

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Сурок»

Утверждено приказом директора
МОБУ «Средняя общеобразовательная школа п. Сурок»
от 31 августа 2026 г. № 35/2-О

**Типовое меню (10-дневное)
для возрастной категории обучающихся от 7 до 11 лет
на 2026-2027 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная)	200	7	10,89	29,36	303,28	311
	Кофейный напиток	200	2,74	3,23	21,62	125,02	692
	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,5	20,2	169,5	1
	Печенье	50	1,8	2,45	18,6	64	Ттн
Итого на завтрак		500	14,64	25,07	89,78	661,8	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,4	5,6	17,6	141,6	135
	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,96	4,71	36,63	240,58	332
	Котлета куриная	100	15,92	26,45	10,39	271,23	460
	Чай с лимоном	200/15/7	0,09	0,01	15,27	63,25	684/686
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,58	71,4	Ттн
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	Ттн
Итого за обед		737	32,89	26,58	103,93	833,73	
Итого за день		1237	47,53	51,65	193,71	1495,53	

28,16

35,48

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша овсяная	200	3,58	4,02	14,28	112,8	160
	Какао с молоком	200	3,92	4,08	26	190	693
	Хлебобулочное изделие (выпечка)	100	6,5	4,2	57,3	273	Ттн
Итого на завтрак		500	14	12,3	97,58	575,8	
Обед	Суп с домашней лапшой, на бульоне из кур, с мясом птицы	200	2,32	4,9	11,12	144	148/107
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	6,35	9,9	31,13	242,3	297
	Птица отварная	100	18,3	4,8	0,4	118,9	487
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	15,11	59,03	684/685
	Хлеб пшеничный	40	3	0,32	19,44	95,2	Ттн
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	Ттн
Итого за обед		795	33,13	20,4	94,16	745,03	
Итого за день		1295	47,13	32,7	191,74	1320,83	

24,5

31,7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша жидкая (пшенная), с маслом	200/10	6,98	9,77	50,56	304,08	311
	Кофейный напиток	200	2,2	1,94	26,31	124,08	692
	Бутерброд с повидлом	40/20	3	0,2	32,3	143,4	2
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,58	71,4	Ттн
Итого на завтрак		500	14,44	12,15	123,75	642,96	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной тушеной	200	2,5	23,3	6,1	64	124
	Жаркое по домашнему	160/40	17,18	13,16	29,7	250	436
	Компот из сведих плодов	200	0,2	0	25,8	142	631
	Вафля	35	1,75	11,9	25,59	179,69	Ттн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,32	19,44	95,2	Ттн
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	Ттн
Итого за обед		705	26,7	49,04	119,35	795,09	
Итого за день		1205	41,14	61,19	243,1	1438,05	

27,36

33,83

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша жидкая (рисовая), с маслом	200/10	4,67	8,89	46,28	281,5	311
	Кофейный напиток	200	2,2	1,94	26,31	124,08	692
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Батон	50	3,75	1,45	25,45	132	Ттн
Итого на завтрак		522	13,61	14,95	87,3	539,75	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	8,59	9,64	13,08	170,4	139
	Пюре картофельное	150	2,67	5,56	22	165	520
	Котлета рыбная	100	11	1,6	6,4	168	371
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88	707
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,58	71,4	Ттн
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	Ттн
Итого за обед		710	40,82	17,15	84,49	809	
Итого за день		1232	54,43	32,1	171,79	1348,75	

23

34,4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	80/20	14,41	10,71	31,01	323,48	366
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	15,11	59,03	684/685
	Яблоко	200	0,6	0	17,2	80	**338
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,16	9,72	47,6	Ттн
Итого на завтрак		535	16,92	10,87	73,04	510,11	
Обед	Борщ с картофелем, на бульоне из кур, с мясом птицы	200	8	5,36	12,96	125,6	114/107
	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,96	4,71	36,63	240,58	332
	Биточки с маслом	90	15,23	14,57	15,05	281,1	451
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,36	0	30,96	126,2	638
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,58	71,4	Ттн
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	Ттн
Итого за обед		705	33,88	25,24	122,9	909,08	
Итого за день		1240	50,8	36,11	195,94	1419,19	

21,71

38,68

21,71

38,68

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная)	200	7	10,89	29,36	303,28	311
	Кофейный напиток	200	2,74	3,23	21,62	125,02	692
	Бутерброд с сыром и маслом	40/20/20	9,4	15,8	14,6	206	3
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,16	9,72	47,6	Ттн
Итого на завтрак		500	20,65	30,08	75,3	681,9	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с говяжиной тушеной	200	2,5	23,3	6,1	64	124
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	4,76	7,43	23,35	181,73	297
	Котлета куриная	100	15,92	26,45	10,39	271,23	460
	Чай с лимоном	200/15/7	0,09	0,01	15,27	63,25	684/686
	Хлеб пшеничный	40	3	0,32	19,44	95,2	Ттн
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	Ттн
Итого за обед		752	30,22	47,2	88,25	742,48	
Итого за день		1252	50,87	77,28	163,55	1424,38	

29,017

31,595

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша жидкая (манная)	200	2,8	6,1	42,3	254,6	311
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	693
	Бутерброд с повидлом	40/20/10	3,1	8,5	20,2	149,5	2
	Хлеб пшеничный	30	5,1	4,6	0,3	63,2	Ттн
Итого на завтрак		500	15,6	23,6	75,3	574,5	
Обед	Суп с домашней лапшой, на бульоне из кур, с мясом птицы	200	2,32	4,9	11,12	144	148/107
	Рис отварной	150	3,83	8,79	38,63	253	511
	Птица отварная	100	18,3	4,8	0,4	118,9	487
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,8	142	631
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,58	71,4	Ттн
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	Ттн
Итого за обед		710	28,98	19,09	103,25	793,5	
Итого за день		1210	44,6	42,69	178,55	1368	

24,45

33,77

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша жидкая (пшенная), с маслом	200/10	6,98	9,77	50,56	294,08	311
	Кофейный напиток	200	2,2	1,94	26,31	124,08	692
	Хлебобулочное изделие (выпечка)	100	6,5	4,2	57,3	273	Ттн
Итого на завтрак		510	15,68	15,91	134,17	691,16	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,4	5,6	17,6	141,6	135
	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,96	4,71	36,63	240,58	332
	Биточки с маслом	90	15,23	14,57	15,05	281,1	451
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	15,11	59,03	684/685
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,58	71,4	Ттн
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	Ттн
Итого за обед		720	31,32	25,48	111,69	857,91	
Итого за день		1230	47	41,39	245,86	1549,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша жидкая (рисовая)	200	4,67	8,89	46,28	281,5	311
	Чай с лимоном	200/15/7	0,09	0,01	15,27	63,25	684/686
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Батон	50	3,75	1,45	25,45	102	Ттн
Итого на завтрак		512	13,61	14,95	87,3	509,75	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	8,59	9,64	13,08	170,4	139
	Пюре картофельное	150	2,67	5,56	22	165	520
	Рыба с овощами	50	16	9	6	180	371
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88	707
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,58	71,4	Ттн
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	Ттн
Итого за обед		710	40,82	17,15	84,49	809	
Итого за день		1222	54,43	32,1	171,79	1318,75	

21,69

34,43

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	80/20	14,41	10,71	31,01	323,48	366
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	15,11	59,03	684/685
	Яблоко	200	0,6	0	17,2	80	**338
Итого на завтрак		515	15,41	10,71	63,32	462,51	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из кур, с мясом птицы	200	6,6	9,55	11,07	150,1	110/107
	Рис отварной	150	3,83	8,79	38,63	253	511
	Тефтели с соусом	60/50	16,19	12,26	9,06	212,13	461
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,36	0	30,96	126,2	638
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,58	71,4	Ттн
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	Ттн
Итого за обед		720	31,31	31,2	117,02	877,03	
Итого за день		1235	46,72	41,91	180,34	1339,54	
Итого за 1 неделю			241,03	213,75	996,28	7022,35	
Итого за 2 неделю			243,6	235,37	940,09	6999,74	
Итого за период			484,63	449,12	1936,37	14022,09	
Среднее значение за период			48,463	44,912	193,637	1402,209	

19,68

37,32

Циклическое меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общ. ред. В.Т.Лапшиной, 2004 г.

**Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, под редакцией ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора, 2020 год

""Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Пермь, 2013 год