

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "АРКАДА"



/А.Б.Стависский/

2026 г.

Согласовано:
Директор МБОУ г. Астрахани
СОШ № 12
Т.Н. Воробьева



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ВОЗРАСТНАЯ
КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ.**

С использованием:

***Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство
Москва "Дели плюс" 2017., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководитель разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ШГТУ),
Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН), А.Я.Перевалов 2018 г.**

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Астрахань 2026 год.

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 1 (понедельник)																					
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	220	5,100	10,710	43,410	290,990	0,066	0,176	1,166	0,506	130,394	0,066	30,118	0	0,044	178,772	138,138	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,640	5,900	0,000	72,000	0,006	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
Н (1)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	40	3,400	4,520	27,880	165,800	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	16,36	21,55	86,09	678,13	0,152	0,236	1,326	1,806	342,314	26,118	57,618	0	0,078	204,372	310,338	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			520	16,36	21,55	86,09	678,13	0,152	0,236	1,326	1,806	342,314	26,118	57,618	0	0,078	204,372	310,338	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			520	16,36	21,55	86,09	678,13	0,152	0,236	1,326	1,806	342,314	26,118	57,618	0	0,078	204,372	310,338	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			520	16,36	21,55	86,09	678,13	0,15	0,24	1,33	1,81	342,31	26,12	57,62	0	0,08	204,37	310,34	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				9,65	28,6	50,78															

Примечание: В салатах в период после 1 марта согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20, производится замена сырых овощей на овощи прошедшие термическую обработку, свежая капуста на квашенную капусту.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 2 (вторник)																					
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,930	24,820	2,640	289,650	0,105	0,51	0,255	2,64	103,08	0,33	16,14	0	0,105	198,9	225,78	0	0	0
70/71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы или помидоры)	30	0,330	0,060	1,140	6,600	0,018	0,012	5,25	0,27	4,2	0	6	0	0,24	87	7,8	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,000	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0,03	3	3	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	17,96	32,95	28,51	558,59	0,193	0,552	15,525	5,83	145,2	0,37	45,64	0	0,405	574,9	284,98	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			530	17,96	32,95	28,51	558,59	0,193	0,552	15,525	5,83	145,2	0,37	45,64	0	0,405	574,9	284,98	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			530	17,96	32,95	28,51	558,59	0,193	0,552	15,525	5,83	145,2	0,37	45,64	0	0,405	574,9	284,98	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			530	17,96	32,95	28,51	558,59	0,19	0,55	15,52	5,83	145,2	0,37	45,64	0	0,4	574,9	284,98	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				12,86	53,09	20,42															

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-кар, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 3 (среда)																						
304	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,650	5,370	36,690	209,700	0,03	0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	0,015	40,575	60,945	0	0	0	
290	ЗАВТРАК	Птица тушенная в соусе	100	11,780	10,120	2,930	150,000	0,05	0,09	1,44	0,91	38,9	0,04	13,14	0	0,01	154,3	90,5	0	0	0	
45	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	30	0,390	0,980	1,880	17,880	0,006	0,012	5,655	0,15	8,649	0	8,493	0	0,036	75,93	8,331	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	19,04	16,89	56,3	526,92	0,126	0,117	7,115	2,285	68,434	0,04	52,468	0	0,061	278,805	197,176	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			520	19,04	16,89	56,3	526,92	0,126	0,117	7,115	2,285	68,434	0,04	52,468	0	0,061	278,805	197,176	0	0	0	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			520	19,04	16,89	56,3	526,92	0,126	0,117	7,115	2,285	68,434	0,04	52,468	0	0,061	278,805	197,176	0	0	0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			520	19,04	16,89	56,3	526,92	0,13	0,12	7,12	2,28	68,43	0,04	52,47	0	0,06	278,8	197,18	0	0	0	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за		14,45	28,85	42,74																
---	--	-------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 4 (четверг)																					
302	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,600	6,090	38,640	243,750	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,83	0	0,03	259,62	203,925	0	0	0
268	ЗАВТРАК	Котлета мясная (с соусом)	100	10,340	12,520	10,990	163,750	0,05	0,11	0,22	1,81	35,7	0,02	36,84	0	0	136	124,64	0	0	0
70/71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	30	0,340	0,030	1,050	6,000	0,006	0,006	3,15	0,24	3	0	4,5	0	0,198	78	10,5	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
349	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,080	32,020	132,800	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,46	0	0,24	229,8	23,44	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	23,1	19,12	83,54	639,82	0,326	0,256	4,09	7,75	95,2	0,02	207,825	0	0,468	703,42	397,305	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			520	23,1	19,12	83,54	639,82	0,326	0,256	4,09	7,75	95,2	0,02	207,825	0	0,468	703,42	397,305	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			520	23,1	19,12	83,54	639,82	0,326	0,256	4,09	7,75	95,2	0,02	207,825	0	0,468	703,42	397,305	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			520	23,1	19,12	83,54	639,82	0,33	0,26	4,09	7,75	95,2	0,02	207,82	0	0,47	703,42	397,3	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за				14,44	26,9	52,23															

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 5 (пятница)																					
204	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	230	15,570	18,310	39,240	384,560	0,092	0,138	0,253	1,426	339,48	0,138	23,368	0	0,092	80,408	232,392	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
342	ЗАВТРАК	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,440	0,160	28,200	116,600	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0	0,02	94,4	11,2	0	0	0
Н (2)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	40	3,400	4,520	27,880	165,800	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	22,57	23,39	96,16	760,48	0,172	0,138	2,953	3,066	385,64	26,138	53,628	0	0,112	174,808	313,192	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			510	22,57	23,39	96,16	760,48	0,172	0,138	2,953	3,066	385,64	26,138	53,628	0	0,112	174,808	313,192	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			510	22,57	23,39	96,16	760,48	0,172	0,138	2,953	3,066	385,64	26,138	53,628	0	0,112	174,808	313,192	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			510	22,57	23,39	96,16	760,48	0,17	0,14	2,95	3,07	385,64	26,14	53,63	0	0,11	174,81	313,19	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за				11,87	27,68	50,58															

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 6 (понедельник)																					
175	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	240	6,620	12,190	47,400	327,260	0,12	0,144	1,056	0,912	145,824	0,048	40,584	0	0,048	219,96	170,976	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,000	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0,03	3	3	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
Н (1)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	40	3,400	4,520	27,880	165,800	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	13,32	24,38	90,21	708,4	0,2	0,154	1,076	2,032	184,144	26,088	61,084	0	0,078	230,96	246,176	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			530	13,32	24,38	90,21	708,4	0,2	0,154	1,076	2,032	184,144	26,088	61,084	0	0,078	230,96	246,176	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			530	13,32	24,38	90,21	708,4	0,2	0,154	1,076	2,032	184,144	26,088	61,084	0	0,078	230,96	246,176	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			530	13,32	24,38	90,21	708,4	0,2	0,15	1,08	2,03	184,14	26,09	61,08	0	0,08	230,96	246,18	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за				7,52	30,97	50,94															

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 7 (вторник)																					
285	ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	230	28,220	39,380	32,890	436,220	0,138	0,23	0	3,864	32,499	0,023	44,298	0	0,023	4184,41	271,86	0	0	0
52	ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	30	0,420	1,800	2,480	27,840	0,006	0,012	1,995	0,396	10,638	0	6,21	0	0,003	80,94	12,189	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
388	ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	388	0,680	0,280	20,760	88,200	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	0,98	10,34	3,44	0	0	0

