СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Марьяновская школа»

_____ О.В. Черник
«_01_» _09_ 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Феникс»
В.И.Тёмный
«____» _____2026г.

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(осень)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ «ГЕРКУЛЕС»	210	8.31	13.12	37.63	303.0	173	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.43	0.0	54.0	15	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.48	11.76	52.8	338	2011
Итого за прием пищи:		**595**	**20.03**	**22.01**	**88.43**	**633.4**		
Всего за день:			**20.03**	**22.01**	**88.43**	**633.4**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	9.75	4.95	3.8	105.0	229	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.77	5.55	37.9	216.69	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.11	0.0	14.5	21.6	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		**510**	**18.07**	**11.02**	**82.58**	**471.69**		
Всего за день:			**18.07**	**11.02**	**82.58**	**471.69**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	8.7	7.7	8.6	138.7	292	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4.6	4.9	20.3	142.4	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	186	0.11	0.0	13.05	19.44	457	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.28	17.22	81.9	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		**551**	**18.13**	**13.2**	**68.15**	**426.04**		
Всего за день:			**18.13**	**13.2**	**68.15**	**426.04**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.48	11.76	52.8	338	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	3.87	27.83	156.0	2	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		**546**	**18.52**	**26.37**	**72.21**	**604.4**		
Всего за день:			**18.52**	**26.37**	**72.21**	**604.4**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	6.11	10.72	32.38	251.0	181	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.43	0.0	54.0	15	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.0	18.36	76.32	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.17	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.48	11.76	52.8	338	2011
Итого за прием пищи:	**Итого за прием пищи:**	**560**	**14.27**	**16.00**	**81.5**	**527.42**		
Всего за день:	**Всего за день:**		**14.27**	**16.00**	**81.5**	**527.42**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	210	6.0	10.85	42.95	294.0	174	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.43	0.0	54.0	15	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	186	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	2.4	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.48	11.76	52.8	338	2011
Итого за прием пищи:		**581**	**16.44**	**20.86**	**89.77**	**593.8**		
Всего за день:			**16.44**	**20.86**	**89.77**	**593.8**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ЛЕЧО) ИЛИ (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	60	1.0	4.5	3.9	58.5	70/71	СРБ
	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	21.43	5.5	39.4	292.9	395	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.0	20.4	84.8	377	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.48	11.76	52.8	338	2011
Итого за прием пищи:		**580**	**23.91**	**10.48**	**75.46**	**489.00**		
Всего за день:			**23.91**	**10.48**	**75.46**	489.00		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.84	6.03	4.37	75.0	67	2011
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	20.0	6.0	7.0	160.0	580	2022
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.77	5.55	37.9	216.69	304	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.61	0.25	18.68	79.38	388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		**540**	**28.9**	**18.27**	**89.31**	**636.07**		
Всего за день:			**28.9**	**18.27**	**89.31**	**636.07**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
ЗАВТРАК	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	200	15.5	18.0	24.9	324.4	6712	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.5	21.6	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.21	17.22	81.9	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.25	8.4	43.5	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		**500**	**20.72**	**18.58**	**67.3**	**480.2**		
Всего за день:			**20.72**	**18.58**	**67.3**	**480.2**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0.78	1.95	3.88	36.24	46	2011
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	12.18	14.33	30.7	300.96	399	2022
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.48	11.76	52.8	338	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.5	21.6	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		**605**	**16.84**	**17.16**	**79.84**	**504.9**		
Всего за день:			**16.84**	**17.16**	**79.84**	**504.9**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	195,8	173,95	794,55	5366.92
Среднее значение за период	19.5	17.3	79.4	536.6
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	556,8