

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Ровновская школа»



В.Р. Меметов

2026г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»



И.В. Лехман

2026г.

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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
еде ля 1 ень 1	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	230	17.4	20.4	31.4	270.90	406	2022
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	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
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1.5	2.0	16.9	93.0	СРБ	2020
		500	26.66	26.38	87.34	587.5		
того за прием пищи:			26.66	26.38	87.34	587.5		
сего за день:			26.66	26.38	87.34	587.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- тур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Задания 1 Задания 2								
АВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	130/35	21.22	14.44	22.79	286.6	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.11	0.0	14.5	21.6	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
Итого за прием пищи:		525	26.17	15.36	73.47	480.6		
Итого за день:			26.17	15.36	73.47	480.6		

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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ КОТЛЕТА ПОЖАРСКИЕ С МАСЛОМ СЛ. КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	60	0.99	2.47	4.38	43.74	53	2011
		90/5	15.1	19.7	13.4	191.7	613	2022
		150	3.17	4.96	21.12	141.82	312	2011
		180	0.11	0.0	13.05	19.44	457	2011
		35	2.66	0.28	17.22	81.9	СРБ	2020
		20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
		540	23.43	27.61	75.87	513.4		
		23.43	27.61	75.87	513.4			
Итого за прием пищи:								
Итого за День:								

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								
ВТРАК	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	CP5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	CP5	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
ОГО за прием пищи:		526	18.32	22.66	57.18	509.8		
ОГО 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								
ВТРАК	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	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	Итого за прием пищи:	540	14.19	15.92	79.54	518.62		
Всего за день:		14.19	15.92	79.54	518.62			

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 6									
		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	210	6.0	10.85	42.95	294.0	174	2011
			200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	560	12.88	16.35	87.81	531.0			
			12.88	16.35	87.81	531.0			
Итого за день:			12.88	16.35	87.81	531.0			

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	Икра из кабачков промышленного производства	60	1.0	4.5	3.9	58.5	СРБ	2020	
		РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14.3	13.4	17.4	248.0	289	2011
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.0	20.4	84.8	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
		520	20.74	18.42	68.08	528.2			
Итого за прием пищи:			20.74	18.42	68.08	528.2			
Итого за день:			20.74	18.42	68.08	528.2			

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								
ВТРАК	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	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	18.65	17.22	86.21	581.07		
Итого за День:			18.65	17.22	86.21	581.07		

Принем 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
		500	24.29	21.77	68.62	565.34		
Итого за прием пищи:			24.29	21.77	68.62	565.34		
Итого за день:								

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 10	ИЖРА 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	20	1.5	2.0	16.9	93.0	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
		505	15.5	15.9	92.3	536.4		
Итого за прием пищи:								
Итого за день:			15.5	15.9	92.3	536.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	200,83	197,59	776,42	5351,93
Единичное значение за период	20,0	19,7	77,6	535,1
Держание белков, жиров, углеводов в нм за период в % от калорийности	102,1	105,6	109,3	106,8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1 лет ЗАВТРАК	525,6