



Утверждено  
И.о. директора МОУ  
«Солёноозёрная школа им.  
С. Куца»  
Н.А.Сулейманова  
«12» января 2026 года

## Основное (организованное) меню

*Возрастная категория: 7 - 11 лет (завтрак)*

*Разработано:*

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка. – М.: ТД Де Ли, 2022. – 245 с.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ (ЗАВТРАК)

1 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ | 90           | 7.6              | 7.0     | 7.1         | 121.5                         | 235         | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                  | 150          | 2.9              | 4.3     | 23.9        | 145.7                         | 310         | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ   | 180          | 1.0              | 0.2     | 20.2        | 92.0                          | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 26           | 2.0              | 0.2     | 12.8        | 61.1                          | к/к         | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                 | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0         | 0.0                           | кк          | 2023             |
| Итого за прием пищи:                | 447          | 13.9             | 12.1    | 73.8        | 467.3                         |             |                  |
| Всего за день:                      |              | 13.9             | 12.1    | 73.8        | 467.3                         |             |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ ИЛИ МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ №285 | 190          | 22.6             | 22.5    | 14.4        | 349.6                         | 604         | 2022             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                          | 200/7/7      | 0.2              | 0.0     | 7.0         | 30.2                          | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                         | 26           | 2.0              | 0.2     | 12.8        | 61.1                          | к/к         | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                                                    | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0         | 0.0                           | кк          | 2023             |
| Итого за прием пищи:                                                   | 431          | 24.8             | 22.7    | 34.2        | 440.9                         |             |                  |
| Всего за день:                                                         |              | 24.8             | 22.7    | 34.2        | 440.9                         |             |                  |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                        | 30           | 1.9              | 3.8     | 12.4         | 91.9                          | 1            | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                             | 6            | 1.4              | 1.8     | 0.0          | 21.8                          | 15           | 2011             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С | 200/10       | 6.0              | 12.6    | 31.9         | 265.4                         | 181          | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                 | 200          | 6.7              | 5.3     | 19.7         | 154.8                         | 379          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 26           | 2.0              | 0.2     | 12.8         | 61.1                          | к/к          | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                        | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0          | 0.0                           | кк           | 2020             |
| Итого за прием пищи:                       | 473          | 20.4             | 26.3    | 93.0         | 692.8                         |              |                  |

|                |      |      |      |       |
|----------------|------|------|------|-------|
| Всего за день: | 20.4 | 26.3 | 93.0 | 692.8 |
|----------------|------|------|------|-------|

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                      |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ №285 И КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" | 160          | 20.9             | 13.6    | 37.0         | 355.3                         | 285          | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                                              | 180          | 3.4              | 2.7     | 10.7         | 81.5                          | 382          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                               | 26           | 2.0              | 0.2     | 12.8         | 61.1                          | к/к          | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                                                                          | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0          | 0.0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:                                                                         | 367          | 26.3             | 16.5    | 60.5         | 497.9                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                               |              | 26.3             | 16.5    | 60.5         | 497.9                         |              |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                | 80           | 12.3             | 11.9    | 7.7          | 187.8                         | 281          | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 150          | 3.2              | 4.8     | 21.5         | 141.9                         | 312          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 180/7        | 0.2              | 0.0     | 6.3          | 27.1                          | 377          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 2.0              | 0.2     | 12.8         | 61.1                          | к/к          | 2024             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 26           | 2.0              | 0.2     | 12.8         | 61.1                          | к/к          | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН            | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0          | 0.0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:           | 464          | 17.7             | 16.9    | 48.3         | 417.9                         |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 17.7             | 16.9    | 48.3         | 417.9                         |              |                  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 200/7        | 6.0              | 7.6     | 31.8         | 220.6                         | 181          | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                       | 12           | 3.7              | 4.7     | 0.0          | 58.6                          | 15           | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 35           | 2.7              | 0.3     | 17.2         | 82.3                          | к/к          | 2024             |
| ЧАЙ                                  | 200          | 0.2              | 0.0     | 7.0          | 30.3                          | 377          | 2011             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                  | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0          | 0.0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:                 | 455          | 18.6             | 18.0    | 66.8         | 514.5                         |              |                  |
| Всего за день:                       |              | 18.6             | 18.0    | 66.8         | 514.5                         |              |                  |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ             | 120          | 14.9             | 1.9     | 9.6             | 114.9                         | 240          | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ             | 150          | 3.7              | 3.7     | 20.9            | 131.7                         | 311          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 200/7        | 0.2              | 0.0     | 7.0             | 30.3                          | 377          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 26           | 2.0              | 0.2     | 12.8            | 61.1                          | к/к          | 2024             |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ           | 27           | 1.1              | 8.3     | 16.9            | 146.3                         | к/к          | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН            | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0             | 0.0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:           | 431          | 21.9             | 14.1    | 67.2            | 484.3                         |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 21.9             | 14.1    | 67.2            | 484.3                         |              |                  |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                 | 62           | 15.8             | 15.9    | 0.3          | 207.5                         | 288          | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                | 150          | 3.5              | 3.9     | 15.3         | 112.0                         | 321          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0.1              | 0.0     | 6.8          | 28.0                          | 376          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 36           | 2.7              | 0.3     | 17.7         | 84.6                          | к/к          | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН            | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0          | 0.0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:           | 449          | 22.1             | 20.1    | 40.1         | 432.1                         |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 22.1             | 20.1    | 40.1         | 432.1                         |              |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                | 80           | 12.3             | 12.0    | 7.7          | 188.5                         | 281          | 2011             |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                 | 150          | 3.0              | 7.7     | 16.3         | 146.8                         | 143          | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ          | 180          | 0.4              | 0.1     | 17.7         | 73.3                          | 354          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 26           | 2.0              | 0.2     | 12.8         | 61.1                          | к/к          | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН            | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0          | 0.0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:           | 437          | 17.7             | 20.0    | 54.5         | 469.7                         |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 17.7             | 20.0    | 54.5         | 469.7                         |              |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ | 85/10        | 20.4             | 13.8    | 43.0         | 376.5                         | 222          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                             | 180/7        | 0.2              | 0.0     | 6.3          | 27.1                          | 377          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 26           | 2.0              | 0.2     | 12.8         | 61.1                          | к/к          | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                       | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0          | 0.0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:                      | 309          | 22.6             | 14.0    | 62.1         | 464.7                         |              |                  |
| Всего за день:                            |              | 22.6             | 14.0    | 62.1         | 464.7                         |              |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |
| Итого за весь период                                                     | 206.0            | 180.7   | 600.5       | 4,882.1                        |
| Среднее значение за период                                               | 20.6             | 18.1    | 60.1        | 488.2                          |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 16.9             | 33.3    | 49.8        |                                |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей    | Завтрак |
|------------------|---------|
| 7-11 лет ЗАВТРАК | 442     |