						
Завтрак						
Котлета из мяса птицы	90	16,8	12,8	15,3	243	498-2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	516-2004
Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19	80	РЦ10.86.10.590-003-17840891-2016
Кондитерское изделие	60	8,6	8,6	49,2	183,4	Гост 24901-2014
Итого за прием пищи		30,5	30,5	117,7	750,9	
Обед						
Овощи по сезону	60	0,3	0	1,1	14,4	515/576-2011
Суп картофельный с бобовыми (	250	6,7	6	34,7	222,4	139-2004

горох лущеный)с мясом						
Азу из свинины	200	16,72	20,45	18	323,69	403-1994
Компот из свежих яблок	200	0,6	0	28,2	114	634-2004
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,4	53,9	Гост2077-84
Итого за прием пищи		26,32	26,85	92,4	728,4	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Выпечное изделия	70	9,6	13,8	57,4	271	420-2011
Итого за прием пищи		15,6	20,2	36,3	391	
Всего за день		72,42	77,6	246,4	1870,3	
3 день						
Завтрак						
Оладьи с молоком сгущённым	150	11,1	13,1	68,7	441,0	733-2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	685-2004
Кисломолочный напиток (снежок)	125	4	3,1	17,3	112,5	Гост 31981-2013
Мандарины	130	0,6	0,6	12,7	61,1	
Итого за прием пищи		15,9	16,9	113,7	674,6	
Обед						
Овощи по сезону	60	0,2	0	0,5	8,4	515/576-2004
Суп макаронными изделиями и курой	250	4,9	6,7	52	145	147-2004
Гуляш из свинины	100	10,6	28,3	2,9	308,8	260-2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	508-2004
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	707-2004
Хлеб ржаной	30	2	0,4	15,5	53,9	Гост2077-84
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Итого за прием пищи		28,9	43,8	144	932,5	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Слойка с повидло	75	4,7	8,8	38	250	418-2011

Итого за прием пищи		10,7	15,2	47,4	370	
Всего за день		54,5	75,9	305,1	1957,1	
4 день						
Завтрак						
Овощи по сезону	60	0,2	0	0,5	7,2	515/576-2004
Колета рыбная	90	12,4	7	8,3	146,3	388-2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	520-2004
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19	80	РЦ10.86.10.590-003-17840891-2016
Итого за прием пищи		18,5	9,3	71,9	564,4	
Обед						
Овощи по сезону	60	0,2	0,1	0,6	3,6	515/576-2004
Щи из свежей капустой с картофелем , со сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	124-2004
Плов из свинины	150	9,2	12,3	32,4	288,07	265-2011
Компот из свежих плодов с/м	200	0,4	0	49,6	142	631-2004
Хлеб ржаной	30	2	0,4	15,5	53,9	Гост2077-84
Выпечное изделия	60	5,5	6,5	34,4	218	491-2003
Итого за прием пищи		19,5	25,1	142,9	809,77	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Кондитерское изделия	75	4,7	8,8	38	250	418-2011
Итого за прием пищи		10,7	15,2	47,4	370	
Всего за день		48,7	49,6	262,2	1744,2	
5 день						
Завтрак						
Омлет натуральный с сыром	200	24,8	37,2	3,6	454	342-2004
Ватрушка с повидло	75	4,7	8,8	38	250	418-2011
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	64,3	686-2004

Хлеб пшеничный	25	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Итого за прием пищи		21,1	27,4	67,8	820,7	
Обед						
Овощи по сезону	60	0,5	0,1	1,5	14,4	515/576-2004
Рассольник ленинградский с мясом , сметаной	250	5,5	4,1	17,5	132	96-2011
Котлета натуральная из филе курицы	90	17	17,6	9,9	282,3	496-2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	516-2004
Компот из свежих яблок	200	0,6	0	28,2	114	634-2004
Хлеб ржаной	30	2	0,4	15,5	53,9	Гост2077-84
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Итого за прием пищи		32,2	31,9	117,1	893,5	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	707-2004
Выпечное изделия	100	12,8	14,1	37,7	333	422-2011
Итого за прием пищи		13,8	14,1	57,9	418	
Всего за день		67,1	73,4	242,8	2132,2	
Итого за весь период		602,2	707,6	2526	18893,03	
Среднее значения за период		60,2	70,8	252,6	1889,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %от калорийности		13	34	53		

*овощи по сезону, выпечные, кондитерские изделия указаны с учетом не повторяемости блюд

Нормативная документация:

- СанПиН2.3/2.4.3590-20)

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 2004г.Под ред. В.Т.Лапшиной
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2011г. Под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А.
- Справочник Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4,2003г,под ред. Варфаламеевой В.Л.