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

Основное (организованное) меню

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Салат из кукурузы консервированной	70	1,19	4,30	5,61	59,51	12
	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	10,56	11,41	47,35	333,68	378
	Гуляш (говядина)	120	20,30	19,70	4,80	278,40	54-2м
	Сок (яблочный)	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого за завтрак:		665	39,08	36,29	129,35	953,15	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	54
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 15%	250/10	2,07	6,41	13,04	118,50	82
	Птица тушеная в сметанном томатном соусе (филе)	120	14,91	4,05	4,21	113,25	290
	Картофель отварной	180/5	3,67	4,89	24,52	163,80	89
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		977	29,89	16,71	130,23	799,77	
Итого за день:		1642	68,97	53	259,58	1752,92	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшенная	250	9,25	11,75	45,00	322,50	128
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Яйца вареные	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	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
	Кондитерское изделие печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	п/п
Итого за завтрак:		750	27,84	31,20	137,91	902,57	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	2,00	4,50	9,17	85,00	43
	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	1,47	4,92	6,10	75,00	74
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,79	9,48	32,44	242,25	128
	Котлета Московская (говядина)	105	14,60	20,07	15,02	298,20	183
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	262
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
Итого		1107	33,47	40,75	147,19	1088,67	
Итого за день:		1857	61,31	71,95	285,10	1991,24	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Запеканка из творога	200	35,52	24,18	36,75	506,00	223
	Молоко сгущенное	30	2,10	2,37	2,85	40,50	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:		715	49,42	34,02	94,13	908,43	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	54
	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,26	16,31	134,75	206
	Каша пшеничная рассыпчатая	180/10	7,77	9,47	47,64	306,37	378
	Биточки рыбные	105	12,19	14,75	14,04	236,72	161
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		957	34,68	30,84	166,45	1082,06	
Итого за день:		1672	84,1	64,86	260,58	1990,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	54
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,79	9,48	32,44	242,25	128
	Котлета куриная	100	19,20	4,26	13,46	168,53	54-5м
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	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 за завтрак:		825	34,38	15,52	147,79	828,34	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Обед							
	Салат из кукурузы консервированной	70	1,19	4,30	5,61	59,51	12
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 15%	250/10	2,07	6,41	13,04	118,50	82
	Картофель отварной	180/5	3,67	4,89	24,52	163,80	89
	Тефтели мясо-крупяные (говядина)	80/40	10,74	11,12	10,17	183,27	188
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		947	26,21	27,98	139,9	917,30	
Итого за день:		1772	60,59	43,50	287,69	1745,64	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Оладьи с изюмом	175	12,53	11,08	75,47	452,08	402
	Соус сметанный	50	0,70	2,50	2,93	37,00	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:		710	25,95	21,91	134,58	869,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	54
	Суп с фасолью	250	5,11	5,33	16,13	133,25	206
	Артек (пшеничная)	180/10	7,77	9,47	47,64	306,37	378
	Говядина тушеная в сметане	120	19,05	21,34	1,69	274,80	178
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		972	41,17	37,50	153,92	1118,64	
Итого за день:		1682	67,12	59,41	288,50	1987,65	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	54
	Рыба запеченная под молочным соусом	100	19,62	14,17	4,32	222,85	160
	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	10,56	11,41	47,35	333,68	378
	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	261
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
	Кондитерское изделие печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	п/п
Итого за завтрак:		705	39,63	29,80	139,19	941,19	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	54
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 15%	250/10	2,07	6,41	13,04	118,50	82
	Жаркое по - домашнему	280	31,62	31,82	32,61	543,20	174
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
Итого		1102	43,87	40,09	137,01	1083,92	
Итого за день:		1807	83,05	69,89	276,2	2025,11	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	45
	Плов из птицы (филе)	200	20,73	7,26	33,45	282,50	291
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,79	5,00	7,99	100,00	535
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
	Плоды и ягоды свежие (банан)	160	2,40	0,80	33,60	153,60	231
Итого за завтрак:		745	36,31	20,12	134,87	828,46	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Обед							
	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	54
	Уха ростовская	250	7,80	3,70	12,45	114,12	54-32с
	Печень по - строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162,00	172
	Картофель отварной	180/5	3,67	4,89	24,52	163,80	89
	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	261
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		947	34,58	18,49	112,91	762,14	
Итого за день:		1692	70,89	38,61	247,78	1590,60	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная манная	250	7,50	10,55	39,00	280,00	125
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Яйца вареные	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	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 за завтрак:		720	23,84	27,06	109,59	734,97	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Обед							
	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	54
	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,37	54-18с
	Голубцы ленивые	140	11,76	10,64	8,96	179,76	54-3м
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,20	222
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		832	24,07	18,95	114,40	726,55	
Итого за день:		1552	47,91	46,01	223,99	1461,52	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	54
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,79	9,48	32,44	242,25	128
	Гуляш (говядина)	120	20,30	19,70	4,80	278,40	54-2м
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	262
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
	Пирожок печеный с черной смородиной	80	4,00	2,80	48,00	232,00	п/п
Итого за завтрак:		775	37,95	32,98	153,73	1024,21	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	2,00	4,50	9,17	85,00	43
	Рассольник ленинградский с (перловой крупой)	250	2,02	5,10	12,00	105,00	72
	Картофель отварной	180/5	3,67	4,89	24,52	163,80	210
	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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		947	35,85	29,92	136,57	968,87	
Итого за день:		1722	73,80	62,90	290,30	1993,08	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Салат из зеленого горошка консервированного	70	2,10	3,62	4,41	58,52	10
	Плов из птицы (филе)	200	20,73	7,26	33,45	282,50	291
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
	Плоды и ягоды свежие (банан)	160	2,40	0,80	33,60	153,60	231
Итого за завтрак:		715	32,26	12,56	143,05	776,18	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Обед							
	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	2,95	3,06	18,46	115,18	101
	Запеканка из творога	220	39,07	26,60	40,43	556,60	223
	Молоко сгущенное	40	2,80	3,16	3,80	54,00	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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		947	63,02	41,51	139,83	1212,33	
Итого за день:		1662	95,28	54,07	282,88	1988,51	

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 (с 12 и старше)

	Белки	Жиры	Углеводы	Эц
1 день	39,08	36,29	129,35	953,15
2 день	27,84	31,20	137,91	902,57
3 день	49,42	34,02	94,13	908,43
4 день	34,38	15,52	147,79	828,34
5 день	25,95	21,91	134,58	869,01
6 день	39,63	29,80	139,19	941,19
7 день	36,31	20,12	134,87	828,46
8 день	23,84	27,06	109,59	734,97
9 день	37,95	32,98	153,73	1024,21
10 день	32,26	12,56	143,05	776,18
	348,66	261,46	1324,19	8766,51
	34,67	26,46	132,42	876,65