



"Согласовано"
Директор МОУ СШ №4
"Центр образования"

М.Ю. Тихомирова
_____ 2025 г.

"Утверждаю"
Индивидуальный предприниматель

Анисимова
Т.П. Анисимова

"25" августа 2025г.



**Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся
в МОУ СШ №4 "Центр образования"
на 2025 - 2026 учебный год**

приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

1

Примерное двухнедельное цикличное меню для возрастной группы 7-11 лет.

Неделя: первая

День: первый

день: первый														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
175-2015	Каша "Дружба" молочная	200	9,6	6	38,4	242	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
642-1994	Кофейный напиток	200	3,80	2,80	20,50	121,60	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
22-1997	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Итого:	530	15,5	17,6	82	559,4	0,16	15,8	49,97	1,03	239,9	90,1	195,5	2,9
Обед														
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,6	7,2	19	162,7	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3
498-2004	Шницель куриный	90	12,20	15,00	12,20	203,00	0,09	4,40	0,12	0,11	73,80	34,20	147,60	1,80
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	26,3	26,8	116,1	757,2	0,6	17,4	0,12	0,62	241,3	113,5	333,7	5,6
	Всего за день:		41,8	44,4	198,1	1316,6	0,76	33,2	50,09	1,65	481,2	203,6	529,2	8,5

Неделя: первая

День: второй

День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом 50/60	110	6,7	9,5	13,2	181,6	0,05	2,6	0,06	0,11	10,5	14	82,2	1
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	4,9	40,3	170	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	30	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	510	18,2	19,6	83,5	546,5	0,48	4,8	48,36	1,71	259,3	378,8	333,1	7,9
Обед														
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,00	22,20	142,70	0,20	5,80	0,00	0,07	42,70	35,60	88,10	1,30
439-2006	Курица отварная	90	11,9	18,1	6,6	272,8	0,09	4,5	0,12	0,11	74,1	34,4	148,3	1,8
511-2004	Рис отварной	150	5,90	5,20	41,80	219,00	0,03	0,00	0,00	0,02	5,30	25,50	77,90	0,50
686-2004	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	26,10	27,60	100,60	762,90	0,52	12,30	0,12	0,20	134,70	101,00	345,50	5,20
	Всего за день:		44,3	47,2	184,1	1309,4	1	17,1	48,48	1,91	394	479,8	678,6	13,1

Неделя: первая

День: третий

День: третий														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
733-2004	Оладьи со сгущенкой	200	16	17	51,1	410,6	0,1	1,2	39,5	0,08	28,5	23,2	72,3	2
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	500	16,8	17	74,1	541	0,13	16,2	39,5	0,08	70,5	53,2	115,3	3,8
Обед														
132-2004	Рассольник ленинградский	250	2,9	3,8	14,2	119,8	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
451-2004	Биточек мясной	90	12,90	18,60	15,90	289,00	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	23,7	27	115	810,7	0,63	9,3	0,4	0,41	139,5	90,7	257,1	6
	Всего за день:		40,5	44	189,1	1351,7	0,76	25,5	39,9	0,49	210	143,9	372,4	9,8

Неделя: первая

День: четвертый

День: четвертый														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
388-2004	Шницель рыбный	90	13,7	14,4	11,6	235,1	0,07	0	0,07	0	131,4	10,8	167,4	0,7
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	26,4	154,2	0,1	8,2	0	0,1	37	27,8	86,6	1
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого:	520	19,2	19,7	69,6	506,9	0,17	15,2	12,07	0,1	206,2	57,2	302,4	3,65
Обед														
124-2004	Пш из свежей капусты с картофелем	250	3,1	3,7	14,4	82,5	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
443-2004	Ежики мясные с томатным соусом 50/60	110	13,3	14,8	14,5	276,1	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
511-2004	Рис отварной	150,00	5,90	5,20	41,80	219,00	0,03	0,00	0,00	0,02	5,30	25,50	77,90	0,50
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	740	24,4	24	117,2	765,1	0,4	8,9	10	0,67	113,7	132,9	488,4	7
	Всего за день:		43,6	43,7	186,8	1272	0,57	24,1	22,07	0,77	319,9	190,1	790,8	10,65

Неделя: первая

День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
04-1994	Каша пшеничная молочная	200	8,8	10	24,6	196,3	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
	Сок фруктовый 0,200	200	2,4	4,5	13,9	110	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
	Итого:	640	17,7	19,7	78,6	567,2	0,34	17,8	123,2	1,75	624,7	263,1	305,6	2,45
Обед														
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,6	4,4	14,8	130	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
498-2004	Шницель куриный	90	12,20	15,00	12,20	243,00	0,09	4,40	0,12	0,11	73,80	34,20	147,60	1,80
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	49,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	23,7	24	111,9	754,9	0,54	15,8	10,12	0,21	224,3	100,3	290,1	5,2
	Всего за день:		41,4	43,7	190,5	1322,1	0,88	33,6	133,32	1,96	849	363,4	595,7	7,65
Завтрак														

Неделя: вторая

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
182-2015	Каша рисовая молочная	200	7,80	9,20	45,10	290,30	0,05	1,10	52,70	0,13	168,50	27,30	125,70	0,40
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
22-1997	Масло сливочное порционно	10	5,5	6,5	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0,00	0,00	0,50	7,00	26,00	10,00	0,30
	Итого:	530,00	15,60	16,30	83,10	556,20	0,31	16,30	101,00	1,63	436,50	281,30	205,70	3,50
Обед														
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,00	22,20	142,70	0,20	5,80	0,00	0,07	42,70	35,60	88,10	1,30
451-2004	Биточек мясной	90	12,90	18,60	15,90	289,00	0,03	0,00	0,00	0,11	5,40	21,60	67,50	1,80
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,20	0,00	0,00	0,03	4,90	21,10	37,20	1,10
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	49,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	720,00	26,80	27,20	116,60	810,10	0,63	21,80	0,00	0,23	121,40	85,90	219,90	5,10
	Всего за день:		42,40	43,50	199,70	1366,30	0,94	38,10	101,00	1,86	557,90	367,20	425,60	8,60

Неделя: **вторая**День: **второй**

день. Второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
-	Завтрак													
498-2004	Шницель куриный	90	7,60	9,00	12,20	203,00	0,09	4,40	0,12	0,11	73,80	34,20	147,60	1,80
508-2004	Капа гречневая рассыпчатая	150	5,2	4,9	40,3	170	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	40	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	500	19,10	19,10	82,50	567,90	0,52	6,60	48,42	1,71	322,60	399,00	398,50	8,70
Обед														
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,1	3,7	14,9	82,5	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
259-2015	Жаркое по-домашнему	240	17,60	19,90	43,80	459,90	0,16	9,30	0,00	0,22	153,80	58,20	282,60	5,30
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	780	23,20	23,90	106,80	738,10	0,43	21,10	22,00	0,67	264,70	109,70	393,90	8,25
	Всего за день:		42,3	43	189,3	1306	0,95	27,7	70,42	2,38	587,3	508,7	792,4	16,95

Неделя: **вторая**День: **третий**

день. Гречин

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
04-1994	Капа пшеничная молочная	200	8,8	10	24,6	196,3	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,70	16,00	92,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого	540	15,6	15,9	70,6	483,2	0,33	16	98,2	1,53	454,1	268,5	229,9	3,8
Обед														
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,6	4,4	16,8	130	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
443-2004	Ежики мясные с томатным соусом 50/60	110	13,3	14,8	14,5	276,1	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
511-2004	Рис отварной	150,00	5,90	5,20	41,80	219,00	0,03	0,00	0,00	0,02	5,30	25,50	77,90	0,50
686-2004	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	740	25,1	24,7	103,1	753,5	0,38	14,8	10	0,27	99,1	120,9	490	7,4
	Всего за день:		40,7	40,6	173,7	1236,7	0,71	30,8	108,2	1,8	553,2	389,4	719,9	11,2

Неделя: **вторая**

День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
366-2004	Запеканка творожная с повидлом	200	18,4	17,8	58	454,6	0,5	0,5	21	0,6	383,6	53	429,9	1,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	1,50	2,50	3,50	4,50	5,50	6,50	7,50	8,50	9,50	10,50	11,50
	Итого:	500	19,2	19,3	75,5	517,5	5	8	27,5	8,1	400,1	67,5	450,4	13,8
Обед														
132-2004	Рассольник ленинградский	250	2,9	3,8	14,2	119,8	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
498-2004	Шницель куриный	90	12,90	18,60	15,90	289,00	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	23,7	27	115	810,7	0,63	9,3	0,4	0,41	139,5	90,7	257,1	6
	Всего за день		42,9	46,3	190,5	1328,2	5,63	17,3	27,9	8,51	539,6	158,2	707,5	19,8

Неделя: вторая

День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
728-2004	Блинчики с начинкой	200	13	15	43	314,6	0,1	1,2	39,5	0,08	28,5	23,2	72,3	2
	Сок фруктовый 0,200	200	2,4	4,5	13,9	110	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
	Итого:	600	15,9	19,5	82	550	0,14	18	64,5	0,3	241,1	47,8	191	2,45
Обед														
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	5,60	4,40	16,80	130,00	0,00	0,80	0,20	0,00	26,40	11,70	38,50	0,70
388-2004	Шницель рыбный	90	13,7	14,4	11,6	235,1	0,07	0	0,07	0	131,4	10,8	167,4	0,7
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	26,4	154,2	0,1	8,2	0	0,1	37	27,8	86,6	1
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	24,7	23,8	101,3	706,8	0,38	10	0,27	0,5	222,4	71,8	327,7	3,8
	Всего за день		40,6	43,3	183,3	1256,8	0,52	28	64,77	0,8	463,5	119,6	518,7	6,25

	Итого среднесуточная за две недели		42,1	44,0	188,5	1306,6	1,3	27,5	66,6	2,2	495,6	292,4	613,1	11,3
--	---	--	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

470,1	2,1	32,9	62,2	3,2	587,7	302,2	687,2
-------	-----	------	------	-----	-------	-------	-------