

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»
Максимов Е.А.

Для документов
«1» сентября 2026 г.



СОГЛАСОВАНО

И.о. директора ГБОУ СОШ с. Березняки
Кубеткина Е.А.

«1» сентября 2026 г.



**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд, учащимся
с 5-11 класс категории ОВЗ**

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»
Максимов Е.А.
«1» сентября 2026 г.



СОГЛАСОВАНО

И.о. директора ГБОУ СОШ с. Березняки
Кубеткина Е.А.
«3» сентября 2026 г.



**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд,
учащимся с 5-11 класс у которых один из родителей относится к категории лиц,
принимающих участие в СВО**

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»
Максимов Е.А.

« 1 » сентября 2026 г.



СОГЛАСОВАНО

И.о. директора ГБОУ СОШ с. Березняки
Кубеткина Е.А.
« 1 » сентября 2026 г.



Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд,
учащимся с 1-4 класс у которых один из родителей относится к категории лиц,
принимающих участие в СВО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.

«1» сентября 2026 г.



СОГЛАСОВАНО

И.о. директора ГБОУ СОШ с. Березняки

Им. Н.Ф. Кубеткина Е.А.

с. Березняки

«1» сентября 2026 г.



**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
учащимся многодетных семей**

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.

«1» сентября 2026 г.



СОГЛАСОВАНО

И.о. директора ТБОУ СОШ с. Березняки

Кубеткина Е.А.

«1» сентября 2026 г.



**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
с 1-4 класс категории ОВЗ**

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»
Максимов Е.А.
«1» сентября 2026 г.



СОГЛАСОВАНО

И.о. директора ГБОУ СОШ с. Березняки
Кубеткина Е.А.
«1» сентября 2026 г.



**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для учащихся (родительская плата)**

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»
Максимов Е.А.

« 1 » сентября 2026 г.



СОГЛАСОВАНО

И.о. директора ГБОУ СОШ с. Березняки
Кубеткина Е.А.

« 1 » сентября 2026 г.



**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для учащихся 1-4 классов (завтрак)**

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню школы сентябрь 2026г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные	180	7	5	43	244	8 004,03
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	113	101,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	70	13 001,02
Итого за Завтрак		510	16	12	93	560	
Комплекс	Борщ на МКБ со сметаной	250	2	11	13	158	47
	Котлеты из говядины с соусом	110	11		11	156	64
	Рис отварной	180	5	5	48	232	8 002,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13 003,02
	Хлеб пшеничный	30	2		14	70	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс		800	22	23	109	726	
Итого за день		1310	38	35	202	1286	

Рацион: Меню школы сентябрь 2026г.

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и	185	7	8	29	229	4 001,02
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	Творожная запеканка со сгущенным	65	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Завтрак		500	22	13	70	505	
Комплекс	Суп гороховый на МКБ	250	6		21	160	57
	Тефтели тушеные в соусе	110	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное	185	4	6	26	172	8 005,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	70	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс		805	25	28	97	747	
Итого за день		1305	47	41	167	1252	

Рацион: Меню школы сентябрь 2026г.

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая с филе куриным	225	16	13	44	352	113
	Бутерброд с сыром	45	7	5	12	123	40
	Хлеб пшеничный	30	2		14	70	13 001,02
	Чай с сахаром	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак		500	25	18	81	587	
Комплекс	Щи со сметаной на МКБ	250	2	11	11	151	10,06
	Котлета рыбная	90	13	3	8	104	7 002,01
	Каша пшеничная с маслом	185	12	7	53	307	117
	Салат из свеклы с черносливом	60	1		9	80	20,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200		4	10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный	30	2		14	70	13 001,02
Итого за Комплекс	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13 003,02
		850	32	26	118	822	
Итого за день		1345	57	44	199	1409	

Рацион: Меню школы сентябрь 2026г.

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая	185	7	5	43	241	45
	Котлеты куриные	90	14	14	11	228	22,03
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный	30	2		14	70	13 001,02
Итого за Завтрак		505	23	19	78	582	
Комплекс	Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150	2 014,13
	Винегрет овощной	60	1	6	4	75	1 039,02
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	113	101,01
	Макароны отварные	180	7	5	43	244	8 004,03
	Хлеб пшеничный	30	2		14	70	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13 003,02

Итого за Комплекс	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за день		850	21	24	112	765	
		1355	44	43	190	1347	

Рацион: Меню школы сентябрь 2026г. Неделя: 1 День: пятница (лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	205	8	8	46	260	73
	Бутерброд с маслом на батоне	50	2	12	14	167	12 012,11
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	13 001,03
Итого за Завтрак		505	14	21	94	587	
Комплекс	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	168	61
	Жаркое по-домашнему с курицей	225	8	16	29	291	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с	60	1	10	6	107	1 013,02
	Хлеб пшеничный	30	2		14	70	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13 003,02
	Кисель	200	5	3	19	119	55
Итого за Комплекс		795	22	36	110	822	
Итого за день		1300	36	57	204	1409	

Рацион: Меню школы сентябрь 2026г. Неделя: 2 День: понедельник (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной	205	6	8	33	225	70
	Творожная запеканка со сгущенным	65	12	5	17	165	76
	Хлеб пшеничный	30	2		14	70	13 001,02
	Компот из плодов свежих	200			28	115	10 007,01
Итого за Завтрак		500	20	13	92	575	
Комплекс	Суп картофельный с мясными	250	3	5	21	135	2 014,05
	Рис отварной	180	5	5	48	232	8 002,02
	Тефтели рыбные из филе минтая	90	12	8	12	152	7 007,01
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	13 001,03
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13 003,02
	Кисель	200	5	3	19	119	55
Итого за Комплекс		800	31	23	137	822	
Итого за день		1300	51	36	229	1397	

Рацион: Меню школы сентябрь 2026г. Неделя: 2 День: вторник (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное	185	4	6	26	172	8 005,01
	Тефтели тушенные в соусе	110	11	15	12	232	7 041,02
	Чай с сахаром	200			11	42	10 015,05
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	13 001,03
Итого за Завтрак		545	19	22	73	563	
Комплекс	Рассольник Ленинградский на МКБ	250	2	6	18	136	2 008
	Винегрет овощной	60	1	6	4	75	1 039,02
	Макароны отварные	180	7	5	43	244	8 004,03
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	113	101,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	70	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс		850	20	25	106	748	
Итого за день		1395	39	47	179	1311	

Рацион: Меню школы сентябрь 2026г. Неделя: 2 День: среда (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	205	6	8	31	220	36,03
	Бутерброд с маслом на батоне	50	2	12	14	167	12 012,11
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	13 001,03
	Чай с сахаром	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак		505	12	21	80	546	
Комплекс							

Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	65,01
Тефтели тушеные в соусе	110	11	15	12	232	7 041,02
Каша гречневая с маслом	185	10	7	47	266	8 001,05
Хлеб пшеничный	30	2		14	70	13 001,02
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13 003,02
Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс	805	27	27	112	793	
Итого за день	1310	39	48	192	1339	

Рацион: Меню школы сентябрь 2026г.

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	185	8	8	37	255	27,02
	Омлет натуральный	75	9	15	1	158	79
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	13 001,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Завтрак		510	22	24	94	663	
Комплекс	Борщ на МКБ со сметаной	250	2	11	13	158	47
	Котлеты куриные	90	14	14	11	228	22,03
	Макароны отварные	180	7	5	43	244	8 004,03
	Хлеб пшеничный	30	2		14	70	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс		780	27	31	104	810	
Итого за день		1290	49	55	198	1473	

Рацион: Меню школы сентябрь 2026г.

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов с куриным филе	225	10	15	55	389	14,05
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
	Хлеб пшеничный	30	2		14	70	13 001,02
Итого за Завтрак		505	15	15	94	573	
Комплекс	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	168	61
	Жаркое по-домашнему с курицей	225	8	16	29	291	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с	80	1	8	5	98	1 013
	Хлеб пшеничный	30	2		14	70	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Комплекс	815	17	31	100	737	
Итого за день		1320	32	46	194	1310	
Итого за период		13230	432	452	1954	13533	
Среднее значение за период			43,2	45,2	195,4	1353,3	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____