

Утверждаю
ИП Какурина Л.И.
Какурина Л.И. *Л.И. Какурина*
«01» декабря 2025г.



Согласовано
Директор ГБОУ ООШ с. Заплавное
Л.С. Гусева
«01» декабря 2025г.



Председатель родительского комитета
ГБОУ ООШ с. Заплавное
Л.С. Гусева
2025г.



**Примерное двухнедельное меню рациона питания
для детей в возрасте от 11 до 18 лет и для детей с ОВЗ
в государственном бюджетном общеобразовательном
учреждении Самарской области
основной общеобразовательной школы с. Заплавное
муниципального района Борский Самарской области**

с. Заплавное

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

2	Салат Витаминный	60	1,2	5,1	5,5	73	0,03	0	0	13	0	0	34	18	30	0,93	Перевалов А.Я. 2021г
699	Напиток лимонный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	Тутельян В.А. 2011г
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
Итого обед		870	24,55	24,58	98,18	692,42	0,61	172,5	4,44	48,8	312,95	1226,8	1569,65	173,95	693,9	48	
Итого за день		1420	43,61	43,61	174,44	1280,12	0,8	219,2	9,61	72,6	619,95	1451,8	3012,65	289,45	1119,9	92,62	

3 день

Завтрак

232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,26	10,64	15,26	234,6	0,14	39	0	1,7	0	0	139,4	37,8	194,4	1,89	Перевалов А.Я. 2021г
530	Ватрушки с джемом	100	5,89	7,45	20,3	299	0,12	0,11	34,3	1,51	0,19	140,62	98,29	25,92	128,01	1,33	Перевалов А.Я. 2021г
54-1хн-2020	Компот из смеси сухоруктов + С витаминизация	200	1	0,5	15,8	81	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0	0	0	10	7	33	0,55	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		550	18,95	18,99	75,96	731,6	0,31	54,11	34,35	3,21	0,19	140,62	297,69	72,72	359,41	3,87	

Обед

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	11,15	13,13	33,18	188,25	0,2	861,25	3,68	42,25	666,25	1650	210	120	266	5,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	2,68	4,18	24,51	218,77	0,05	0	0	1,52	0	0	22,15	37,38	106,62	0,51	Тутельян В.А. 2011г
54-23м-2020	Биточек из курицы с соусом	100	7,4	4,1	7,12	127,1	0,05	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
58	Салат из моркови с чесноком	60	1,4	6,1	7,5	101	0,02	0	0	5,2	0	0	35	19	38	1,27	Перевалов А.Я. 2021г
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	5,1	4,2	7,7	0,82	Перевалов А.Я. 2021г
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
Итого обед		860	28,27	28,38	113,32	828,52	0,44	866,25	7,75	49,48	824,95	1842,8	312,15	253,98	622,52	10,8	
Итого за день		1410	47,22	47,37	189,28	1560,12	0,75	920,36	42,1	52,69	825,14	1983,42	609,84	326,7	981,93	14,67	

4 день

Завтрак

377	Картофельное пюре	200	4,38	8,05	14,1	150	0,16	40	2,36	4,8	193,2	748,8	50	32	98	1,1	Перевалов А.Я. 2021г
279	Тефтели из курицы с соусом	110	10	9,8	25,4	165,9	0,08	22	3,44	0,16	220	301	36	41	188	0,9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
457	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	5,1	4,2	7,7	0,82	Перевалов А.Я. 2021г
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0	0	0	10	7	33	0,55	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		560	18,38	18,35	73,4	470,9	0,29	62,3	5,89	5	413,9	1070,6	101,1	84,2	326,7	3,37	

Обед

100	Рассольник ленинградский	250	6,23	5,5	13,2	109,5	0,09	0	0	7,1	0	0	16,75	25,5	61	0,86	Перевалов А.Я. 2021г
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	37,8	1,19	0	149	53	14,4	9	54	1,26	Перевалов А.Я. 2021г

54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	11,9	10,7	26,8	127,1	0,05	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	60	1,2	9	6,7	111,9	0,03	121,5	0,53	3,76	335	213	20,2	16,1	35,7	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хн-2020	Компот из смеси сухоруктов	200	1	0,5	15,8	81	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
Итого обед		860	32,43	32,41	129,67	806,3	0,36	179	5,75	11,33	642	438	141,25	126	358,9	5,68	Перевалов А.Я. 2021г
Итого за день		1420	50,81	50,76	203,07	1277,2	0,65	241,3	11,64	16,33	1055,9	1508,6	242,35	210,2	685,6	9,05	

5 день

Завтрак

54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	7,1	7,8	10,25	143,02	0,3	131,6	6,36	3,64	563	931	757	97	611	1,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
545	Сдобы обыкновенная	100	7	9,8	30,8	248	0,1	17,6	1,2	0	0	0	16,8	11	57,6	0,84	Перевалов А.Я. 2021г
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0	0	0	10	7	33	0,55	Перевалов А.Я. 2021г
648	Кисель	200	1,24	1,08	10,68	145,08	0	0	0	80	0	0	8,2	0,96	6,42	0,28	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		550	19,14	19,08	76,33	653,1	0,45	149,2	7,56	83,64	563	931	792	115,96	708,02	3,47	

Обед

54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,88	25,84	149,5	0,1	122	1,79	8,6	116,25	513	17,2	26	68,25	1,08	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
388	Пюре из гороха	180	12,5	11,18	35,73	262,8	0,42	18	4,68	0	199	651	81,9	78,3	196,2	6,2	Перевалов А.Я. 2021г
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	100	5,79	8,35	18,8	127,1	0,06	10	0	2	0	0	34	31	165	0,74	Перевалов А.Я. 2021г
112	Салат "Бурячок"	60	1	7,1	4,2	86	0,05	0	0	45,8	0	0	17	16	31	0,7	Перевалов А.Я. 2021г
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0,38	0,1	1	1,3	30,2	7,9	5	9,1	0,87	Перевалов А.Я. 2021г
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
Итого обед		860	31,48	31,38	125,78	820,8	0,75	150,38	6,57	57,4	316,55	1194,2	175,9	181,7	565,75	11,35	Перевалов А.Я. 2021г
Итого за день		1410	50,62	50,46	202,11	1473,9	1,2	299,58	14,13	141,04	879,55	2125,2	967,9	297,66	1273,8	14,82	

6 день

Завтрак

202	Каша гречневая раёссыпчатая	200	7,8	9,12	22,38	335,8	0,28	32	3,98	0	149	219	22,2	186,6	280,6	6,28	Перевалов А.Я. 2021г
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	100	5,79	8,35	10,8	127,1	0,06	10	0	2	0	0	34	31	165	0,74	Перевалов А.Я. 2021г
54-1хн-2020	Компот из смеси сухоруктов + С витаминизация	200	1	0,5	15,8	81	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0	0	0	10	7	33	0,55	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		550	18,39	18,37	73,58	660,9	0,39	57	4,03	2	149	219	116,2	226,6	482,6	7,67	Перевалов А.Я. 2021г

Обед

116	Суп из овощей	250	11,68	16,88	27,9	296	0,3	0	0	29	0	0	91	73	181	2,82	Перевалов А.Я. 2021г
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	37,8	1,19	0	149	53	14,4	9	54	1,26	Перевалов А.Я. 2021г

54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	9,1	4,82	27,8	127,1	0,05	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
2	Салат Витаминный	60	1,2	5,1	5,5	73	0,03	0	0	13	0	0	34	18	30	0,93	Перевалов А.Я. 2021г
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	5,1	4,2	7,7	0,82	Перевалов А.Я. 2021г
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
	Итого обед	860	34,28	33,61	137,67	910,9	0,57	42,8	5,26	42,51	307,7	245,8	184,4	177,6	476,9	8,59	
	Итого за день	1410	52,67	51,98	211,25	1571,8	0,96	99,8	9,29	44,51	456,7	464,8	300,6	404,2	959,5	16,26	

7 день

Завтрак

54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	8,9	8,94	28,45	228	0,07	33,25	1,46	0,53	335	156	115	27	123,00	0,50	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0	0	0	10	7	33	0,55	Перевалов А.Я. 2021г
531	Ватрушки с творогом	100	5,65	9,05	7,7	144	0,05	19	0	0	0	0	49	11	85	0,36	Перевалов А.Я. 2021г
348	Компот из свежих яблок + С	200	0,16	0,16	13,88	97,6	0,01	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		550	18,51	18,55	74,63	586,6	0,18	52,25	1,46	23,86	335	156	1569	95,5	466	43,08	

Обед

54-6с-2020	Суп картофельный с клещками	250	9,27	14,27	18,33	178,25	0,2	861,25	3,68	42,25	666,25	1650	210	120	266	5,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-12м-2020	Плов с курицей	230	12,56	12,7	48,2	314,6	0,08	147	7,98	2,36	291	383	20	108	234	2	ФБУП "Новосибирский центр гигиены" 2021г.
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,24	5,32	21,06	0	3,1	0	0	0	0	3,45	0,25	0	0	Тутельян В.А. 2011г
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0,38	0,1	1	1,3	30,2	7,9	5	9,1	0,87	Перевалов А.Я. 2021г
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
Итого обед		810	28,26	28,08	113,06	709,31	0,4	1011,7	11,76	45,61	958,55	2063,2	259,25	258,65	605,3	10,07	
Итого за день		1360	46,77	46,63	187,69	1295,91	0,58	1064	13,22	69,47	1293,55	2219,2	1828,25	354,15	1071,3	53,15	

8 день

6 день

Завтрак																	
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	200	6,14	7,66	22,85	243,08	0,06	0	0	1,69	0	0	24,62	41,54	118,46	0,57	Тутельян В.А. 2011г
54-23м-2020	Биточек из курицы с соусом	100	8,98	11,02	20,1	147,1	0,05	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
457	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	5,1	4,2	7,7	0,82	Перевалов А.Я. 2021г
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0	0	0	10	7	33	0,55	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		550	19,12	19,18	76,85	545,18	0,16	5	4,07	2,2	158,7	192,8	61,72	100,74	267,16	2,94	

Обед

573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
	Итого обед	860	34,05	34,15	136,21	713,65	0,55	922,25	6,09	48,57	876,45	2398,8	388,9	221,2	647,4	9,53	
	Итого за день	1410	53,17	53,33	213,06	1258,83	0,71	927,25	10,16	50,77	1035,15	2591,6	450,62	321,94	914,56	12,47	

9 день

Завтрак

234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	5,16	5,36	18,14	221,6	0,17	42,6	0	1,52	0	0	158,2	55,6	206,6	1,25	Перевалов А.Я. 2021г
526	Оладьи со сгущ молоком	150	12	12	44,8	429	0,17	64	2,29	0,6	639	306,1	117	25	156	1,3	Перевалов А.Я. 2021г
648	Кисель	200	1,24	1,08	10,68	145,08	0	0	0	80	0	0	8,2	0,96	6,42	0,28	Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	550	18,4	18,44	73,62	795,68	0,34	106,6	2,29	82,12	639	306,1	283,4	81,56	369,02	2,83	

Обед

113	Суп лапша по-домашнему	250	7,35	9,75	19,98	92,6	0,04	10	0,32	0,4	625,64	46,42	22,84	8,54	30,8	0,52	Тутельян В.А. 2011г
177	Рагу из овощей	180	8,77	4,85	15,6	142	0,06	46	0,64	12,5	0	0	37,16	16,26	45	0,6	Перевалов А.Я. 2021г
279	Тефтели из курицы с соусом	110	5,4	5,5	14,65	323	0,13	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	Тутельян В.А. 2011г
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	2	8,1	10,4	114,4	0,03	163	0,82	46,5	118	330	54	20	40	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
348	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	Тутельян В.А. 2011г
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
	Итого обед	870	29,12	29,13	116,22	925	0,39	254,2	10,03	92,23	1033,64	1196,42	1551,9	165,7	667	48,65	
	Итого за день	1420	47,52	47,57	189,84	1720,68	0,73	360,8	12,32	174,35	1672,64	1502,52	1835,3	247,26	1036	51,48	

10 день

Завтрак

256	Макаронные изделия отварные	200	6,7	6,6	12,45	246	0,08	42	1,19	0	149	53	16	10	60	1,4	Перевалов А.Я. 2021г
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	8,47	11,89	27,8	127,1	0,05	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	67	0,01	0	0	0,6	0	0	3,4	1,7	2,1	0,46	Перевалов А.Я. 2021г
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0	0	0	10	7	33	0,55	Перевалов А.Я. 2021г
	Итого завтрак	550	19,07	18,99	75,95	557,1	0,19	46,7	5,17	1,07	307	225	51,4	66,7	203,1	3,41	

Обед

114	Суп картофельный с крупой (крупа рисовая)	250	3,84	7,02	26,55	150,92	0,04	133,07	0,97	8,02	120,5	243,5	31,75	19	50,5	0,62	Перевалов А.Я. 2021г
388	Пюре из гороха	180	12,5	11,18	35,73	262,8	0,42	18	4,68	0	199	651	81,9	78,3	196,2	6,2	Перевалов А.Я. 2021г
298	Ленивые голубцы с соусом	110	3,85	5,66	25,04	164	0,06	22	2,47	15,03	74,6	381	45,2	33	133,1	1,23	Тутельян В.А. 2011г
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	60	7,95	9	6,7	111,9	0,03	121,5	0,53	3,76	335	213	20,2	16,1	35,7	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
	Итого обед	870	33,78	33,73	135,03	883,02	0,67	294,87	8,74	26,85	729,8	1509,3	202,05	176	519,4	11,33	
	Итого за день	1420	52,85	52,72	210,98	1440,12	0,86	341,57	13,91	27,92	1036,8	1734,3	253,45	242,7	722,5	14,74	
	Итого за 10 дней	14100	493,19	492,41	1972,69	14495,37	8,05	4792,6	152,82	680,95	10422,8	17449,6	9928,24	3011,9	9700,3	293,76	
	В среднем за 1 день	1410	49,32	49,24	197,27	1449,54	0,81	479,26	15,28	68,10	1042,28	1744,96	992,82	301,19	970,03	29,38	

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены (2021 г),

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. (2021г)

и Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Руководители разработки сборника: Могильный М.П. и Тутельян В.А. (2011 г)

Ежедневно проводится С-витаминизация третьих блюд

При приготовлении блюд используется йодированная соль