

Согласовано:
Директор МОУ «ООШ с. Квасниковка»



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.



Перспективное меню от 7 до 11 лет

Приложение к приказу министерства
образования Саратовской области от
20.04.2026 № 648

"Приложение

УТВЕРЖДЕНО

приказом министерства образования
Саратовской области
от 21.10.2025 № 1433

Примерное единое меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях
возрастной категория 7 - 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая	
			белки, г	жиры, г		углеводы, г
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
173	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
ПП	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПП	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	650	16,6	23,6	83,23	623,57
26,53%						
ОБЕД						
131	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,81	0,11	3,79	23,28
88	Щи из свежей капусты с картошкой на м/к бульоне со смет	200	4,62	5,62	5,68	92,02
411	Биточки куриные с соусом	90	8,3	3,07	6,44	114,49
334	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191
551	Компот из юзаги	200	1,92	0,12	25,86	151

ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб рисаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	760	27,746	15,624	105,166	719,99
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
738	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	4,6	4	26,8	162
	Итого в полдник:	300	10	9	48,4	320
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1710	54,346	48,224	236,796	13,62%
						1663,56
						70,79%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г		
ЗАВТРАК						
224	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	26,6	13,6	24,2	332
ПР	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	24	108,45
ПР	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Итого в завтрак:	580	35,25	18,25	74,6	609,85
						25,95%
ОБЕД						
70	Огурцы консервированные в нарезке	60	0,48	0,12	1,08	7,8
54-3с	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	4,74	5,8	13,62	125,62
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,4	27	5,5	359,5
128	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210
639	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,13	0,93	8,73	54,8
ПР	Хлеб рисаной	20	1,6	0,33	8	44
	Итого в обед:	750	37,92	43,42	86,43	895,22
						38,09%

ПОЛДНИК

ПР	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
638	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179
	Итого в полдник:	300	8,7	12,3	48	337
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1630	81,87	73,97	209,03	1842,07
						78,39%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
54-1 м	Шлов из отварной говядины	240	18,36	17,64	46,32
131	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,13	0,93	8,73
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	14,04
	Итого в завтрак:	490	25,19	21,53	70,98
					590,35
					25,12%
ОБЕД					
484	Морковь тушеная с курагой	60	0,68	2,7	5,88
548	Суп гороховый на м/к бульоне	200	6,7	4,58	16,28
54-2м-20.1	Гуляш из отварного мяса	90	11,68	15,35	14,44
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,13	0,93	8,73
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,33	8
	Итого в обед:	740	31,688	30,49	116,43
					844,23
					35,92%
ПОЛДНИК					
592	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4
741	Ватрушки с повидлом	100	4,3	2,1	44
	Итого в полдник:	300	5,7	2,3	70,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1530	62,578	54,32	257,81
					1767,58
					75,22%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					

175	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	5,8	6,9	36,1	220,2
ПР	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
ПР	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	610	13,1	18,4	93,63	593,37
						25,25%
	ОБЕД					
ПР	Кабачковая икра	60	1,5	3,9	6,72	67,2
547.1	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками	200	6,33	5,47	15,18	135,1
261	Печень в сметанном соусе	90	16,9	9,82	5,36	176,4
334	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191
54-5хн-20.1	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,1	9,92	42,02
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	760	36,01	25,99	100,58	759,92
						32,34%
	ПОЛДНИК					
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
622	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237
	Итого в полдник:	300	9,4	7,3	69,6	395
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1670	58,51	51,69	263,81	1748,29
						74,40%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
75	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	3,72	3,72
128/505	Фрикадельки мясные с соусом красным	90	8,65	10,08	12,73
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,6	4,9	37,8
					55,2
					183,69
					223

ППР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
	Итого в завтрак:	530	19,45	20,1	77,55	585,09
						24,90%
ОБЕД						
39	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	60	0,72	3,96	5,28	61,2
101	Суп-харчо	200	4,77	6,15	15,49	136,54
54-22м-20	Рагу из курицы	240	14,83	13,6	37,66	309,22
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
ППР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ППР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	760	26,52	25,71	115,23	786,16
						33,45%
ПОЛДНИК						
ППР	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
738	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163
	Итого в полдник:	300	8,5	7,5	24,6	321
						13,66%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1590	54,47	53,31	217,38	1692,25
						72,01%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г		
ЗАВТРАК						
ШЕСТОЙ ДЕНЬ						
181	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32
ППР	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ППР	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	610	15,12	18,44	93,33	611,49

542	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36
442	Птица тушеная в сметанном соусе	140	18,9	10,7	6,5	224
546	Рыс отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
639	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	810	34,57	26,3	108,04	846,76
						36,03%
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
738	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163
	Итого в полдник:	300	8,5	7,5	24,6	321
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1610	65,77	64,92	192,46	13,66%
						1761,36
						74,95%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г		
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
54	Свекла отварная дольками	20	0,3	0,03	1,73	8,4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,41	13,95	2,07	188,28
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,13	0,93	8,73	54,8
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПР	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Итого в завтрак:	580	25,64	21,51	77,43	609,78
						25,95%
ОБЕД						
28	Салат из белокачанной капусты	60	0,70	3,52	6,78	61,32
97	Суп картофельный с клецками	200	3,24	4,29	18,37	125,12
5410	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,1	11,3	6,3	191,9

128	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб рисовой	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	770	31,74	30,51	107,35	839,54
592	ПОЛДНИК					
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120
738	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	24,8	162
	Итого в полдник:	300	6	4,2	51,2	282
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1650	63,376	56,216	235,98	12,00%
						1731,32
						73,67%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г		
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ						
5413	Каша молочная пшеничная	200	8,15	6	38,55	241,2
ПР	Батон нарезной	20	1,95	0,6	13,8	46
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	14,04	96,89
ПР	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	590	18,4	20,1	90,52	605,26
						25,76%
ОБЕД						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,61	4,27	5,82	68,32
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110
54-11м	Плов из отварной говядины	240	18,36	17,64	46,32	417,96
54-5хн-20.1	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,1	9,92	42,02
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб рисовой	30	2,4	0,5	12	66

Итого в обед:		760	30,35	30,31	95,06	786,5
33,47%						
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
738	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	180
	Итого в полдник:	300	8,7	8	56,4	338
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1650	57,45	58,41	241,98	1729,76
73,61%						

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г		
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
54-3г-20	Макаронны отварные с сыром	200	14,98	16	50,12	397,12
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПР	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	550	17,28	16,45	84,32	546,57
23,26%						
ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,17	2,48	4,55	45,14
549	Суп фасолевый на м/к бульоне	200	6,78	4,58	14,4	125,9
259	Жаркое по-домашнему	240	6,9	14,1	17,9	286
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	760	21,05	23,16	93,65	736,24
31,33%						
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
606	Булочка веснушка	100	1,7	5,2	21,7	194
	Итого в полдник:	300	7,1	10,2	43,3	352

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Сумочная потребность в пищевых веществах с учётом дополнения к рациону 10%		84,7	86,9	368,5	2350
Завтрак	569	20,87	20,95	80,54	596,89
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					25%
Рекомендуемая величина	500	15,4	15,8	67	470-587,5
Обед	763	31,23	27,24	104,30	797,95
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					34%
Рекомендуемая величина	700	23,10	23,70	100,50	705-822,5
Полдник	300	8,16	8,12	48,58	334,60
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					14%
Рекомендуемая величина	300	7,7	7,9	33,5	235-352,5
Средняя всего за день	1632	60,26	56,31	233,42	1729,45
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%					74%
Рекомендуемая величина	1500	46,2	47,4	201	1410-1762,5