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 (дети-инвалиды, не имеющие статуса ОВЗ) на 2026 год

Основание:

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

Меню дети-инвалиды 7-11 лет, не имеющие статуса ОВЗ 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
10/30	Бутерброд с маслом *хлеб пшеничный, масло сливочное*	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	17,00
200	Каша манная вязкая *молоко, крупа манная, масло сливочное*	Калорийность-273, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-37	20,33
200	Кофейный напиток с молоком *молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп*	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	11,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-591, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-83	51,33
	Обед		
60	Огурец свежий	Калорийность-7	12,00
200	Щи из свежей капусты с картофелем(курица) *бульон из курицы, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста*	Калорийность-130, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	14,51
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	46,00
150	Каша гречневая рассыпчатая *крупа гречневая, масло сливочное*	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	20,00
30	Соус томатный *томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар*	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	3,00
200	Компот из смеси сухофруктов *смесь сухофруктов, сахар*	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	10,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-899, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-120	111,51
	Итого за день	Калорийность-1 490, Белки-49, Жиры-50, Углеводы-203	162,84

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 7-11 лет, не имеющие статуса ОВЗ 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	21,00
200	**Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая** *молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная*	Калорийность-263, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-37	21,33
200	**Чай с лимоном** *чай-заварка, сахар, лимоны*	Калорийность-62, Углеводы-15	6,00
60	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-575, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-84	51,33
	Обед		
200	**Суп крестьянский с крупой(курица)** *бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное*	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	19,51
150	**Картофельное пюре** *картофель, молоко, масло сливочное*	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	23,00
90	**Котлета рыбная** *минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное*	Калорийность-187, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-14	48,00
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 пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-784, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-110	111,51
	Итого за день	Калорийность-1 359, Белки-56, Жиры-40, Углеводы-194	162,84

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 7-11 лет, не имеющие статуса ОВЗ 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	21,00
200	Каша пшеничная вязкая б/с *молоко, крупа пшеничная, масло сливочное*	Калорийность-288, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-39	21,33
200	Чай с молоком *чай-заварка, молоко, сахар*	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	6,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-587, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-86	51,33
	Обед		
60	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом *капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота*	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	10,00
200	Суп-лапша домашняя(курица) *бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подпыл, соль йодированная*	Калорийность-161, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13	17,51
150	Запеканка из творога *творог, молоко, крупа манная, сахар, сметана 15 %, сухари панировочные, масло сливочное, яйцо диетическое*	Калорийность-359, Белки-33, Жиры-13, Углеводы-26	57,00
30	Молоко сгущенное	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	10,00
200	Напиток из шиповника *шиповник сухой, сахар*	Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-25	11,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-927, Белки-48, Жиры-30, Углеводы-111	111,51
	Итого за день	Калорийность-1 514, Белки-68, Жиры-48, Углеводы-197	162,84

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 7-11 лет, не имеющие статуса ОВЗ 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
40	Бутерброд с маслом *хлеб пшеничный, масло сливочное*	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	17,00
200	Каша пшенная вязкая *молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар*	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-43	21,33
200	Какао с молоком *молоко, сахар, какао-порошок*	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	10,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-663, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-98	51,33
	Обед		
200	Борщ с капустой и картофелем(курица) *бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар*	Калорийность-142, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	16,51
120	Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе *говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с*	Калорийность-275, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-15	63,00
150	Макаронные изделия отварные *макаронные изделия, масло сливочное*	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36	14,00
200	Кофейный напиток с молоком *молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп*	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	12,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-867, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-104	111,51
	Итого за день	Калорийность-1 530, Белки-49, Жиры-58, Углеводы-202	162,84

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 7-11 лет, не имеющие статуса ОВЗ 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
200	**Макароны, запеченные с яйцом** *макаронные изделия, молоко, яйцо диетическое, масло сливочное, масло растительное*	Калорийность-320, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-41	34,33
200	**Кофейный напиток с молоком** *молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп*	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-501, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	51,33
	Обед		
40/20	**Булочка домашняя с сыром** *мука в/с, сыр, сахар, масло растительное, мука в/с на подпыл, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная*	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-25	21,00
200	**Суп картофельный с бобовыми(горох)** *картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка*	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17	15,51
90	**Котлета из курицы** *филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный*	Калорийность-198, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8	38,00
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	**Компот из яблок** *яблоки, сахар*	Калорийность-103, Углеводы-25	10,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-955, Белки-32, Жиры-42, Углеводы-108	111,51
	Итого за день	Калорийность-1 456, Белки-48, Жиры-58, Углеводы-180	162,84

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 7-11 лет, не имеющие статуса ОВЗ 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	21,00
200	**Каша ячневая вязкая** *молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар*	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-39	21,33
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
200	**Чай с сахаром** *чай-заварка, сахар*	Калорийность-60, Углеводы-15	6,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-556, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-84	51,33
	Обед		
200	**Рассольник ленинградский с курицей** *бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное*	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-15	21,51
150	**Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай** *минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар*	Калорийность-166, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7	54,00
150	**Рис отварной** *крупа рисовая, масло сливочное*	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	20,00
200	**Компот из смеси сухофруктов** *смесь сухофруктов, сахар*	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	10,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-788, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-118	111,51
	Итого за день	Калорийность-1 344, Белки-48, Жиры-38, Углеводы-202	162,84

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 7-11 лет, не имеющие статуса ОВЗ 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
55	**Бутерброд с повидлом** *хлеб пшеничный, повидло, масло сливочное*	Калорийность-163, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	18,33
200	**Каша рисовая вязкая** *молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар*	Калорийность-293, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-43	23,00
200	**Чай с молоком** *чай-заварка, молоко, сахар*	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	7,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-614, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-103	51,33
	Обед		
40	**Яйцо вареное**	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10,00
200	**Суп-пюре из картофеля** *бульон из курицы, картофель, молоко, морковь, мука в/с, масло сливочное*	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21	17,51
10	**Гренки из пшеничного хлеба**	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	2,00
90	**Котлета из говядины** *говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное*	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15	52,00
150	**Капуста тушеная** *капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, петрушка, мука в/с*	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17	14,00
200	**Компот из смеси сухофруктов** *смесь сухофруктов, сахар*	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	10,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-937, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-117	111,51
	Итого за день	Калорийность-1 551, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-220	162,84

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 7-11 лет, не имеющие статуса ОВЗ 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
200	Каша "Дружба" молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-28	31,33
200	Чай с сахаром чай-заварка, сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	7,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-357, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-58	51,33
	Обед		
200	Суп с рыбными консервами картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	25,51
150	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным 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	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 Обед	Калорийность-936, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-117	111,51
	Итого за день	Калорийность-1 293, Белки-49, Жиры-44, Углеводы-175	162,84

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 7-11 лет, не имеющие статуса ОВЗ 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
50	**Бутерброд с вареной сгущ.**	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	15,33
	хлеб пшеничный, молоко сгущенное вареное		
180	**Макаронные изделия отварные с сыром**	Калорийность-278, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-39	22,00
	макаронные изделия, сыр, масло сливочное		
200	**Кофейный напиток с молоком**	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	11,00
	молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп		
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-592, Белки-21, Жиры-13, Углеволы-96	51,33
	Обед		
200	**Суп из овощей с курицей**	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-9	21,51
	бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная		
110	**Голубцы ленивые в соусе сметанном**	Калорийность-174, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-8	53,00
	капуста, говядина котлетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное		
150	**Картофель, тушеный с луком**	Калорийность-229, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-24	20,00
	картофель, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная		
200	**Компот из яблок**	Калорийность-103, Углеводы-25	11,00
	яблоки, 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 Обед	Калорийность-743, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-91	111,51
	Итого за день	Калорийность-1 335, Белки-41, Жиры-45, Углеволы-187	162,84

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 7-11 лет, не имеющие статуса ОВЗ 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
200	Запеканка рисовая с творогом	Калорийность-348, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-55	31,33
	крупа рисовая, творог, сахар, яйцо диетическое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15 %, ванилин		
20	Молоко сгущенное	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	10,00
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	7,00
	чай-заварка, сахар		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-538, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-96	51,33
	Обед		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15	12,51
	бульон из курицы, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста		
90	Котлета из говядины	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15	51,00
	говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное		
150	Рис отварной	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	11,00
	крупа рисовая, масло сливочное		
30	Соус томатный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	3,00
	томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар		
200	Какао с молоком	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11,00
	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	17,00
	Итого за Обед	Калорийность-993, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-137	111,51
	Итого за день	Калорийность-1 531, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-233	162,84

Калькулятор _____ Сюремов С.П.