УТВЕРЖДЕНО:
ИП Сюремов С.П.

_____/ Сюремов С.П./

«____»_____2026г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ №1

_____/ Коршунова К.В./

«____»_____2026г.

Перспективное 10-ти дневное меню для школьников возраста 7-11 лет завтрак на 2026 год

Основание:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения (приложение 8-10)»

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
40	***Яйцо вареное***	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	***10,00***
60	***Огурец свежий***	Калорийность-7	***12,00***
90	***Котлета школьная*** *говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная*	Калорийность-239, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-14	***47,51***
150	***Каша гречневая рассыпчатая*** *крупа гречневая, масло сливочное*	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	***25,00***
30	***Соус томатный*** *томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар*	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	***3,00***
200	***Чай с лимоном*** *чай-заварка, сахар, лимоны*	Калорийность-62, Углеводы-15	***8,00***
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	***3,00***
30	***Хлеб ржаной***	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	***3,00***
	Итого за Завтрак	Калорийность-773, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-95	***111,51***

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
20/30	***Бутерброд с сыром*** *хлеб пшеничный, сыр*	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15	*22,51*
100	***Котлета рыбная*** *минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное*	Калорийность-208, Белки-25, Жиры-5, Углеводы-16	*48,00*
150	***Картофельное пюре*** *картофель, молоко, масло сливочное*	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	*23,00*
30	***Соус молочный*** *молоко, мука в/с, масло сливочное, сахар*	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	*6,00*
200	***Кисель из концентрата плодового*** *концентрат киселя, сахар*	Калорийность-131, Углеводы-34	*9,00*
30	***Хлеб ржаной***	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	*3,00*
	Итого за Завтрак	Калорийность-727, Белки-39, Жиры-20, Углеводы-100	*111,51*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

ИП Сюремов СП

День 3

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
60	**Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом**	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	10,00
	капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота		
200	**Запеканка из творога**	Калорийность-479, Белки-43, Жиры-17, Углеводы-35	74,51
	творог, молоко, крупа манная, сахар, сметана 15 %, сухари панировочные, масло сливочное, яйцо диетическое		
30	**Молоко сгущенное**	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	10,00
200	**Напиток из шиповника**	Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-25	11,00
	шиповник сухой, сахар		
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-886, Белки-51, Жиры-25, Углеводы-107	111,51

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
120	***Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе***	Калорийность-275, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-15	*77,51*
	говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с		
150	***Макаронные изделия отварные***	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36	*16,00*
	макаронные изделия, масло сливочное		
200	***Кофейный напиток с молоком***	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	*12,00*
	молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп		
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	*3,00*
30	***Хлеб ржаной***	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	*3,00*
	Итого за Завтрак	Калорийность-725, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-92	*111,51*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
65	***Омлет натуральный*** *яйцо диетическое, молоко, масло сливочное*	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	*28,00*
90	***Котлета из курицы*** *филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный*	Калорийность-198, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8	*48,51*
150	***Рагу из овощей*** *картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное*	Калорийность-222, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-18	*24,00*
200	***Чай с сахаром*** *чай-заварка, сахар*	Калорийность-60, Углеводы-15	*5,00*
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	*3,00*
30	***Хлеб ржаной***	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	*3,00*
	Итого за Завтрак	Калорийность-712, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-68	*111,51*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
40	**Бутерброд с повидлом**	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20	19,51
	хлеб пшеничный, повидло, масло сливочное		
140	**Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай**	Калорийность-166, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7	54,00
	минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар		
150	**Рис отварной**	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	20,00
	крупа рисовая, масло сливочное		
200	**Какао с молоком**	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	15,00
	молоко, сахар, какао-порошок		
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-702, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-102	111,51

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
40	**Яйцо вареное**	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10,00
90	**Котлета из говядины**	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15	63,51
	говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное		
75	**Капуста тушеная**	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8	11,00
	капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, петрушка, мука в/с		
75	**Картофельное пюре**	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	11,00
	картофель, молоко, масло сливочное		
200	**Чай с лимоном**	Калорийность-62, Углеводы-15	10,00
	чай-заварка, сахар, лимоны		
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-674, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-74	111,51

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
20/30	**Бутерброд с сыром** *хлеб пшеничный, сыр*	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15	27,51
150	**Бефстроганов из филе курицы с соусом** *филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка*	Калорийность-381, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-8	60,00
150	**Макаронные изделия отварные** *макаронные изделия, масло сливочное*	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36	12,00
200	**Кисель из концентрата плодового** *концентрат киселя, сахар*	Калорийность-131, Углеводы-34	6,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-993, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-118	111,51

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
40	***Бутерброд с маслом***	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	*29,51*
	хлеб пшеничный, масло сливочное		
250	***Каша "Дружба"***	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35	*27,00*
	молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар		
200	***Кофейный напиток с молоком***	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	*15,00*
	молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп		
30	***Кондитерское изделие***	Калорийность-133, Белки-34	*37,00*
30	***Хлеб ржаной***	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	*3,00*
	Итого за Завтрак	Калорийность-635, Белки-49, Жиры-14, Углеводы-76	*111,51*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
60	**Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом**	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	12,00
	капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота		
200	**Запеканка рисовая с творогом**	Калорийность-348, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-55	49,51
	крупа рисовая, творог, сахар, яйцо диетическое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15 %, ванилин		
30	**Молоко сгущенное**	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	11,00
200	**Какао с молоком**	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	13,00
	молоко, сахар, какао-порошок		
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
150	**Фрукт**	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-851, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-142	111,51

Калькулятор _____ Сюремов С.П.