

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Полтавская школа»



Н.В. Зюзина
2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»
В.И. Тёмный
2025г.



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)
обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(Весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПРЯК	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	2.97	3.58	6.15	71.2	121	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	11.34	14.48	30.65	264.0	204	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	106.74	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	46.8	СР5	2020
Итого за прием пищи:		550	19.5	21.41	62.46	488.74		
Итого за день:			19.5	21.41	62.46	488.74		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/35	18.3	12.4	23.5	266.2	223	2011
	КЕФИР МДЖ 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.0	386	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.38	10.0	51.5	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	500	28.94	18.0	70.18	545.3			
Итого за день:		28.94	18.0	70.18	545.3			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 3	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0.99	2.47	4.38	43.74	53	2011
	КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ С М/СЛ	90/5	12.84	12.07	13.5	229.0	268	2011
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ	150	3.9	13.6	30.2	193.46	147	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.12	0.0	14.5	21.6	457	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:		550	21.35	28.65	82.88	587.5	
Итого за день:			21.35	28.65	82.88	587.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	116	10.78	19.2	10.04	264.0	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СР5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СР5	25	2.0	0.37	10.0	51.5	СР5	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	Итого за прием пищи:		531	18.92	22.83	60.48	526.5	
Сего за День:			18.92	22.83	60.48	526.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.84	6.03	4.37	75.0	67	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/С	90/5	10.6	12.97	12.8	210.7	234	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С М/СЛ	150/5	4.6	4.9	20.3	142.4	303	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:		535	18.62	24.38	70.53	574.8	
Итого за день:			18.62	24.38	70.53	574.8		
Всего за день:			18.62	24.38	70.53	574.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6.0	10.85	42.95	294.0	174	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	46.8	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	Итого за прием пищи:		550	12.32	14.22	84.19	514.0	
Итого за день:			12.32	14.22	84.19	514.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 День 7	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.6	4.8	56.0	52	2011	
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С М/СЛ	90/5	15.56	32.21	7.41	312.70	267	2011	
	ОВОЩНОЕ РАГУ	150	3.77	5.5	37.9	138.7	143	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1.0	0.0	20.4	21.6	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020	
Итого за прием пищи:		530	23.03	41.51	82.81	587.5			
Итого за День:			23.03	41.51	82.81	587.5			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 8	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШ.ПРОИЗВОДСТВА	60	1.0	4.5	3.9	58.5	СРБ	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	191.7	295	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ С М/СЛ	150/5	4.74	5.18	21.21	138.7	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0	30.9	110.6	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	46.8	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		550	24.36	29.85	87.25	587.5		
Всего за день:			24.36	29.85	87.25	587.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. C_1 , г			
ЗАВТРАК	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ (ФИШ БОЛЫ) С СОУСОМ	100/30	14.0	10.21	9.69	120.5	240	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.0	20.4	84.8	377	2011
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1.5	2.0	14.45	83.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		530	24.0	20.31	91.84	578.0		
Итого за день:			24.0	20.31	91.84	578.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ	200	6.11	10.72	32.38	251.0	181	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.11	0.12	25.1	119.2	352	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СР5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.0	0.37	10.0	51.5	СР5	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	410	2011
Итого за прием пищи:		550	10.52	11.81	89.58	524.2		
Итого за день:			10.52	11.81	89.58	524.2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	201,56	232,97	782,2	5514,04
Среднее значение за период	20,1	23,2	78,2	551,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	102,1	105,6	109,3	106,8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	537,6