

Утверждаю:
Директор МБОУ
Жемчужненская СШ № 1
_____ Е.С. Докучаева

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ
МБОУ ЖЕМЧУЖНЕНСКАЯ СШ № 1
7-11 ЛЕТ
Летний период
2025-2026 учебный год

п. Колодезный

2026 г.

Пояснительная записка
Индивидуального меню для обучающихся 7 – 11 лет
Летний период
МБОУ Жемчужненской СШ №1

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд.

Для организации питания в МБОУ Жемчужненской СШ №1 разработано индивидуальное меню на лето период для возраста 7-11 лет

Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для организации одноразового питания - завтрак.

Индивидуальное меню на период 14 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

Индивидуальное меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся. При разработке индивидуального меню учитывают: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся.

В индивидуальном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом возраста обучающихся.

Индивидуальное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Имеются ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в индивидуальном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. При разработке меню для питания учащихся предпочтение отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

В индивидуальном меню **отсутствует** повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. В индивидуальном меню представлено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак - 25 %, обед – 35%.

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах ± 5 %, но средний процент пищевой ценности за неделю соответствует вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

В рацион питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыба и сыр включены 1 раз в 7 дней.

Завтрак состоит из закуска, горячего блюда и горячего напитка и сладкое блюдо.

Индивидуальное меню состоит из двух недель, расчет недель и дней в индивидуальном меню ведется от начала ЛДП.

Индивидуальное меню составлено на основании сборника рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 197
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
4. Продукты промышленного производства, 2020
5. Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организаций горячих завтраков и обедов обучающимися 1-4-х классов общеобразовательных организаций.

Сезон: лето
 Возрастная категория: 7 – 11 лет
 Неделя: первая
 День: первый

	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	10	Каша жидка молочная рисовая	200,0	5,2	6,5	28,4	193,7
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	12	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,7	13,2	167,0
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	41	Кисломолочный продукт	100,0	2,5	1,5	16,0	360,0
			ИТОГО:	605,0	18,98	19,41	99,39

Обед	24	Свекольник	200/8	1,6	2,7	11,87	302,5
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	3-ф	Яблоко большое	185,0	0,45	0,45	18,45	84,60
	35	Курица тушеная с морковью	100,0	14,1	6,3	4,4	121,3
	39	Картофельное пюре	150,0	3,1	6,0	19,7	145,8
		ИТОГО	883,0	22,03	15,49	85,61	804,91

Сезон: лето

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя: первая

День: второй

	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	4	Каша вязкая молочная кукурузная	200,0	7,2	9,2	44,0	287,8
	58	Чай с лимоном	200,0	0,48	0,1	12,27	59,16
	70	Батон нарезной	60,0	1,9	0,8	12,5	64,8
	53	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,06	7,26	0,08	65,89
	69/1	Вафли с фруктовой начинкой	20,0	0,6	0,7	15,5	162,29
	54	Сыр (порциями)	33,0	3,69	3,97	0,0	82,97
	ИТОГО			533,0	10,24	18,06	84,35

Обед	25	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200/10	6,4	3,5	25,5	161,0
	31	Тефтели (полуфабрикаты)	100,0	5,0	13,21	16,98	220,78
	37	Макаронные изделия отварные	150,0	1,25	2,47	18,03	161,23
	1-ф	Апельсин	200,0	0,0	0,37	14,99	44,0
	59	Какао с молоком	200,0	3,35	3,52	20,13	141,36
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
ИТОГО			810,0	19,5	23,23	108,14	813,23

Сезон: лето
 Возрастная категория: 7 – 11 лет
 Неделя: первая
 День: третий

	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	8	Каша молочная ячневая	200,0	5,6	6,2	25,7	174,43
	60	Сок овощной фруктовый и ягодный	200,0	1,0	0,0	20,2	169,6
	70	Батон нарезной	60,0	1,9	0,8	12,5	64,8
	54	Сыр (порциями)	33,0	3,69	3,97	0,00	82,67
	2-ф	Мандарин	110,0	0,8	0,2	7,5	65,0
	41	Кисломолочный продукт	100,0	2,5	1,5	16,0	360,0
	ИТОГО			703,0	12,99	11,17	65,9

Обед	17	Суп картофельный	200,0	3,9	7,6	14,8	145,0
	40	Рис отварной	150,0	3,6	5,4	36,4	208,7
	24	Биточки полуфабрикаты	100,0	2,62	2,78	9,09	159,31
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	64	Хлеб пшеничный	40,00	2,7	0,33	20,2	93,86
	71	Зефир	60,0	0,48	0,06	39,35	195,6
ИТОГО			750,0	13,38	16,18	130,83	859,32

Сезон: лето
 Возрастная категория: 7 – 11 лет
 Неделя: первая
 День: четвертый

	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Каша вязкая молочная пшеничная	200,0	8,30	11,7	37,5	288,0
	67	Печенье	60,0	4,50	5,88	44,64	250,20
	56	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200,0	1,4	1,4	12,0	66,00
	70	Батон нарезной	60,0	1,9	0,8	12,5	64,8
	41	Кисломолочный продукт	100,0	2,5	1,5	16,0	360,0
	ИТОГО			520,0	16,1	19,79	106,64

Обед	22	Суп с рыбными консервами	200,0	7,1	3,5	12,5	133,8
	5-ф	Груша	100,0	0,4	0,3	10,3	45,5
	30	Курица тушеная в сметанном соусе	120,0	7,52	8,32	3,77	114,9
	36	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	6,68	4,61	4,83	255,33
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	ИТОГО			810,0	24,48	17,07	62,59

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 7 – 11 лет (ОВЗ)
 Неделя: первая
 День: пятый

	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	6	Каша жидкая молочная манная	200,0	6,24	6,1	19,7	158,64
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	70	Батон нарезной	60,0	1,9	0,8	12,5	64,8
	13	Бутерброд с повидлом	20/10/30	2,4	7,5	31,0	202,0
	4-ф	Банан	100,0	1,5	0,5	21,0	94,5
	41	Кисломолочный продукт	100,0	2,5	1,5	16,0	360,0
	ИТОГО			620,0	12,2	14,91	95,19

Обед	20	Суп-лапша домашняя	200,0	2,3	3,5	10,5	83,0
	33	Рыба «Аппетитная»	100,0	24,5	29,0	16,8	427,0
	39	Картофельное пюре	150,0	3,1	6,0	19,7	145,8
	62	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,59	0,00	28,2	116,0
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	72	Пряник	30,0	1,95	2,25	21,6	114,45
ИТОГО			720,0	35,14	41,08	117,0	980,11

Сезон: лето
 Возрастная категория: 7 – 11 лет
 Неделя: первая
 День: шестой

	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	9	Суп молочный с гречневой крупой	200,0	6,8	6,9	18,8	171,2
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	42	Яйцо отварное	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0
	53	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,07	7,24	0,08	64,8
	41	Кисломолочный продукт	100,0	2,5	1,5	16,0	360,0
	ИТОГО			530,0	16,55	20,45	60,89

Обед	16	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,4	4,7	6,8	75,0
	61	Напиток из плодов шиповника	200,0	0,6	0,3	27,0	111,0
	11	Макароны отварные с сыром	180/8	7,9	7,2	28,6	210,6
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	3-ф	Яблоко большое	185,0	0,45	0,45	18,45	84,60
	ИТОГО			823,0	13,0	12,98	101,05

Сезон: лето
 Возрастная категория: 7 – 11 лет
 Неделя: первая
 День: седьмой

	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	7	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,26	5,52	5,54	175,2
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	14	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	169,33
	41	Кисломолочный продукт	100,0	2,5	1,5	16,0	360,0
	ИТОГО			500,0	14,84	10,23	61,83

Обед	23	Суп картофельный с клёцками	200,0	1,6	2,4	11,6	286,50
	56/1	Кофейный напиток на молоке	200,0	2,9	2,8	14,9	94,0
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	28	Плов из птицы	230,0	10,76	8,38	29,69	306,64
	2-ф	Мандарин	110,0	0,8	0,2	7,5	35,0
ИТОГО			780,0	18,76	14,11	83,89	815,0

Сезон: лето
 Возрастная категория: 7 – 11 лет
 Неделя: вторая
 День: первый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	2	Суп молочный с рисом	200,0	5,29	6,2	21,9	172,15
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	71	Зефир	60,0	0,48	0,06	39,35	195,6
	41	Кисломолочный продукт	100,0	2,5	1,5	16,0	360,0
ИТОГО			540,0	10,35	7,97	103,04	581,6

	36	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	6,68	4,61	4,83	255,33
	31	Тефтели (полуфабрикаты)	100,0	5,0	13,21	16,98	220,78
	21	Суп картофельный с крупой	200,0	1,74	2,27	11,43	73,20
	58	Чай с лимоном	200,0	0,48	0,10	12,27	59,16
	5-ф	Груша	100,0	0,4	0,3	0,3	45,5
	64	Хлеб пшеничный	40,00	2,7	0,33	20,2	93,86
ИТОГО			790,0	17,0	20,52	66,0	747,83

Сезон: лето
 Возрастная категория: 7 – 11 лет
 Неделя: вторая
 День: второй

	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Каша вязкая молочная пшеничная	200,0	8,3	11,7	37,5	288,0
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	15,5	157,0
	1-ф	Апельсин	200,0	0,0	0,37	14,99	44,00
	41	Кисломолочный продукт	100,0	2,5	1,5	16,0	360,0
	ИТОГО			600,0	16,88	32,41	78,98

Обед	18	Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110,0
	32	Жаркое по- домашнему	230,0	4,0	10,57	13,58	344,95
	58	Чай с сахаром	200,0	0,48	0,10	12,27	59,16
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	73	Шоколадные конфеты	40,0	4,0	19,0	68,0	462,0
ИТОГО			718,0	13,08	36,6	124,95	1069,97

Сезон: лето
 Возрастная категория: 7 – 11 лет
 Неделя: вторая
 День: третий

	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	11	Макароны отварные с сыром	180\8	1,48	2,58	0,02	103,64
	41	Кисломолочный продукт	100,0	2,5	1,2	16,0	360,0
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	5-ф	Груша	100,0	0,4	0,3	10,3	45,2
	ИТОГО			548,0	8,56	5,49	57,81

Обед	25	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/10	6,4	3,5	25,5	161,00
	35	Курица тушеная с морковью	100,0	14,1	6,3	4,4	131,30
	40	Рис отварной	150,0	1,43	6,21	31,15	141,63
	60	Сок овощной фруктовый и ягодный	200,0	2,0	0	40,40	169,60
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	53	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,06	7,26	0,08	65,89
	46	Соус сметанный	50,0	0,5	1,7	2,3	27,0
ИТОГО			660,0	27,19	25,3	124,03	790,28

Сезон: лето
 Возрастная категория: 7 – 11 лет
 Неделя: вторая
 День: пятый

	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	6	Каша жидкая молочная манная	200,0	6,24	6,1	19,7	158,64
	57	Чай с сахаром	200,0	0,48	0,10	12,27	59,16
	70	Батон нарезной	60,00	2,7	0,33	20,2	93,86
	67/1	Печенье с маслом	60/10	7,1	21,3	63,2	476,4
	41	Кисломолочный продукт	100,0	2,5	1,5	16,0	360,0
			ИТОГО	510,0	16,52	27,83	114,97

Обед	21	Суп картофельный с крупой	200,0	1,74	2,27	11,43	284,70
	37	Макаронны изделия отварные	150,00	1,25	2,47	18,03	161,23
	34	Биточки полуфабрикаты	100,00	2,36	2,50	8,18	143,38
	45	Соус томатный	25,0	0,5	2,3	3,0	35,0
	57	Чай с сахаром	200,0	0,48	0,10	12,27	59,16
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	4-ф	Банан	100	1,5	0,5	21,0	94,5
		ИТОГО	815,0	10,05	10,37	101,84	824,67

Сезон: лето
 Возрастная категория: 7 – 11 лет
 Неделя: вторая
 День: четвертый

	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	4	Каша вязкая молочная кукурузная	200,0	7,2	9,2	44,0	287,8
	13	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222,0
	42	Яйцо отварное	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	ИТОГО			580,0	19,28	23,01	122,99

Обед	23	Суп картофельный с клецками	200,0	1,6	2,4	11,6	175,0
	26	Гуляш	80,0	2,36	2,50	8,18	243,38
	36	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	1,03	3,41	0,71	106,93
	59	Какао с молоком	200,0	1,0	0,0	20,2	84,4
	64	Хлеб пшеничный	40,00	2,7	0,33	20,2	93,86
	3-ф	Яблоко большое	185,0	0,45	0,45	18,45	84,60
ИТОГО			855,0	9,14	9,09	79,34	888,17

Сезон: лето
 Возрастная категория: 7 – 11 лет
 Неделя: вторая
 День: шестой

	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	2	Суп молочный с рисом	200,0	5,59	6,2	21,9	172,15
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,9	56,85
	53	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,07	7,24	0,08	64,8
	67	Печенье	60,0	4,5	5,88	44,64	250,2
	41	Кисломолочный продукт	100,0	2,5	1,5	16,0	360,0
	ИТОГО			500,0	8,37	6,54	53

Обед	18	Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110,0
	2-ф	Мандарин	110,0	0,8	0,2	7,5	35,0
	60	Сок овощной фруктовый и ягодный	200,0	1,0	0	20,2	169,6
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	39	Картофельное пюре	150,0	3,1	6,0	19,7	145,8
	29	Рыба припущенная	80,0	25,2	12,8	2,0	224
	46	Соус сметанный	50,0	0,6	2,5	3,1	38,0
ИТОГО			720,0	34,25	35,45	70,52	755,87

Сезон: лето
 Возрастная категория: 7 -11 лет
 Неделя: вторая
 День: седьмой

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	3	Каша «ДРУЖБА»	200,0	5,0	6,9	23,9	178,0
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	53	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,07	7,24	0,08	64,80
	5-ф	Груша	100,0	0,4	0,3	10,3	45,5
ИТОГО			500,0	14,45	18,65	88,5	602,15

Обед	19	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,1	2,0	15,0	89,0
	57	Чай с сахаром	200,0	0,48	0,10	12,27	59,16
	27	Котлеты домашние	100,0	2,36	2,5	8,18	143,38
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	40	Рис отварной	150,0	3,6	5,4	36,4	208,7
	72	Пряник	30,0	1,95	2,25	21,6	114,45
ИТОГО			720,0	12,71	12,48	121,38	725,39

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370975

Владелец Докучаева Елена Сергеевна

Действителен с 16.01.2026 по 16.01.2027