

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЕЛИЗАРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**

П Р И К А З

31 августа 2026 года

№ 216-р

с. Елизарово

Об утверждении меню

В целях обеспечения качественным и здоровым питанием всех обучающихся школы,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить единое 10 -дневное меню рационов питания (завтрак) для обучающихся, получающих начальное общее образование в МБОУ Елизаровская СШ возрастная категория с 7-11 лет (приложение 1).
2. Утвердить единое 10-дневное меню рационов питания (завтрак) для обучающихся в МБОУ Елизаровская СШ, возрастная категория с 12 лет и старше (приложение 2).
3. Утвердить единое 10 -дневное меню рационов питания (завтрак) для обучающихся МБОУ Елизаровская СШ с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в возрасте с 12 лет и старше (приложение 3).
4. Утвердить единое 10 -дневное меню рационов питания (обед) для обучающихся МБОУ Елизаровская СШ с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в возрасте с 12 лет и старше (приложение 4).
5. Социальному педагогу Власовой Э.В. разместить меню на сайте школы.

Директор: _____ /Курнавина И.А./

С приказом ознакомлены: _____ /Власова Э.В./



**Приложение 1 к приказу № 216-р
от 31.08.2026г.**

**Единое 10-дневное меню рационов питания (завтрак) для обучающихся,
получающих начальное общее образование
в МБОУ Елизаровская СШ с 7-11 лет 2026-2027 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергети -ческая ценность	N рецепту -ры
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша вязкая пшениная с маслом	200 /5	7,7	12,3	42,4	320	№ 302
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	№ 693
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
	Фрукты	200	1		26,3	71	
итого за завтрак			16,8	17,7	120,4	677	
Неделя 1 День 2							
	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,1	3,8	50	№10
	Рыба тушенная в томате с овощами	75/50	19,6	6,8	4,2	160	№374
завтрак	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	164	№ 520
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,3	103	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638
итого за завтрак							
Неделя 1 День 3			14,4	25,2	74	583	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/5 0	22,5	20	20,6	359	№ 366
	Чай с сахаром	200/1 5	1,1		18,2	76	№ 685
	Йогурт фруктовый	1 шт.	5	3,2	8,5	85	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	

итого за завтрак							
Неделя 1 День 4			31,8	23,6	66,5	616	
завтрак	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят						
	бройлеров-цыплят	90/5	14,4	13,6	13,6	236	№ 499
	Макароны отварные	180	6,4	7,3	42,4	265	№ 516
	Сок натуральный	200	1		18,2	76	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак							
Неделя 1 День 5			23,8	21,3	91,2	659	
	Блины со сгущенным молоком	150/5 0	10,6	14,5	74,8	465	№ 726
	Фрукты	200	1		26,3	71	
	Чай с сахаром	200/1 5	1,1		18,2	76	№ 685
итого за завтрак							
Неделя 2 День 1			12,7	14,5	119,3	612	
	Каша вязкая рисовая с маслом	200/5	4	10,7	42,1	291	№ 302
	Кофейный напиток	200	3,1	2,7	14,2	93	№ 692
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
	Кондитерские изделия фасованные	50	7,2	10	76	412	
	Сыр (порциями)	30	7,5	7,5	9,6	120	№ 97
итого за завтрак							
Неделя 2 День 2			25	31,3	161,1	1012	
завтрак		40					
	Хлеб ржаной		2	0,4	17	82	
	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят	90/5	14,4	13,6	13,6	236	№ 499
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,4	9,4	51,1	335	№ 508

	Кисель витаминизирован-ный	200	0,08		24,4	102	№ 648
Неделя 2 День 3	Итого за завтрак		26,78	22,8	106,9	754	
	Макароны, запеченные с сыром	200/5	11,6	17,2	46,5	396	№334
	Чай с сахаром	200/1 5	1,1		18,2	76	№685
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
	Йогурт фруктовый	1 шт.	5	3,2	8,5	8,5	
итого за завтрак			17,7	20,4	73,2	557	
Неделя 2 День 4							
	Курица отварная порционная	100	11,6	17,2	46,5	396	№ 334
	Пюре картофельное	155	3,2	6,8	21,9	164	№520
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,3	103	
	Сок натуральный	200	1	0	18,2	76	
итого за завтрак			17,8	24,4	103,6	718	
Неделя 2 День 5							
	консервы овощные закусочные (кукуруза)	60	1,2	5,4	0	58	№ 101
	Тефтели (первый вариант)	60/30	11,1	13,1	11,2	209	№ 461
	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228	№ 511
	Хлеб ржаной	40	2	5,4	0	82	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638
итого за завтрак			20,3	25,1	96,4	693	
Среднее значение за период:			21,2	22,4	96,6	666	

**Приложение 2 к приказу № 216-р
от 31.08.2026г.**

**Единое 10-дневное меню рационов питания (завтрак) для обучающихся в
МБОУ Елизаровская СШ, возрастная категория с 12 лет и старше 2026-2027
учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецепту- ры
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша вязкая пшениная с маслом	200 /5	7,7	12,3	42,4	320	№ 302
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	№ 693
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
	Фрукты	200	1		26,3	71	
итого за завтрак			16,8	17,7	120,4	677	
Неделя 1 День 2							
завтрак	Рыба тушенная в томате с овощами	75/50	19,6	6,8	4,2	160	№374
	Пюре картофельное	200	4,3	9,1	29,2	218	№ 520
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638
	Салат из горошка зеленого консервированног о	60	1,8	3,1	3,8	50	№10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,3	103	
итого за завтрак			28,6	19,5	88,1	647	
Неделя 1 День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/5 0	22,5	20	20,6	359	№ 366
	Чай с сахаром	200/1 5	1,1		18,2	76	№ 685
	Йогурт фруктовый	1 шт.	5	3,2	8,5	85	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	

итого за завтрак			31,8	23,6	66,5	616	
Неделя 1 День 4							
завтрак	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят	100/5	16	15,1	15,1	262	№ 499
	Макаронны отварные	200	7	8,2	47	294	№ 516
	Сок натуральный	200	1		18,2	76	
	Хлеб ржаной	45	2,3	0,5	19,2	93	
итого за завтрак			26,3	23,8	99,5	725	
Неделя 1 День 5							
завтрак	Блины со сгущенным молоком	150/50	10,6	14,5	74,8	465	№ 726
	Чай с сахаром	200/15	1,1		18,2	76	№ 685
	Фрукты	200	1		26,3	71	
итого за завтрак			12,7	14,5	119,3	612	
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200 /5	4	10,7	42,1	291	№ 302
	Кофейный напиток	200	3,1	2,7	14,2	93	№ 692
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24	120	
	Сыр (порциями)	45	11,4	11,4	14,5	180	№ 97
	Кондитерские изделия фасованные	50	7,2	10	76	412	
итого за завтрак			22,5	25,3	94,8	684	
Неделя 2 День 2							
завтрак	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят	100/5	16	15,1	15,1	262	№ 499
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,6	10,4	56,8	372	№ 508
	Кисель витаминизированный	200	0,08		24,4	102	№ 648
	Хлеб ржаной	55	2,8	0,6	23	113	
итого за завтрак			30,48	26,1	119,3	849	
Неделя 2 День 3							

завтрак	Макароны запеченные с сыром	230/5	13,3	19,8	53,5	455	№ 334
	Чай с сахаром	200/15	1,1		18,2	76	№685
	Йогурт фруктовый	1 шт.	5	3,2	8,5	85	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			21,4	23,4	97,2	698	
Неделя 2 День 4							
завтрак	Курица отварная порционная	100	17,9	14,5	0,2	172	
	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	26,3	197	№520
	Сок натуральный	200	1		18,2	76	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			24,7	23,1	61,7	527	
Неделя 2 День 5							
завтрак	консервы овощные закусочные (кукуруза)	100	2	9	0	97	№ 101
	Тефтели (первый вариант)	60/30	11,1	13,1	11,2	209	№ 461
	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	274	№ 511
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			20	29,9	104,1	778	
Среднее значение за период:			23,5	22,7	97,1	681	

**Приложение 3 к приказу № 216-р
от 31.08.2026г.**

**Единое 10 -дневное меню рационов питания (завтрак) для обучающихся МБОУ
Елизаровская СШ с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в возрасте
с 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту- ры
			Белк и	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша вязкая пшениная с маслом	200 /5	7,7	12,3	42,4	320	№ 302
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	№ 693
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
	Сыр (порциями)	40	10,1	10,1	12,9	160	№ 97
итого за завтрак			25,9	27,8	107	766	
Неделя 1 День 2							
	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,1	3,8	50	№10
	Рыба тушенная в						
	томате с овощами	75/50	19,6	6,8	4,2	160	№374
завтрак	Пюре картофельное	200	4,3	9,1	29,2	218	№ 520
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			26,3	16,3	80	576	
Неделя 1 День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	22,5	20	20,6	359	№ 366
	Чай с сахаром	200/15	1,1		18,2	76	№ 685
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	

итого за завтрак			26,8	20,4	58	531	
Неделя 1 День 4							
	консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1,2	5,4	0	58	№ 101
завтрак	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят	100/5	16	15,1	15,1	262	№ 499
	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294	№ 516
	Сок натуральный	200	1		18,2	76	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			27,2	29,1	97,3	772	
Неделя 1 День 5							
завтрак	Блины со сгущенным молоком	150/5 0	10,6	14,5	74,8	465	№ 726
	Чай с сахаром	200/1 5	1,1		18,2	76	№ 685
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
итого за завтрак			14,9	14,9	112,2	637	
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200 /5	4	10,7	42,1	291	№ 302
	Кофейный напиток	200	3,1	2,7	14,2	93	№ 692
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
	Сыр (порциями)	45	114	11,4	14,5	180	№ 97
итого за завтрак			124,3	25,2	90	660	
Неделя 2 День 2							
	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят	100/5	16	15,1	15,1	262	№ 499
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,6	10,4	56,8	372	№ 508
	Кисель витаминизированный	200	-	-	40,2	156	№ 648
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			13,6	10,8	114	610	
Неделя 2 День 3							
завтрак	Макароны запеченные с сыром	230/1 5	11,6	17,2	46,5	396	№334

	Чай с сахаром	200/1 5	1,1		18,2	76	№ 685
	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			15,9	17,6	83,2	568	
Неделя 2 День 4							
завтрак	Курица отварная порционная	100	17,9	14,5	0,2	172	
	Пюре картофельное	180	3,2	6,8	21,9	164	№ 520
	Сок натуральный	200	1		18,2	76	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			24,1	21,7	57,3	494	
Неделя 2 День 5							
завтрак	консервы овощные закусочные (кукуруза)	60	1,2	5,4	0	58	№ 101
	Тефтели (первый вариант)	60/30	11,1	13,1	11,2	209	№ 461
	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	274	№ 511
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			19,2	26,3	104,1	739	
Среднее значение за период:			31,8	21,0	90,3	635	

**Приложение 4 к приказу № 216-р
от 31.08.2026г.**

**Единое 10 -дневное меню рационов питания (обед) для обучающихся МБОУ
Елизаровская СШ с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в возрасте
с 12 лет и старше**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	Жир ы	Углево ды		В 1	С	А	Е	С а	Р	М g	Ф е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	14	1 5
№ 139	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	250 /25	10,6	4,4	20,5	167								
№49 9	Котлета рубленная из бройлеров- цыплят	100/5	16	15,1	15,1	262								
№ 520	Пюре картофельное	200	7	8,2	47	294								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	120								
№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58								
	Итого:		43, 4	20, 3	127,8	881								

День: вторник
Неделя: первая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	14	1 5
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------	--------	--------	--------	----	--------

№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250 /25	9,8	14,4	10	134							
№ 726	Блины со сгущенным молоком	150/50	10,6	14,5	74,8	465							
	Сок натуральный	200	1	-	18,2	76							
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82							
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	120							
	Итого:		27,4	29,8	144,1	877							

День: среда

Неделя: первая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 133	Суп картофельный на рыбном бульоне	250 /25	10,6	4,4	20,5	167								
№ 451	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят	100/5	16	15,1	15,1	262								
№ 508	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,6	10,4	56,8	372								
№ 648	Кисель витаминизированный	200	-	-	40,2	156								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	120								
	Итого:		44,2	30,8	173,7	1159								

День: четверг

Неделя: первая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 110	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/25	9,8	6,6	13,1	152								
№ 369	Рыба отварная	100	21,2	6,3	-	143								
№ 520	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58								
	Итого:		37,4	22,3	74,3	653								

День: пятница

Неделя: первая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 101	консервы оворщые закусочные (икра кабачковая)	100	1,4	5,1	8,9	88								
№ 139	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	250/25	10,6	4,4	20,5	167								
№499	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят	100/5	16	15,1	15,1	262								
№ 516	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294								
№ 693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
	Итого:		41,9	38,2	141	1083								

День: понедельник

Неделя: вторая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 147	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250 /25	10,2	6,7	15,7	167								
№ 461	Тефтели (второй вариант)	60/30	11,6	10,2	10,2	182								
№ 511	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	274								
№ 693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
	Итого:		33,2	29,7	121,7	895								

День: вторник

Неделя: вторая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250 /25	9,8	14,4	10	134								
№ 726	Блины со сгущенным молоком	150/50	10,6	14,5	74,8	465								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	120								
№ 638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116								
	Итого:		26,8	29,8	155,5	917								

День: среда

Неделя: вторая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 101	консервы оворщые закусочные (икра кабачковая)	100	1,4	5,1	8,9	88								
№ 110	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/25	9,8	6,6	13,1	152								
№ 374	Рыба, тушенная в томате с овощами	75/50	19,6	6,8	4,2	160								
№ 516	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
№ 638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116								
	Итого:		40,2	27,1	119,8	892								

День: четверг

Неделя: вторая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 133	Суп картофельный на рыбном бульоне	250/25	10,6	4,4	20,5	167								
№ 366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	29,3	39,9	51,1	530								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58								

	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	120								
	Итого:		46,1	45,2	127,7	957								

День: пятница

Неделя: вторая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 147	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250 /25	10,2	6,7	15,7	167								
№ 499	Котлета рубленая из бройлеров - цыплят	100/5	16	15,1	15,1	262								
№ 508	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,6	10,4	56,8	372								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
№ 648	кисель	200	0	0	40,2	156								
	Итого:		39,7	31,9	145,7	1038								

Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

Среднее за 10 дней :	37,5	32,3	131,9	947,9							
-----------------------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--	--	--	--	--	--	--