

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Заречненская
школа - детский сад»
Джанкойского района
Республики Крым

Е.И. Мезенцева

На 12.01.2026г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕДЫ), ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ В МБОУ «ЗАРЕЧНЕНСКАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ
САД» ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛОВАЕМЫХ БЛЮД
от 7 до 11 лет ОБЕД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	40	0.7	2,4	5.6	46,7	51	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.1	103	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	120	12.6	14.0	13.9	232.5	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	3.9	15.3	111.7	321	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.0	19.7	94.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	3.2	1.3	18.4	98.4	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	777	22,8	24,0	107,5	861,2		
Всего за день:		22,8	24,0	107,5	861,2		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ ИЛИ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1.0	4.4	5.7	67.4	75	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	10,1	9,7	10,9	171,2	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	4.5	4.5	20.3	138.9	303.1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	1.3	9.1	54.1	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.0	12.3	58.8	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	кк	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	836	22,1	24,0	89,7	669,7		
Всего за день:		22,1	24,0	89,7	669,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	12,0	14,5	3.0	191	290	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.8	21.5	142.2	312	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3.7	0.0	24.1	115.2	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
кондитерские изделия	32	2.4	3.1	23.8	133.4	кк	2011
КЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	150	4,3	3.7	5,8	77.1	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	700	32,6	31,4	106,9	849,2		
Всего за день:		32,6	31,4	106,9	849,2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	200	1.8	4.1	9.7	82.3	99	2011
КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	70	10,6	9,5	9,6	166,7	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ АРТЕК С М/СЛ	150/5	3.9	7.6	24.5	182.6	303	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.4	0.1	27.6	112.6	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2.4		15.3	72.9	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	9.9	46.4	кк	2023
кондитерские изделия	32	2.4	3.1	23.8	133.4	кк	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	717	21,5	25,3	124.0	823.0		
Всего за день:		21,5	25,3	124.0	823.0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	20	0,3	1.5	2.2	23.3	75	2011
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.5	4.9	10.6	92.4	94	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12	2,3	5.9	110.0	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	2.2	4.0	23.3	138.4	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3.7	0.0	23.6	112.8	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.8	12.1	64.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	769	22,8	13,7	97.9	616.7		
Всего за день:		22,8	13,7	97.9	616.7		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.3	4.1	8.4	75.1	99	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	195	19.1	25.1	34.8	441.4	291	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	180	3.4	2.7	22.1	126.5	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.9	0.0	18.7	89.3	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	734	28.8	33,0	103,5	831.1		
Всего за день:		28.8	33,0	103,5	831.1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/19	19,2	13.7	27,7	313	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3.7	0.0	23,6	112,8	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2.7	1.1	15.5	82.9	кк	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	700	31.0	19.7	104,4	728,7		
Всего за день:		31.0	19.7	104,4	728,7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	10,6	9,5	9,6	166,7	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.4	34.9	200.8	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.1	18.2	77.4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3.7	0.0	23,6	112,8	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2.7	1.1	15.5	82.9	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	701	24.7	19.1	112,2	725,1		
Всего за день:		24.7	19.1	112,2	725,1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ИЛИ КАПУСТА ТУШЕННАЯ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	195	13.1	12.3	19.5	244.5	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	10.6	45.3	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.9	0.0	18.7	89.3	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	2.3	0.9	13.0	69.9	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	721	21.4	20.5	80.5	630.1		
Всего за день:		21.4	20.5	80.5	630.1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	51	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/4	1.5	4.6	5.5	70.1	87	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10.9	8.8	5.9	151.4	255	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА	150	4,1	4.9	23.6	154,8	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3.0	0.0	19.2	91.7	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0	47,3	кк	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	747	23,0	26.7	87,0	706,0		
Всего за день:		23,0	26.7	87,0	706,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	250,7	245.6	1013,6	7440,8
Среднее значение за период	25,07	24.5	101,36	744,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	30.0	54.7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	740,2