

Приложение к приказу министерства образования Саратовской области от
20.04.2026 № 648

"Приложение

УТВЕРЖДЕНО

приказом министерства образования Саратовской области
от 21.10.2025 № 1433



УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ СОШ №1 Им
Советского Союза П.И.Чиркина г.
Советского Саратова
Саратовской области
Денисова С.А

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			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
ПР	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92
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:	650	16.6	23.6	83.23	623.57
						26.53%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ВТОРОЙ ДЕНЬ 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%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
54-11м	Плов из отварной говядины	240	18.36	17.64	46.32	417.96
131	Кукуруза консервированная припущенная	30	0.9	0.06	1.89	20.7
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2.13	0.93	8.73	54.8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	14.04	96.89
	Итого в завтрак:	490	25.19	21.53	70.98	590.35
						25.12%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, 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%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
75	Горошек зеленый консервированный	60	1.8	3.72	3.72	55.2
128/505	Фрикадельки мясные с соусом красным	90	8.65	10.08	12.73	183.69
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5.6	4.9	37.8	223
ПР	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%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ШЕСТОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
181	Каша манная молочная	200	7.82	7.04	40.6	257.32
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
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:	610	15.12	18.44	93.33	611.49
						26.02%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный	150	11.3	19.5	2.3	238
75	Горошек зеленый консервированный	60	1.8	3.72	3.72	55.2
ПР	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92
54-21гн	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	50	2.4	3.5	22.8	108
	Итого в завтрак:	500	22.7	31.12	59.82	593.6
						25.26%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, 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%

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
54-3г-20	Макаронные изделия 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%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Суточная потребность в пищевых веществах с учётом дополнения к рациону 10%					
Завтрак	569	20.87	20.95	80.54	596.89
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					
Рекомендуемая величина	500	15.4	15.8	67	470-587.5