

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАСЛОВСКАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 7 ДО 11 лет
1 - 4 КЛАССОВ (ОБЕД)**

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Масловская школа-детский сад»
МБОУ «Масловская школа-детский сад»
Д.С. Ханас
Приказ № 08-0 от 12.06/2026 г.



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 ЛЕТ**

1 день (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	Обед	Обед							
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,88	6,72	11,46	133,8	40	2012
		ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	12.28	9.91	3.25	165.75	255	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	4.6	4.9	20.3	143.0	303.1	2011
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	389	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2.8	0.2	18.6	87.6	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	2.0	0.3	12.7	61,2	КК	2020
		СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	677	29,56	22,23	86,51	677,35			
Всего за день:	677		29,56	22,23	86,51	677,35			

2 день (Вторник)

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 2								
Обед								
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.8	10.2	92.5	82	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ	100	10.1	5.4	5.3	111.3	229	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6.4	8.9	28.5	220.4	171	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	349	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2,28	13,2	71	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0,2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	2.0	0.3	12.7	61.2	КК	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	781	23,86	19.72	85,88	620,4		
Всего за день:		781	23,86	19.72	85,88	620,4		

3 день (Среда)

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 3	Обед							
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	12.9	14.0	11.8	223.4	268	2011
	КАША ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.6	4.9	20.3	143.0	303.1	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	10,6	45,3	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0.2	15,1	71,0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1,4	0.3	12.4	58.0	СРБ	2020
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	13.2	71	2015
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	746	23,23	23.96	85,68	651,7		
Всего за день:	746	23,23	23.96	85,68	651,7			

4 день (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4			Обед					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	80	15.9	16.7	2.1	226.3	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5.7	4.2	36.0	204.3	342	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	10.6	45.3	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0.2	15,1	71,0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	1,7	0.3	14.8	69.6	СРБ	2020
	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	25	5.8	7.4	0,0	91,1	15	2011
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	716	33,3	31,1	92,3	788,7		
	Всего за день:	716	33,3	31,1	92,3	788,7		

5 день (Пятница)

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								
Обед								
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.6	4.8	10.2	92.5	82	2011
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	175	17.0	18.09	16.58	294.99	259	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.68	0.23	17.6	82.8	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	631	22.38	23,32	61,08	543,79		
Всего за день:		631	22.38	23,32	61,08	543,79		

6 день (Понедельник)

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	Обед							
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81,1	101	2011
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,9	15,74	3,98	213,27	246	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ.	150/5,3	6.4	8.9	28.53	220.35	262	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	10.6	45.3	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1,4	0.3	12.4	58.0	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	706	26,7	27,44	89,31	712,72		
Всего за день:		706	26,7	27,44	89,31	712,72		

7 день (Вторник)

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								
Обед	Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.4	103	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	15.9	16.7	2.1	226.3	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4.6	4.9	20.3	143.0	303.1	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0.0	6,8	27,1	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	1,7	0.3	14,8	69,6	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	701	26,43	27,6	80,3	655,1		
Всего за день:		701	26,43	27,6	80,3	655,1		

8 день (Среда)

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								
Обед								
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.1	5.4	5.3	111.3	229	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ.	150/5	5.7	4.2	36.0	204.3	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	10.6	45.3	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	1,7	0.3	14,8	69,9	СРБ	2020
	ПЛОДЫ 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	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	821	23,1	14,8	109,8	670,3		
Всего за день:		821	23,1	14,8	109,8	670,3		

9 день (Четверг)

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 9								
Обед								
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15.5	18.4	14.3	284.6	294	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4.6	4.9	20.3	143.0	303.1	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	1,7	0.3	14.8	69.6	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	711	30,5	28.4	104,9	795,7		
Всего за день:		711	30,5	28.4	104,9	795,7		

10 день (Пятница)

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	Обед							
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.8	10.2	92.5	82	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.5	21.3	40.3	419.5	291	2011
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	0.63	3.29	4.15	49.0	57	2016
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200\7	0.2	0.0	7.2	30.6	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	1.7	0.3	14.8	69.6	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	741	23,73	29,89	96,75	755,9		
Всего за день:	741	23,73	29,89	96,75	755,9			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	262,79	248,46	892,51	6871,66
Среднее значение за период	26,3	24,9	89,3	687,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	32,6	52,1	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	723