

Согласовано:

Директор МБОУ Прикамского СОШ

Гудкова Наталья Николаевна



Утверждено:

Индивидуальный предприниматель

Батурев Николай Михайлович



Десятидневное меню для общеобразовательных учреждений

Возрастная категория 7-11 лет.

На 2026 – 2027 учебный год

С 14 сентября 2026 года

Разработано:

Технолог :

ПРОЕКТ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7–11 ЛЕТ

на 10 дней (1 смена) с изменениями и обоснованиями

Исполнитель: ИП Батуев Николай Михайлович

1. Пояснительная записка

Настоящий проект разработан на основании требований:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методических рекомендаций МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях»;

Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений (Пермь, 2021).

Цель: обеспечить сбалансированное горячее питание детей 7–11 лет в соответствии с физиологическими потребностями, сохранив привлекательность блюд для детского восприятия.

Основание для изменений: экономическая целесообразность, унификация мясных блюд, повышение привлекательности для детей, снижение избыточной массы завтрака, приведение к нормативу, разнообразие сухофруктов, повышение содержания клетчатки, приведение суммарной калорийности завтрака к норме, упрощение технологии приготовления, снижение нагрузки на пищеварение, обогащение рациона кисломолочными продуктами.

2. Итоговое меню завтраков (10 дней)

День	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калори и (ккал)
1. 18/2021	Салат «Летняя радуга» (помидоры, огурцы, лук, масло)	70	0,7	4,27	2,45	51,1
372/2021	Биточки из птицы припущенные	62	12,4	11,2	6,6	176,3
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05
256/2021	Макаронные изделия отварные	100	3,5	1	25,8	130
457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
574/2021	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7
573/2021	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	ИТОГО	522	23,4	21,2	82	614,8
2. 307/2021	Рыбные палочки (филе минтая)	110	17,7	4,4	4,6	129
377/2021	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105
462/2021	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
574/2021	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
82/2021	Фрукты свежие (яблоко/груша)	100	0,005	0,25	9,8	44
	ИТОГО	610	29	14,1	58,2	482

3. ТК № 17/2026	Поджарка из свинины	85	7,2	14	2,6	164
149/2021	Кукуруза консервированная	70	2	2,53	3,5	44,7
205/2021	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,4	3,1	24,4	135,4
495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574/2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
	ИТОГО	500	15,7	20,2	71,9	528
4. 470/2021	Йогурт питьевой фруктовый	100	3	2	14	90
328/2021	Жаркое по-домашнему со свининой	200	12	15	30	300
465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	2,5	13,6	88
574/2021	Хлеб ржаной	15	1,2	0,2	6	30,9
573/2021	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,1
	ИТОГО	530	17,3	19,8	71	544

5. 148/2021	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	70	0,49	0,07	1,3	7,7
ТК № 210/2026	Каша перловая с овощами и куриным филе	200	20	10,7	29,3	293
459/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40
75/2021	Сыр (порционный)	10	0,01	3	0	35,8
574/2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2
573/2021	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	81,9
	ИТОГО	535	25,1	14,5	65,3	500
6. 150/2021	Икра кабачковая	70	0,01	1,8	1,5	23,6
347/2021	Котлета «Школьная»	65	10	7,2	8,6	138,5
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05
202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,3	4,1	24,6	152,4
501/2021	Сок плодовоовощной	200	1	0,2	20,2	86
574/2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2
	ИТОГО	500	20	17,5	81,8	565,6

7. ТК № 181/2026	Голень куриная отварная	80	16	7	0	130
ТК № 16/2026	Рис припущенный с овощами	150	3	4	25	150
497/2021	Напиток клюквенный	200	0,6	0,1	20,1	84
85/2021	Курага (порционная)	15	0,5	0,1	10	40
574/2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2
	ИТОГО	505	24,8	11,9	81,9	536
8. 148/2021	Овощи свежие (морковь, огурец)	70	0,49	0,07	1,3	7,7
ТК № 211/2021	Куриные наггетсы	80	15,6	7,5	6,1	154,4
256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5	29,6	184,5
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,1	0,04	9,9	41
574/2021	Хлеб ржаной	15	1,2	0,2	6	30,9
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2
75/2021	Сыр (порционный)	10	0,01	3	0	35,8
	ИТОГО	555	25,4	16	67,7	524,5

9. 148/2021	Овощи свежие	100	0,7	0,1	1,9	11
ТК № 19/2026	Плов из свинины	200	16,3	18,2	34,6	368
465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	2,5	13,6	88
574/2021	Хлеб ржаной	15	1,2	0,2	6	30,9
573/2021	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	ИТОГО	555	21,2	21,3	75,8	591,5
10. 285/471/2021	Творожный пудинг «Облачко» со сгущёнкой	115/40	21	12,3	39,5	353,9
544/2021	Булочка Российская	50	4	1,4	23,9	124
457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
82/2021	Фрукты свежие	150	0,007	0,3	14,7	66
	ИТОГО	555	25,2	14,1	87,4	582