



ИП А.А. Платова Р.А. Платова

" 06 " апреля 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УБР А.А. Платова  
МБОУ Красноармейская ШКОЛА  
" 06 " апреля 2026 г. \*



**Основное 10-дневное циклическое меню для учащихся возрастной категории 7-11 лет  
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования  
муниципального образования Ленинского района Республики Крым: сезон Весна**  
(завтраки, обеды)

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Весна Ленинский р-н школы 7-11 лет      Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с	250	10,77	7,44	60,02	351	173	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	15	
	Чай с лимоном	200	1,06	0,26	15,38	69,23	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	13 001	
	Хлеб ржаной	25	1,47	0,24	11,11	52,5	13 003	
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
<b>Итого за Завтрак</b>		620	19,76	13,19	109,84	642,73		
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,64	51,32	47	
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,08	5,65	21,98	167,35	102	
	Котлеты домашние с маслом	90	10,15	25,49	9,82	309,95	271	
	Соус сметанный с томатом	30	0,44	0,78	1,85	16,35	331	
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	4,03	11,69	30,3	243,27	142	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	349	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	13 001	
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	13 003	
	<b>Итого за Обед</b>		880	28,89	47,56	130,12	1069,14	
	<b>Итого за день</b>		1 500	48,65	60,75	239,96	1711,87	

День: вторник

Неделя: 1

Рацион: Весна Ленинский р-н школы 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожно-морковная	150	17,48	16,91	36,64	372,97	224,1
	Молоко сгущенное	30	2,13	1,5	16,56	88,5	9 004
	Чай с молоком	200	2,45	1,86	17,52	96,85	378
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	13 001
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	13 003
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26,8</b>	<b>21,37</b>	<b>107,38</b>	<b>736,72</b>	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной.	60	0,94	6,11	4,02	77,52	67
	Суп из овощей	250	1,88	5,28	11,13	99,93	99
	Печень по-строгановски..	90	23,87	20,21	6,34	333	255
	Соус сметанный.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	330
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,46	9,51	38,1	271,48	171
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	389
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	13 001
	Хлеб ржаной	25	1,47	0,24	11,11	52,5	13 003
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>42,5</b>	<b>42,89</b>	<b>96,39</b>	<b>977,98</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 385</b>	<b>69,3</b>	<b>64,26</b>	<b>203,77</b>	<b>1714,7</b>	

Рацион: Весна Ленинский р-н школы 7-11 лет		Неделя: 1		День: среда		№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая		
			Белки	Жиры	Углеводы	Я	
<b>Завтрак</b>							
	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,3	52
	Биточки из птицы	90	9,56	9,68	5,97	149,33	306
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	331
	Макаронные изделия отварные.	150	5,78	0,69	37,02	177,45	202
	Какао с молоком	200	3,88	3,8	25,06	151,36	382
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	13 001
	Хлеб ржаной	25	1,47	0,24	11,11	52,5	13 003
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>29,65</b>	<b>23,86</b>	<b>99,84</b>	<b>734,69</b>	
<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,08	5,98	13,93	118,23	82
	Котлеты или биточки рыбные	90	10,83	9,39	13,41	182,19	234
	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	331
	Рис отварной.	150	3,83	5,81	40,04	227,69	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	349
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	13 001
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>25,34</b>	<b>23,16</b>	<b>140,74</b>	<b>876,96</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 495</b>	<b>54,99</b>	<b>47,02</b>	<b>240,58</b>	<b>1611,65</b>	

Рацион: Весна Ленинский р-н школы 7-11 лет		Неделя: 1		День: четверг		№ рецепту ры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энерге- тическая я		
Завтрак			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Котлеты рубленые из птицы	90	13,77	19,66	15,55	295,04	294
	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	331
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,46	9,51	38,1	271,48	171
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	385
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	13 001
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>31,45</b>	<b>37,17</b>	<b>88,23</b>	<b>818,27</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,64	51,32	47
	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	16,98	126,23	96
	Жаркое по-домашнему	180	18,45	8,47	17,61	220,97	259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	389
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	13 001
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>29,48</b>	<b>18,06</b>	<b>80,85</b>	<b>609,72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 370</b>	<b>60,93</b>	<b>55,23</b>	<b>169,08</b>	<b>1427,99</b>	

Рацион: Весна Ленинский р-н школы 7-11 лет		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Мюсли с фруктами	250	10,99	13,95	66,49	438,86	180
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,22	156,66	523
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	13 001
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	13 003
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>23,64</b>	<b>25,25</b>	<b>139,06</b>	<b>882,62</b>	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	131,3
	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,28	13,73	111,98	98
	Биточки из птицы	90	9,56	9,68	5,97	149,33	306
	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	331
	Пюре картофельное.	150	3,26	5,33	22,02	149,48	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	389
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	13 001
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	13 003
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>24,57</b>	<b>22,23</b>	<b>84,64</b>	<b>641,34</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 395</b>	<b>48,21</b>	<b>47,48</b>	<b>223,7</b>	<b>1523,96</b>	

Рацион: Весна Ленинский р-н школы 7-11 лет		Неделя: 2		День: понедельник		№ рецепту ры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая		
			Белки	Жиры	Углеводы	я	
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая из манной крупы с маслом и	220	6,16	11,31	42,65	297,97	181
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
	Какао с молоком	200	3,88	3,8	25,06	151,36	382
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	13 001
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого за</b>	<b>Завтрак</b>	580	15,24	18,75	112,97	686,83	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,64	51,32	47
	Суп картофельный с крупой гречневой	250	3,05	3,15	19,5	118,9	101,01
	Плов из птицы	180	17	20,94	32,44	386,34	291
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	389
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	13 001
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
<b>Итого за Обед</b>		770	28,78	28,28	98,2	767,76	
<b>Итого за День</b>		1 350	44,02	47,03	211,17	1454,59	

Район: Весна Ленинский р-н школы 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожно-морковная	150	17,48	16,91	36,64	372,97	224,1
	Молоко сгущенное	30	2,13	1,5	16,56	88,5	9 004
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,22	156,66	523
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	13 001
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	13 003
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>30,63</b>	<b>25,91</b>	<b>144,52</b>	<b>941,43</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,92	46,48	53
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,08	5,65	21,98	167,35	102
	Котлеты рубленые из птицы	90	13,77	19,66	15,55	295,04	294
	Соус сметанный с томатом	30	0,44	0,78	1,85	16,35	331
	Пюре картофельное	150	3,26	5,33	22,02	149,48	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	389
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	13 001
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>33,33</b>	<b>35,07</b>	<b>107,94</b>	<b>885,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>63,96</b>	<b>60,98</b>	<b>252,46</b>	<b>1827,33</b>	

День: среда

Неделя: 2

Рацион: Весна Ленинский р-н школы 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	70
	Омлет натуральный	150	1,24	15,36	2,02	151,63	210
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	349
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	13 001
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	13 003
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого за Завтрак</b>		585	11,17	21,01	70,94	523,33	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной.	60	0,94	6,11	4,02	77,52	67
	Суп из овощей	250	1,88	5,28	11,13	99,93	99
	Печень по-строгановски...	90	23,87	20,21	6,34	333	255
	Соус сметанный.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	330
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	9,07	7,88	39,47	255,19	171
	Кисель из сока плодового или ягодного с	200	0,2		37,68	151,9	359
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	13 001
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
<b>Итого за Обед</b>		860	42,18	41,2	136,31	1109,09	
<b>Итого за день</b>		1 445	53,35	62,21	207,25	1632,42	

Рацион: Весна Ленинский р-н школы 7-11 лет		Неделя: 2		День: четверг		№ рецепту
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая	
			Белки	Жиры		Углеводы
<b>Завтрак</b>						
	Икра кобачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	71,4
	Тертелеги 2-й вариант	90	6,1	6,78	7,72	116,18
	Соус томатный	30	0,19	1,43	1,46	19,5
	Макаронные изделия отварные.	150	5,78	0,69	37,02	177,45
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,22	156,66
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>25,83</b>	<b>22,98</b>	<b>106,18</b>	<b>735,59</b>
<b>Обед</b>						
	Салат из моркови и изюмом	60	0,76	0,08	13,52	59,26
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,08	5,98	13,93	118,23
	Котлеты или биточки рыбные	90	10,83	9,39	13,41	182,19
	Соус томатный	30	0,19	1,43	1,46	19,5
	Пюре картофельное.	150	3,26	5,33	22,02	149,48
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>25,76</b>	<b>23,49</b>	<b>110,47</b>	<b>762,66</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 500</b>	<b>51,59</b>	<b>46,47</b>	<b>216,65</b>	<b>1498,25</b>

