УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Зиминская школа-детский сад»
_____Л.С. Мельник
«01» сентября 2026 года

Основное (организованное) меню

Возрастная категория: 7-12 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,71	3,69	4,81	59,58	12
	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,90	9,61	39,88	281,00	378
	Гуляш (говядина)	100	16,90	16,40	4,00	232,00	54-2м
	Сок (яблочный)	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,52	23,70	85,30	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	п/п
Итого за завтрак:		570	31,87	30,44	102,47	787,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурец)	80	0,56	0,08	1,52	9,60	54
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 15%	200/10	1,65	5,12	10,43	94,80	82
	Птица тушеная в сметанном томатном соусе (филе)	100	12,43	3,38	3,51	94,38	290
	Картофель отварной	150/5	3,06	4,08	20,44	136,50	89
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого		825	23,99	13,59	116,87	653,15	
Итого за день:		1395	55,86	44,03	219,34	1441,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшенная	200	7,40	9,40	36,00	258,00	128
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	143
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	264
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	п/п
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
	Кондитерское изделие печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	п/п
Итого за завтрак:		680	24,68	27,76	106,53	773,38	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	80	1,60	3,60	7,33	68,00	43
	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	1,18	3,94	4,88	60,00	74
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,72	7,99	27,32	204,00	128
	Котлета Московская (говядина)	95	13,21	18,16	13,59	269,80	183
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	262
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
Итого		965	28,07	35,14	131,99	915,67	
Итого за день:		1645	52,75	62,90	238,52	1689,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Запеканка из творога	170	30,19	20,56	31,24	430,10	223
	Молоко сгущенное	20	1,40	1,58	1,90	27,00	156
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	264
	Йогурт порционный	125	6,24	3,99	4,99	108,33	535
	Плоды и ягоды свежие (банан)	160	2,40	0,80	33,60	153,60	231
Итого за завтрак:		675	43,39	29,61	87,67	819,03	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурец)	80	0,56	0,08	1,52	9,60	54
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,80	206
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	6,55	7,98	40,12	258,00	378
	Биточки рыбные	95	11,03	13,35	12,71	214,18	161
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого		815	28,82	26,55	148,37	907,45	
Итого за день:		1490	72,21	56,16	236,04	1726,48	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Овощи по сезону (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	54
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,72	7,99	27,32	204,00	128
	Котлета куриная	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-5м
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,52	23,70	85,30	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	п/п
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
Итого за завтрак:		730	28,5	13,43	122,76	702,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Обед							
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,71	3,69	4,81	59,58	12
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 15%	200/10	1,65	5,12	10,43	94,80	28
	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,90	9,61	39,88	281,00	378
	Тефтели мясо-крупяные (говядина)	70/30	8,95	9,27	8,48	152,72	188
	Компот из сухофруктов	200	0,066	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого		810	26,91	28,62	144,57	905,97	
Итого за день:		1540	55,41	42,05	267,33	1608,53	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Оладьи с изюмом	150	10,74	9,50	64,69	387,50	402
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,20	222
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,59	118,00	266
	Йогурт порционный	125	6,24	3,99	4,99	108,33	535
	Плоды и ягоды свежие (банан)	160	2,40	0,80	33,60	153,60	231
Итого за завтрак:		665	23,88	19,33	122,63	789,63	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурец)	80	0,56	0,08	1,52	9,60	54
	Суп с фасолью	200	4,09	4,27	12,91	106,60	206
	Артек (каша пшеничная)	150/10	6,55	7,98	40,12	258,00	378
	Говядина тушеная в сметане	50/50	15,88	17,79	1,41	229,00	178
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого		820	33,37	31,05	136,93	921,07	
Итого за день:		1485	57,25	50,38	259,56	1710,70	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Овощи по сезону (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	54
	Рыба запеченная под молочным соусом	100	19,62	14,17	4,32	222,85	160
	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,90	9,61	39,88	281,00	378
	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	261
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,52	23,70	85,30	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	п/п
	Кондитерское изделие печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	п/п
Итого за завтрак:		610	34,33	26,84	105,71	776,13	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурец)	80	0,56	0,08	1,52	9,60	54
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 15%	200/10	1,65	5,12	10,43	94,80	28
	Жаркое по - домашнему	240	27,10	27,28	27,95	465,60	174
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
Итого		960	36,54	33,91	123,77	905,87	
Итого за день:		1570	70,87	60,75	229,48	1682,00	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Винегрет овощной	80	1,08	4,94	6,75	75,84	45
	Плов из птицы (филе)	150	15,55	5,45	25,09	211,88	291
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,79	5,00	7,99	100,00	535
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,52	23,70	85,30	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	п/п
	Плоды и ягоды свежие (банан)	160	2,40	0,80	33,60	153,60	231
Итого за завтрак:		640	28,18	16,93	107,01	672,60	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Обед							
	Овощи по сезону (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	54
	Уха ростовская	200	6,24	2,96	9,96	91,30	54-32с
	Печень по - строгановски	90	12,65	7,50	6,81	145,80	172
	Картофель отварной	150/5	3,06	4,08	20,44	136,50	89
	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	261
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого		805	28,53	15,73	99,23	617,07	
Итого за день:		1445	56,71	32,66	206,24	1289,67	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная манная	200	6,00	8,44	31,20	224,00	125
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	143
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	264
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	п/п
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
Итого за завтрак:		660	21,78	24,84	86,85	655,98	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Обед							
	Овощи по сезону (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	54
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с
	Голубцы ленивые	120	10,10	9,10	7,70	154,10	54-3м
	Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	14,80	222
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого		700	19,35	15,47	103,54	592,67	
Итого за день:		1360	41,13	40,31	190,39	1248,65	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (огурец)	80	0,56	0,08	1,52	9,60	54
	Макаронные изделия отварные	150/10	5,72	7,99	27,32	204,00	128
	Гуляш (говядина)	100	16,90	16,40	4,00	232,00	54-2м
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	262
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,52	23,70	85,30	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	п/п
	Пирожок печеный с черной смородиной	80	4,00	2,80	48,00	232,00	п/п
Итого за завтрак:		670	30,67	28,03	129,62	870,88	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	80	1,60	3,60	7,33	68,00	43
	Рассольник ленинградский с (перловой крупой)	200	1,62	4,08	9,60	84,00	72
	Картофель отварной	150/5	3,06	4,08	20,44	136,50	89
	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	19,62	14,17	4,32	222,85	160
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого		815,00	32,19	26,86	122,66	829,22	
Итого за день:		1485	62,86	54,89	252,28	1700,10	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,80	3,11	3,78	50,16	10
	Плов из птицы (филе)	150	15,55	5,45	25,09	211,88	291
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,52	23,70	85,30	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	п/п
	Плоды и ягоды свежие (банан)	160	2,40	0,80	33,60	153,60	231
Итого за завтрак:		620	24,11	10,10	116,25	630,92	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Обед							
	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	2,36	2,45	14,77	92,15	101
	Запеканка из творога	190	33,75	22,98	34,92	480,70	223
	Молоко сгущенное	30	2,10	2,37	2,85	40,50	156
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,59	118,00	266
	Йогурт порционный	125	6,24	3,99	4,99	108,33	535
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого		825	54,16	36,16	124,09	1025,55	
Итого за день:		1445,00	78,27	46,26	240,34	1656,47	

Меню разработано в соответствии сборников рецептур:

1. «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2015 г.

2. «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2015 г.
3. «Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка. – М.: ТД ДеЛи, 2022. – 245 с.

4. «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7-18 лет) Пособие Новосибирск 2022 г. Разработан ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н.Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В.Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области, (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон). Новосибирск 2022.

Завтрак (7-12 лет)

	Белки	Жиры	Углеводы	Эц
1 день	31,87	30,44	102,47	787,86
2 день	24,68	27,76	106,53	773,38
3 день	43,39	29,61	87,67	819,03
4 день	28,5	13,43	122,76	702,56
5 день	23,88	19,33	122,63	789,63
6 день	34,33	26,84	105,71	776,13
7 день	28,18	16,93	107,01	672,60
8 день	21,78	24,84	86,85	655,98
9 день	30,67	28,03	129,62	870,88
10 день	24,11	10,10	116,25	630,92
	292,39	227,31	1087,5	7478,97
	29,24	22,731	108,75	747,90