

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



РУБЛЕВА А.Н.

СОГЛАСОВАНО



СИМОНОВА А.В.

12.01.2026г

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МБОУ «ШКОЛА-ЛИЦЕЙ ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Ф.Ф. СТЕПАНОВА»

(ЗАВТРАК)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность,кка л	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	220	6.09	10.88	47.99	315.00	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	6.43	0.00	54.00	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.30	2.90	13.80	104.00	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	95.30	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017
Итого за прием пищи:		615	18.77	28.60	103.86	732.80		
Итого за день:		615	18.77	28.60	103.86	732.80		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.48	0.06	1.02	6.00	70\71	2017
	ОМЛЕТ	120	14.34	23.53	2.04	277.99	211	2017
	ЧАЙ	200	1.51	1.25	14.79	75.35	387	2021
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4.00	1.40	23.90	114.10	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.80	0.40	24.60	104.50	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021
Итого за прием пищи:		505	26.13	27.02	76.35	629.44		
Итого за день:		505	26.13	27.02	76.35	629.44		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность,кка л	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.51	3.03	1.55	35.48	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.48	0.06	1.02	6.00	70\71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9.90	9.66	14.11	183.00	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.06	4.80	20.40	137.30	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	95.30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021
Итого за прием пищи:		600	19.89	18.23	88.60	587.38		
Итого за день:		600	19.89	18.23	88.60	587.38		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность,кка л	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/50	27.04	20.46	51.80	499.50	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	62.70	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017
	НАПИТОК	100	2.90	2.50	4.00	50.00	386	2011
Итого за прием пищи:		625	32.82	23.70	89.66	697.20		
Итого за день:		625	32.82	23.70	89.66	697.20		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность,кка л	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.96	3.60	4.92	56.40	9	2021
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.79	1.95	3.77	36.24	45	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12.08	12.07	13.50	218.70	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.58	5.00	20.50	145.50	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	83.60	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021
Итого за прием пищи:		565	23.66	21.37	89.00	640.50		
Итого за день:		565	23.66	21.37	89.00	640.50		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность,кка л	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	220	6.09	10.88	47.99	315.00	177	2017
	или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210	6.11	10.72	32.38	251.00	181	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2.40	4.50	28.50	161.70	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2.80	2.50	13.60	88.00	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017
Итого за прием пищи:		600	13.69	18.66	109.89	663.20		
Итого за день:		600	13.69	18.66	109.89	663.20		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность,кка л	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.45	0.08	1.05	7.80	70/71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9.00	8.50	36.00	257.30	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.70	0.70	9.70	51.80	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3.00	3.92	33.76	186.00	К/К	2011
Итого за прием пищи:		590	15.55	13.60	110.71	634.70		
Итого за день:		590	15.55	13.60	110.71	634.70		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность,кка л	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0.65	2.90	8.22	62.34	53	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2.72	7.76	3.81	159.00	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.06	4.80	20.40	137.30	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	95.30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021
Итого за прием пищи:		580	17.65	21.20	72.57	605.44		
Итого за день:		580	17.65	21.20	72.57	605.44		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность,кка л	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.48	0.06	1.02	6.00	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11.28	11.84	13.90	202.00	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.58	5.00	20.50	145.50	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.20	0.02	26.40	106.00	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	95.30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017
Итого за прием пищи:		680	22.36	18.06	103.76	653.30		
Итого за день:		680	22.36	18.06	103.76	653.30		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность,кка л	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0.80	3.60	3.90	52.10	55	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.48	0.06	1.02	6.00	70/71	2017
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	22.22	24.80	22.74	404.56	259	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	95.30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021
Итого за прием пищи:		570	28.64	29.24	68.08	641.46		
Итого за день:		570	28.64	29.24	68.08	641.46		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

итого	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	219.1575	219.6775	912.475	6485.41
Среднее значение за период	21.91575	21.96775	91.2475	648.541
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	5315

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 1	
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	220
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10
	КАКАО С МОЛОКОМ	200
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100
Итого за прием пищи:		615
Итого за день:		615
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 2	
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25
Итого за прием пищи:		521
Итого за день:		521
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 3	
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25
Итого за прием пищи:		600
Итого за день:		600
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 4	
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/50
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
	ЧАЙ С САХАРОМ	210
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100
Итого за прием пищи:		625
Итого за день:		625
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 5	
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25

Итого за прием пищи:		565
Итого за день:		565
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 6	
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	220
	или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100
Итого за прием пищи:		810
Итого за день:		810
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 7	
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100
	кондитерские изделия	40
Итого за прием пищи:		590
Итого за день:		590
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 8	
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25
Итого за прием пищи:		580
Итого за день:		580
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 9	
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100
Итого за прием пищи:		680
Итого за день:		680
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 10	
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	240
	ЧАЙ С САХАРОМ	200
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25
Итого за прием пищи:		570
Итого за день:		570