

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Октябрьская школа №1»

И.Н. Евпак

« 28 » 01 2026г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»

И.В. Лехман

« 01 » 2026г.



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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(зима-весна)

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ КАКАО С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0.5	3.66	3.16	47.64	33	2022
		230	17.4	20.4	31.4	316.26	406	2022
		200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	2011
		30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
		20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
		540	25.66	28.04	73.6	587.5		
Итого за прием пищи:			25.66	28.04	73.6	587.5		
Всего за день:			25.66	28.04	73.6	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 1								
День 2								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	130/35	21.22	14.44	22.79	286.6	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	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ «ПЛЕТЕНКА»	40	3.1	1.89	18.84	38.5	421	2011
Итого за прием пищи:		545	34.36	21.75	85.01	587.5		
Всего за день:			34.36	21.75	85.01	587.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 3								
АВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	60	0.99	2.47	4.38	43.74	53	2011
	КОТЛЕТА ПОЖАРСКИЕ С МАСЛОМ СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	191.7	613	2022
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.17	4.96	21.12	141.82	312	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	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
того за прием пищи:		540	23.43	27.61	75.87	513.4		
сего за день:			23.43	27.61	75.87	513.4		

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 4								
ЗАВТРАК	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	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		526	18.32	22.66	57.18	509.8		
Всего за день:			18.32	22.66	57.18	509.8		

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								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ	200	6.11	10.72	32.38	251.0	181	2011
	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	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	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	540	14.19	15.92	79.54	518.62		
Всего за день:	Всего за день:		14.19	15.92	79.54	518.62		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 6								
АВТРАК	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	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	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		560	12.88	16.35	87.81	531.0		
Сито за День:			12.88	16.35	87.81	531.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 День 7	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011	
		РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14.3	13.4	17.4	248.0	289	2011
		СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.0	18.36	76.3	377	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
			500	20.3	14.04	64.42	461.5		
Итого за прием пищи:			20.3	14.04	64.42	461.5			
Всего за день:			20.3	14.04	64.42	461.5			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 День 8	ЗАПРАК	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.84	6.03	4.37	75.0	67	2011
		РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	9.75	4.95	3.8	105.0	461	2022
		РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	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
			545	18.65	17.22	86.21	581.07		
Итого за прием пищи:				18.65	17.22	86.21	581.07		
Итого за День:				18.65	17.22	86.21	581.07		

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 9								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15.5	18.0	24.9	324.4	67/12	2012
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	106.74	382	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.25	8.4	43.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.21	17.22	81.9	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		500	24.29	21.77	68.62	565.34		
Итого за день:			24.29	21.77	68.62	565.34		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.0	4.5	3.9	58.5	СРБ	2011
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	9.6	9.0	38.0	270.0	399	2022
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПОВИДЛО/ДЖЕМ)	20/10	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	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
		515	15.5	15.9	90.3	526.8		
Итого за прием пищи:			15.5	15.9	90.3			
Средо за день:			15.5	15.9	90.3	526.8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	207,58	201,26	768,56	5382,53
Среднее значение за период	20,7	20,1	76,8	538,2
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
11 лет ЗАВТРАК	531,1