

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 98» (МАОУ СШ № 98)

Металлургов проспект, д. 14А, Красноярск город, Красноярский край, 660112  
тел.: 8(391)-267-16-97, e-mail: [sch98@mailkrsk.ru](mailto:sch98@mailkrsk.ru), <https://school98.gosuslugi.ru>  
ОКПО 57313374; ОГРН 1022402478042  
ИНН/КПП 2465041035/246501001

Утверждаю  
Директор МАОУ СШ № 98  
Д.П. Аверченко  
от 07.02.2025

Приказ № 01-04-129  
МАОУ СШ № 98



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
СБАЛАНСИРОВАННЫХ РАЦИОНОВ (ЗАВТРАК, ОБЕД,  
ПОЛДНИК) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
В МАОУ СШ № 98  
6-11 ЛЕТ**

Город Красноярск, 2025

## Меню приготовляемых блюд

Рацион: 1 цикличное меню 7-11 лет

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом 200	200	8,43	10,89	41,75	299,5	200,09
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	19,56	24,26	78,96	608,29	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы 60	60	1	4,27	5,62	64,74	18,04
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 200/10	210	3,74	6,19	9,25	108,41	88,25
	Котлеты домашние 70	70	5,79	10,19	5,51	137,27	271,07
	Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	780	23,28	27,83	102,13	758,75	
<b>Полдник</b>							
	Булочка дорожная 100	100	7,51	14,9	53,02	383,76	770
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	7,77	14,93	64,28	431,55	
	Итого за день	1 580	50,61	67,02	245,37	1 798,59	

Рацион: 1 цикличное меню 7-11 лет

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Горошек зеленый консервированный 30	30	0,93	0,06	1,95	12	8 014,04
	Мясо тушеное (свинина)90	90	0,6	9,02	2,8	142	256,06
	Макароны отварные 150	150	5,65	4,56	36,01	207,83	331,19
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	520	12,85	16,56	80,25	571,96	
<b>Обед</b>							
	Салат морковный	60	1,22	7,09	6,49	95,83	58,09
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 на бульоне	210	1,94	4,81	12,46	101,5	82,25
	Рагу из птицы 200 (24г)	200	2,5	3,56	18,78	117,8	342,13
	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	25,84	108	11,08
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	760	10,72	16,46	93,23	569,13	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя 100	100	10,67	5,91	67,91	366,43	424,02
	Чай с сахаром 200	200	0,2	0,02	11,5	45,41	376
	Итого за Полдник	300	10,87	5,93	79,41	411,84	
	Итого за день	1 580	34,44	38,95	252,89	1 552,93	

Рацион: 1 цикличное меню 7-11 лет

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 200	200	8,69	13,38	38,61	310,32	173,11
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	20,2	22,46	75,9	591,79	
<b>Обед</b>							
	Салат Осенний 60	60	0,45	3,12	3,92	47,29	30,03
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6,57	4,05	15,42	124,7	102
	Биточек из говядины 70	70	11,4	12,92	11,44	207,34	404,26
	Соус сметанный с томатом 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Рис припущенный с овощами 150	150	4,15	4,9	39,47	219,33	415,01
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	27,94	26,72	130,95	906,6	
<b>Полдник</b>							
	Печенье 30	30	6,15	3,45	19,8	135	
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	330	8,37	5,27	43,34	257,65	
	Итого за день	1 600	56,51	54,45	250,19	1 756,04	

Рацион: 1 цикличное меню 7-11 лет

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Голень запеченая 70	70	14,78	14,78	0,34	191,92	442,06
	Соус томатный 30	30	0,47	1,21	1,91	20,53	371,03
	Макароны отварные с томатом 150	150	5,8	4,35	34,78	201,73	8,76
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	25,1	21,86	73,83	594,07	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая 60	60	0,6	4,2	5,1	34,2	604,02
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне 200	200	3,42	5,65	15,82	121	101
	Котлета куриная 70	70	9,38	11,66	3,61	156,74	220,59
	Соус сметанный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Овощи запеченные 150	150	2,83	23,46	18,81	300,35	189,04
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	21,72	46,76	86,84	832,23	
<b>Полдник</b>							
	Булочка сдобная с повидлом	100	8,07	9,33	61,98	364,01	493,01
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	8,33	9,36	73,24	411,8	
	Итого за день	1 570	55,15	77,98	233,91	1 838,1	

Рацион: 1 цикличное меню 7-11 лет

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Котлета куриная п/ф 70	70	11,64	4,96	43,8	266,39	294
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,89	1,36	3,6	30,67	372,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	23,61	13,29	115,88	681,78	
<b>Обед</b>							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью 60	60	0,98	2,32	5,85	47,96	39,02
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 на бульоне	210	1,94	4,81	12,46	101,5	82,25
	Рыба, тушенная в томате с овощами 90	90	0,35	4,55	3,78	57,64	274,05
	Пюре картофельное 150	150	3,2	7,07	21,43	162,54	362
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого за Обед	800	13,52	19,8	101,24	640,58	
<b>Полдник</b>							
	Коржик ароматный 100	100	7,12	12,12	66,97	405,53	456,03
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Итого за Полдник	300	7,32	12,14	78,02	450,94	
	Итого за день	1 600	44,45	45,23	295,14	1 773,3	

Рацион: 1 цикличное меню 7-11 лет

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200	200	4,72	7,85	33,25	223	174,06
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	16,23	16,93	70,54	504,47	
<b>Обед</b>							
	Салат морковный 60	60	0,73	4,25	3,89	57,5	52,09
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 на бульоне	210	1,94	4,81	12,46	101,5	82,25
	Плов из птицы 200	200	14,44	18,59	27,49	335,29	291
	Компот из свежих яблок 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	740	22,68	28,18	92,68	722,53	
<b>Полдник</b>							
	Булочка сдобная с яблоками 100	100	8,07	9,33	61,98	364,01	493,02
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	300	9,89	10,75	75,72	439,66	
	Итого за день	1 540	48,8	55,86	238,94	1 666,66	

Рацион: 1 цикличное меню 7-11 лет

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Котлета куриная п/ф 70	70	11,64	4,96	43,8	266,39	294
	Рис припущенный с овощами 150	150	4,15	4,9	39,47	219,33	415,01
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,78	2,01	3,18	34,22	371,02
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376

	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,03
	Итого за Завтрак	490	19,81	12,99	118,06	670,35	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы 60	60	1	4,27	5,62	64,74	18,04
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6,57	4,05	15,42	124,7	102
	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным (24г)	90	5,87	8,9	5,92	127,58	462
	Картофель отварной 150	150	3,14	6,05	25,2	168,16	125
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого за Обед	770	22,26	23,71	114,88	790,28	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя 100	100	10,67	5,91	67,91	366,43	424,02
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	10,93	5,94	79,17	414,22	
	Итого за день	1 560	53	42,64	312,11	1 874,85	

Рацион: 1 цикличное меню 7-11 лет

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная отварная 40	40	0,86	1,25	4,36	32,43	446,01
	Макароны с сыром 220	220	13,57	9,49	54,29	358,32	204
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,03
	Итого за Завтрак	500	19,29	13,26	92,95	571,4	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая 60	60	0,6	4,2	5,1	34,2	604,02
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 на бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	96
	Гуляш из курицы 90	90	13,53	10,75	4,29	165,48	310
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	30,07	24,89	96,28	708,41	
<b>Полдник</b>							
	Печенье 30	30	6,15	3,45	19,8	135	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	330	6,75	3,87	40,65	227,41	
	Итого за день	1 600	56,11	42,02	229,88	1 507,22	

Рацион: 1 цикличное меню 7-11 лет

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша молочная "Дружба" 200	200	5,71	11,05	31,94	250,9	327,02

	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	17,22	20,13	69,23	532,37	
<b>Обед</b>							
	Салат Осенний 60	60	0,45	3,12	3,92	47,29	30,03
	Щи по-уральски (с крупой) 200 на бульоне	200	8,02	5,58	12,6	133,02	93
	Рагу из свинины 200 (24г)	200	9,14	60,22	19,54	657,73	263,01
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	Хлеб ржано-пшеничный 60	60	3,36	0,66	29,64	118,8	481,05
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого за Обед	760	24,72	70,03	103,6	1 128,78	
<b>Полдник</b>							
	Булочка с повидлом 100	100	6,58	10,57	56,94	324	400,5
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	300	8,4	11,99	70,68	399,65	
	Итого за день	1 560	50,34	102,15	243,51	2 060,8	

Рацион: 1 цикличное меню 7-11 лет

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Горошек зеленый консервированный 30	30	0,93	0,06	1,95	12	8 014,04
	Омлет натуральный 120	120	11,1	17,96	2,07	214,5	210
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 70	70	5,32	1,98	35,98	183,17	28,04
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	520	17,95	20,42	60,85	502,08	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной 60	60	1,17	3,09	6,93	60,57	67
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне 200	200	2,87	3,46	20,79	126,12	103
	Рыба запеченная в сметаном соусе 90	90	16,26	9,04	6,13	171,69	232
	Пюре картофельное 150	150	3,4	2,51	23,81	131,82	312
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	780	29,52	18,74	120,88	800,3	
<b>Полдник</b>							
	Коржик ароматный 100	100	7,12	12,12	66,97	405,53	456,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	7,38	12,15	78,23	453,32	
	Итого за день	1 600	54,85	51,31	259,96	1 755,7	