

Согласовано  
Директор МБОУ



Согласовано: Начальник Управления  
образования и молодежной политики  
Городецкого муниципального округа  
Соколова А.С.



Утверждаю:

Организатор питания ИП  
Штейман Г.З. (по доверенности  
№ 10 от 22.08.2025 г от ООО  
"Аркада")



**Примерное цикличное 10-ти дневное меню завтраков на 2025-2026 учебный год для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого муниципального округа в возрасте 7-11 лет**

Меню составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 32 от 27 октября 2020 года, и Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области № 316-01-63-2311/21 от 29.09.2021 года "Об утверждении Единого регионального стандарта оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Нижегородской области".

Согласовано  
Директор МБОУ



Согласовано: Начальник Управления  
образования и молодежной политики  
Городецкого муниципального округа  
Соколова А.С.



Утверждаю:  
Организатор питания ИП  
Штейман Г.З. (по доверенности  
№ 10 от 22.08.2025 г. от ООО  
"Аркада")



**Примерное циклическое 10-ти дневное меню обедов на 2025-2026 учебный год для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого муниципального округа в возрасте 7-11 лет**

Меню составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 32 от 27 октября 2020 года, и Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области № 316-01-63-2311/21 от 29.09.2021 года "Об утверждении Единого регионального стандарта оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Нижегородской области".

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню завтраков для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого муниципального округа в возрасте 7-11 лет на 2025-2026 учебный год.**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Эн. Ценность	Б	Ж	У
		День 1					
1	3	Бутерброд с сыром	20/40	185.2	8.06	7.2	21.8
2	табл.4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	272.5	3.75	10	39.5
3	693	Какао на молоке	200	190	4.9	5	32.5
		Итого за день:	515	647.7	16.71	22.2	93.8
		День 2					
1		Капуста соленая	60	6.6	0.42	0.06	1.2
2	436	Жаркое по-домашнему со свининой	200	313.935	12.802	20.293	21.98
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	124	0.6	0	31.4
4		Хлеб пшеничный	30	85.8	2.37	1.08	16.35
5		Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)	25	69.25	1.88	0.875	13.25
		Итого за день:	515	599.585	18.072	22.308	84.18
		День 3:					
1	732.733	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	474	12.8	13.1	76.3
2	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	58	0.2	0	14.9
3		Напиток кисломолочный	250	234	10.4	8	37.18
		Итого за день:	620	766	23.4	21.1	128.38
		День 4					
1	ТТК 3/18	Фрикасе из курицы с сырным соусом	40/50	140.32	12.35	8.86	1.96
2	табл.4	Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8.7	7.8	42.6
3	634	Компот из свежих ягод (витаминизирован витамином С)	200	138	0.4	0	33
4		Свежий фрукт	120	66	0.61	0.46	15.85
5		Хлеб пшеничный	30	85.8	2.37	1.08	16.35
6		Хлеб ржаной	25	50	1.65	0.275	10.25
		Итого за день:	615	759.12	26.08	18.475	120.01
		День 5					

1	461	Митболы из свинины с соусом	60/30	257	13.8	16.4	13.1
2	520	Картофельное пюре, свежий огурец	150/30	167.5	3.4	6.78	22.65
3	707	Сок	200	144	1	0	36.4
4		Хлеб пшеничный	30	85.8	2.37	1.08	16.35
5		Хлеб ржаной	25	50	1.65	0.275	10.25
		Итого за день:	525	704.3	22.22	24.535	98.75
		День 6					
1	3	Бутерброд с сыром	20/40	185.2	8.06	7.2	21.8
2	табл.4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	272.5	3.75	10	39.5
3		Йогурт (витаминизирован витаминами А, D3)	100	85	3.6	2.8	11.3
4	692	Кофейный напиток	200	152	2.5	3.6	28.7
		Итого за день:	615	694.7	17.91	23.6	101.3
		День 7					
1	1	Бутерброд с маслом сливочным	15/45	215.6	2.785	13.71	19.17
2	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	338.6	18.1	13.85	34
3		Свежий фрукт	120	66	0.61	0.46	15.85
4	686	Чай с сахаром с лимоном (витаминизирован витамином С)	200/10	60	0.3	8.3	15.2
		Итого за день:	560	680.2	21.795	36.32	84.22
		День 8					
1	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	85/5	205.1	11.06	11.63	12.95
2	511	Рис отварной, свежий огурец	150/30	164.23	4.05	6.23	39.35
3	707	Сок	200	144	1	0	36.4
4		Кондитерское изделие (печенье)	30	124.5	0.7	6.1	15.5
5		Хлеб пшеничный	30	85.8	2.37	1.08	16.35
6		Хлеб ржаной	25	50	1.65	0.275	10.25
		Итого за день:	555	773.63	20.83	25.315	130.8
		День 9					
1	499	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным	85/5	268.85	15.82	15.625	15.5
2	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	156	3.35	6.83	19.95
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	124	0.6	0	31.4
4		Хлеб пшеничный	30	85.8	2.37	1.08	16.35

5		Хлеб ржаной	30	60	1.98	0.33	12.3
		Итого за день:	500	694.65	24.12	23.865	95.5
		День 10					
1	437	Гуляш из свинины	40/50	111.2	10.5	6.5	1.96
2	516	Макаронные изделия отварные	150	220.5	5.25	6.15	35.25
3	648	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, С, D, Е, РР)	200	118	0	0	30.6
4		Хлеб пшеничный	30	85.8	2.37	1.08	16.35
5		Хлеб ржаной	30	60	1.98	0.33	12.3
		Итого за день:	500	595.5	20.1	14.06	96.46
		Итого за 10 дней	5520	6915.385	211.237	231.778	1033.4
		Среднее за день:	552	691.5385	1	1	4
		В блюдах используется соль йодированная					

**Примерное цикличное 10-ти дневное меню обедов для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого муниципального округа в возрасте 7-11 лет на 2025-2026 учебный год.**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Эн. Ценность	Б	Ж	У
		День 1:					
1	139	Суп картофельный с бобовыми с курицей	200/10	148	6.53	5.37	17.88
2	437	Гуляш из птицы	40/50	111.2	10.5	6.5	1.96
3	516	Макаронные изделия отварные	150	220.5	5.25	6.15	35.25
4	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	58	0.2	0	14.9
5		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
6		Хлеб ржаной	25	50	1.65	0.275	10.25
		Итого за день:	710	687.8	26.9	19.555	99.32
		День 2:					
1	110	Борщ из свежей капусты с говядиной со сметаной т/о	200/10/5	95.6	3.28	5	10.52
2	461	Тефтели из свинины с соусом	60/30	180.4	9.06	11.28	10.38
3	табл.4	Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8.7	7.8	42.6
4	703	Напиток из сока (витаминизирован витамином С)	200	124	0.6	0	37.6
5		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
6		Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)	25	69.25	1.88	0.875	13.25
		Итого за день:	715	848.35	26.29	26.215	133.43
		День 3:					
1	140	Суп с картофелем и макаронными изделиями с курицей	200/10	136	5.4	3.75	21.1
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	85/5	205.1	11.06	11.63	12.95
3	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	156	3.35	6.83	19.95
4	707	Сок	200	144	1	0	36.4
5		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
6		Хлеб ржаной	25	50	1.65	0.275	10.25
		Итого за день:	710	791.2	25.23	23.745	119.73
		День 4:					
1	157	Солянка домашняя со сметаной т/о	200/5	153	12	9.82	23.8

2	499	Биточек рубленый из филе птицы с маслом сливочным	85/5	268.85	15.82	15.625	15.5
3	516	Макаронные изделия отварные	150	220.5	5.25	6.15	35.25
4	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	124	0.6	0	31.4
5		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
6		Хлеб ржаной	25	50	1.65	0.275	10.25
		Итого за день:	705	916.45	38.09	33.13	135.28
		День 5:					
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	200/10/5	95.6	5.75	5.1	8.15
2	492	Плов из птицы	180	315	19.44	10.62	34
3	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	58	0.2	0	14.9
4		Свежий фрукт	120	66	0.61	0.46	15.85
5		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
6		Хлеб ржаной	25	50	1.65	0.275	10.25
		Итого за день:	775	684.7	30.42	17.715	102.23
		День 6					
1	139	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/10	181.4	7.77	6.49	22.34
2	732.733	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	474	12.8	13.1	76.3
3	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	58	0.2	0	14.9
4		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
5		Хлеб ржаной	35	70	2.31	0.385	14.35
		Итого за день:	700	883.5	25.85	21.235	146.97
		День 7:					
1	110	Борщ из свежей капусты с говядиной со сметаной т/о	200/10/5	95.6	3.28	5	10.52
2		Котлета из свинины рубленая с маслом сливочным	85/5	268.85	15.82	15.625	15.5
3	520	Картофельное пюре, свежий огурец	150/30	167.5	3.4	6.78	22.65
4	648	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, С, D, Е, РР)	200	118	0	0	30.6
5		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
6		Хлеб ржаной	25	50	1.65	0.275	10.25
		Итого за день:	745	800.05	26.92	28.94	108.6
		День 8:					
1	132	Рассольник с перловой крупой и курицей	200/10	118.8	4.08	4.44	16.12
2	ТТК 3/18	Фрикасе из курицы с сырным соусом	40/50	140.32	12.35	8.86	1.96
3	516	Макаронные изделия отварные	150	220.5	5.25	6.15	35.25

4	686	Чай с сахаром с лимоном (витаминизирован витамином С)	200/10	60	0.3	8.3	15.2
5		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
6		Хлеб ржаной	25	50	1.65	0.275	10.25
		Итого за день:	770	689.72	26.4	29.285	97.86
		День 9:					
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	200/10/5	95.6	5.75	5.1	8.15
2	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	338.6	18.1	13.85	34
3	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	58	0.2	0	14.9
4		Коктейль молочный	200	146	6	4	21.6
5		Хлеб ржаной	25	50	1.65	0.275	10.25
		Итого за день:	840	688.2	31.7	23.225	88.9
		День 10					
1		Капуста соленая	60	6.6	0.42	0.06	1.2
2	140	Суп картофельный с рыбными консервами	200/20	131.09	7.44	3.83	16.4
3	436	Жаркое по-домашнему с курицей	200	313.935	12.802	20.293	21.98
4	707	Сок	200	144	1	0	36.4
5		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
6		Хлеб ржаной	25	50	1.65	0.275	10.25
		Итого за день:	740	745.725	26.082	25.718	105.31
		Итого за 10 дней	7410.0	7735.7	283.9	248.8	1137.6
		Среднее за день:	741	773.5695	1	1	4
		В блюдах используется соль йодированная					