



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

Приказ от «30».12.2025 г. № 537

\_\_\_\_\_ О.В.Некрашевич

# Основное (организованное) меню

## обед

*Возрастная категория: 7-11 лет*

**Разработано:** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.-544 с.

с. Табачное, 2025 г.



**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецeп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ/ ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40/20	3,1	4,6	5,8	77,4	51	2011
БОРЩ	200	1,3	3,9	7,7	72,0	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	10,1	9,7	10,9	171,2	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С М/С	150/3	4,5	6,6	20,3	158,1	303.1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	1,4	1,1	8,2	48,7	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,8	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>837</b>	<b>25,1</b>	<b>27,4</b>	<b>88,5</b>	<b>705,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,1</b>	<b>27,4</b>	<b>88,5</b>	<b>705,7</b>		

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецeп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	12,4	12,8	11,8	211,7	294	2011
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,5	3,9	15,3	112,0	321	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	10,6	45,3	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
ЯБЛОКИ	110	0,4	0,4	10,7	51,7	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>819</b>	<b>26,6</b>	<b>22,9</b>	<b>96,8</b>	<b>705,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,6</b>	<b>22,9</b>	<b>96,8</b>	<b>705,0</b>		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецeп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	99	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	11,4	11,1	11,4	190,3	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	150	3,9	4,1	24,4	150,5	303.3	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,1	27,6	112,6	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,8	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>794</b>	<b>21,9</b>	<b>20,9</b>	<b>107,8</b>	<b>709,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,9</b>	<b>20,9</b>	<b>107,8</b>	<b>709,1</b>		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецeп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	52	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,0	4,9	13,4	107,8	96	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	11,3	5,9	6,5	126,1	229	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	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>864</b>	<b>24,3</b>	<b>21,1</b>	<b>104,7</b>	<b>717,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24,3</b>	<b>21,1</b>	<b>104,7</b>	<b>717,6</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	51	4,5	5,7	19,8	148,9	3	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	99	2011
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	90	11,7	9,3	6,3	161,1	255	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	142,2	312	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	3,2	1,3	18,4	98,4	к/к	2024
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,0	12,7	93,6	382	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>27,8</b>	<b>28,2</b>	<b>87,5</b>	<b>721,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,8</b>	<b>28,2</b>	<b>87,5</b>	<b>721,6</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	110/20	20,1	13,0	21,3	285,1	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	14,2	92,6	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,2	0,3	20,7	98,7	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>751</b>	<b>35,1</b>	<b>22,5</b>	<b>89,4</b>	<b>709,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,1</b>	<b>22,5</b>	<b>89,4</b>	<b>709,5</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	14,4	15,7	13,1	250,9	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,4	34,9	200,8	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	10,6	45,3	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,3	15,7	75,2	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>701</b>	<b>26,4</b>	<b>25,5</b>	<b>98,2</b>	<b>729,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,4</b>	<b>25,5</b>	<b>98,2</b>	<b>729,2</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ИЛИ КАПУСТА ТУШЕННАЯ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЛИ ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	3,2	4,2	18,5	123,9	108	2011
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	190	14,1	13,2	20,5	257,0	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	18,2	77,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,4	21,6	103,4	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0,0	18,2	15	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>728</b>	<b>26,0</b>	<b>23,3</b>	<b>97,8</b>	<b>706,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,0</b>	<b>23,3</b>	<b>97,8</b>	<b>706,4</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	52	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,4	4,0	5,4	63,8	87	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	125	12,4	2,6	6,4	100,1	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	2,2	4,0	23,3	138,4	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,8	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,1	23,8	133,4	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>801</b>	<b>24,5</b>	<b>18,7</b>	<b>107,8</b>	<b>705,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24,5</b>	<b>18,7</b>	<b>107,8</b>	<b>705,9</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	267,5	244,2	978,8	7 148,2
Среднее значение за период	26,8	24,4	97,9	715,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	30,0	55,0	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	773