



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Некрасовская СШ»  
Советского района Республики Крым  
М.М. Борисевич  
«29» января 2025г.

Примерное двухнедельное меню (завтрак)

для организации питания

обучающихся МБОУ «Некрасовская СШ»

возрастная категория 7 -11 лет

вое примерное меню приготавливаемых

д

тная категория

7-11 лет

| День<br>недел<br>и | Прием<br>пищи | Раздел меню | Блюда                                                             | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Угледо<br>ы | Калорийност<br>ь | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур | Цена  |
|--------------------|---------------|-------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|-------------|------------------|--------------------|---------------------|-------|
| 1                  | Завтрак       | закуска     | Овощи натуральные по сезону (огурцы)                              | 80           | 0,64  | 0,08  | 1,36        | 8,00             | 70/71              | 2017                | 78,05 |
|                    |               | гор.блюдо   | Макаронные отварные с сыром                                       | 170          | 11,34 | 14,48 | 30,65       | 284,20           | 204                | 2017                |       |
|                    | FOOD          | булочное    | Кондитерские изделия (печенье)                                    | 20           | 1,50  | 1,96  | 16,88       | 83,00            | 582                | 2021                |       |
|                    |               | напиток     | Сок фруктовый                                                     | 200          | 1,00  | 0,00  | 20,40       | 84,80            | 389                | 2017                |       |
|                    |               | хлеб        | Хлеб ржаной                                                       | 20           | 1,60  | 0,30  | 8,02        | 41,20            | 574                | 2021                |       |
|                    |               | фрукты      | Фрукты свежие                                                     | 100          | 0,40  | 0,40  | 9,80        | 47,00            | 338                | 2017                |       |
|                    |               |             |                                                                   |              |       |       |             |                  |                    |                     |       |
|                    |               | итого       |                                                                   | 590          | 16,48 | 17,22 | 87,11       | 548,2            |                    |                     | 78,05 |
| 2                  | Завтрак       |             |                                                                   |              |       |       |             |                  |                    |                     |       |
|                    | FOOD          | 2 блюдо     | Запеканка из творога с йогуртом 135/30                            | 165          | 16,20 | 14,40 | 22,80       | 315,30           | 223                | 2017                | 78,05 |
|                    |               | гор.напиток | Какао с молоком                                                   | 200          | 3,30  | 2,90  | 13,80       | 104,00           | 462                | 2021                |       |
|                    |               | фрукты      | Фрукты свежие                                                     | 100          | 0,40  | 0,40  | 9,80        | 47,00            | 338                | 2017                |       |
|                    |               | хлеб        | Бутерброд с повидлом                                              | 55           | 2,40  | 3,87  | 27,83       | 156,00           | 2                  | 2017                |       |
|                    |               |             |                                                                   |              |       |       |             |                  |                    |                     |       |
|                    |               | итого       |                                                                   | 520          | 22,3  | 21,57 | 74,23       | 622,3            |                    |                     | 78,05 |
| 3                  | Завтрак       | гор.блюдо   | Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10 | 210          | 6,09  | 10,88 | 47,99       | 315,00           | 177                | 2017                | 78,05 |
|                    |               | кисломол.   | Сыр (порциями)                                                    | 15           | 3,48  | 4,43  | 0,00        | 54,00            | 15                 | 2017                |       |
|                    | FOOD          | гор.напиток | Чай с сахаром                                                     | 210          | 0,20  | 0,10  | 9,30        | 38,00            | 457                | 2021                |       |
|                    |               | хлеб        | Хлеб пшеничный                                                    | 40           | 3,04  | 0,32  | 19,68       | 93,60            | 573                | 2021                |       |
|                    |               | хлеб        | Хлеб ржаной                                                       | 25           | 2,00  | 0,38  | 10,00       | 51,50            | 574                | 2021                |       |
|                    |               |             |                                                                   |              |       |       |             |                  |                    |                     |       |
|                    |               | итого       |                                                                   | 500          | 14,81 | 16,11 | 86,97       | 552,1            |                    |                     | 78,05 |

|      |         |             |                                                                     |     |       |       |       |        |       |      |       |
|------|---------|-------------|---------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|
| 4    | Завтрак | закуска     | Овощи натуральные по сезону(помидор)                                | 80  | 0,88  | 0,16  | 3,04  | 17,60  | 70/71 | 2017 | 78,05 |
|      | FOOD    | 2 блюдо     | Омлет натуральный с маслом сливочным                                | 116 | 10,78 | 19,20 | 2,04  | 264,00 | 210   | 2017 |       |
|      |         | горнапиток  | Кофейный напиток с молоком                                          | 200 | 2,80  | 2,50  | 13,60 | 88,00  | 465   | 2021 |       |
|      |         | фрукты      | Фрукты свежие                                                       | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 338   | 2017 |       |
|      |         | хлеб        | Хлеб пшеничный                                                      | 35  | 2,66  | 0,28  | 17,22 | 81,90  | 573   | 2021 |       |
|      |         | хлеб        | Хлеб ржаной                                                         | 20  | 1,60  | 0,30  | 8,02  | 41,20  | 574   | 2021 |       |
|      |         | булочное    | Печенье                                                             | 20  | 1,50  | 1,96  | 16,88 | 83,00  | 582   | 2021 |       |
|      |         |             |                                                                     |     |       |       |       |        |       |      |       |
|      |         | итого       |                                                                     | 571 | 20,62 | 24,8  | 70,6  | 622,7  |       |      | 78,05 |
|      | 5       | Завтрак     |                                                                     |     |       |       |       |        |       |      |       |
| FOOD |         | гарнир      | Рагу овощное                                                        | 150 | 2,85  | 6,45  | 33,91 | 147,50 | 177   | 2021 | 78,05 |
|      |         | 2 блюдо     | Котлета мясная с маслом сливочным 90/5                              | 95  | 14,25 | 20,9  | 12,36 | 297    | 268   | 2017 |       |
|      |         | гор.напиток | Чай с сахаром                                                       | 210 | 0,20  | 0,10  | 9,30  | 38,00  | 457   | 2021 |       |
|      |         | хлеб        | Хлеб пшеничный                                                      | 40  | 3,04  | 0,32  | 19,68 | 93,60  | 573   | 2021 |       |
|      |         | хлеб        | Хлеб ржаной                                                         | 25  | 2,00  | 0,38  | 10,00 | 51,50  | 574   | 2021 |       |
|      |         |             |                                                                     |     |       |       |       |        |       |      |       |
|      |         | итого       |                                                                     | 520 | 22,34 | 28,15 | 85,25 | 627,6  |       |      | 78,05 |
| 6    | Завтрак |             |                                                                     |     |       |       |       |        |       |      |       |
|      | FOOD    | гор. блюдо  | Каша молочная из крупы пшённой с изюмом и с маслом сливочным 200/10 | 210 | 8,19  | 11,90 | 46,19 | 326,00 | 177   | 2017 | 78,05 |
|      |         | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком                                          | 200 | 2,80  | 2,50  | 13,60 | 88,00  | 465   | 2021 |       |
|      |         | фрукты      | Фрукты свежие                                                       | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 338   | 2017 |       |
|      |         | хлеб        | Хлеб пшеничный                                                      | 40  | 3,04  | 0,32  | 19,68 | 93,60  | 573   | 2021 |       |
|      |         | хлеб        | Хлеб ржаной                                                         | 20  | 1,60  | 0,30  | 8,02  | 41,20  | 574   | 2021 |       |
|      |         |             |                                                                     |     |       |       |       |        |       |      |       |
|      |         | итого       |                                                                     | 570 | 16,03 | 15,42 | 97,29 | 595,8  |       |      | 78,05 |
|      |         |             |                                                                     |     |       |       |       |        |       |      |       |

|   |         |                 |                                           |      |       |       |       |        |             |       |
|---|---------|-----------------|-------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|-------------|-------|
| 7 |         |                 |                                           |      |       |       |       |        |             |       |
|   | Завтрак |                 |                                           |      |       |       |       |        |             |       |
|   | закуска | Икра кабачковая | 60                                        | 0,60 | 4,20  | 4,20  | 57,00 |        | СРБ         | 78,05 |
|   | FOOD    | 2 блюдо         | Птица тушеная в соусе сметанном с томатом | 100  | 11,65 | 11,66 | 13,51 | 166,00 | 290/33<br>1 | 2017  |
|   |         | гарнир          | Пюре картофельное со сливочным маслом     | 150  | 3,06  | 4,80  | 20,40 | 137,30 | 312         | 2017  |
|   |         | гор.напиток     | Чай с сахаром                             | 210  | 0,20  | 0,10  | 9,30  | 38,00  | 457         | 2021  |
|   |         | хлеб            | Хлеб пшеничный                            | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68 | 93,60  | 573         | 2021  |
|   |         | хлеб            | Хлеб ржаной                               | 25   | 2,00  | 0,38  | 10,00 | 51,50  | 574         | 2021  |
|   |         |                 |                                           |      |       |       |       |        |             |       |
|   |         | итого           |                                           | 585  | 20,55 | 21,46 | 77,09 | 543,4  |             | 78,05 |
| 8 | Завтрак |                 |                                           |      |       |       |       |        |             |       |
|   | FOOD    | закуска         | Овощи натуральные по сезону               | 80   | 0,88  | 0,16  | 3,04  | 17,60  | 70/71       | 2017  |
|   |         | 2 блюдо         | Рыба тушеная в томате с овощами           | 100  | 9,75  | 4,95  | 3,80  | 105,00 | 229/29<br>9 | 2017  |
|   |         | гарнир          | Рис отварной                              | 150  | 3,65  | 5,37  | 36,70 | 209,70 | 304         | 2017  |
|   |         | гор.блюдо       | Чай сахаром                               | 210  | 0,20  | 0,10  | 9,30  | 38,00  | 457         | 2021  |
|   |         | фрукты          | Фрукты свежие                             | 100  | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 338         | 2017  |
|   |         | хлеб            | Хлеб пшеничный                            | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68 | 93,60  | 573         | 2021  |
|   |         | хлеб            | Хлеб ржаной                               | 20   | 1,60  | 0,30  | 8,02  | 41,20  | 574         | 2021  |
|   |         |                 |                                           |      |       |       |       |        |             |       |
|   |         | итого           |                                           | 700  | 19,52 | 11,6  | 90,34 | 552,1  |             | 78,05 |
| 9 | Завтрак |                 |                                           |      |       |       |       |        |             |       |
|   | FOOD    | закуска         | Овощи натуральные по сезону               | 80   | 0,64  | 0,08  | 1,36  | 8,00   | 70/71       | 2017  |
|   |         | 2 блюдо         | Печень по-строгановски с соусом           | 100  | 13,26 | 11,23 | 13,52 | 185,00 | 255         | 2017  |
|   |         | гарнир          | Каша вязкая гречневая                     | 150  | 4,58  | 5,00  | 20,50 | 145,50 | 303         | 2017  |
|   |         | напиток         | Кисломолочный продукт                     | 200  | 5,80  | 5,00  | 8,00  | 100,00 | 386         | 2017  |
|   |         | хлеб            | Хлеб пшеничный                            | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68 | 93,60  | 573         | 2021  |
|   |         | хлеб            | Хлеб ржаной                               | 30   | 2,4   | 0,46  | 12    | 61,8   | 574         | 2021  |
|   |         |                 |                                           |      |       |       |       |        |             |       |
|   |         | итого           |                                           | 600  | 29,72 | 22,09 | 75,06 | 593,9  |             | 78,05 |

|    |                             |         |                                      |       |        |        |        |         |     |      |       |
|----|-----------------------------|---------|--------------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|-----|------|-------|
|    |                             |         |                                      |       |        |        |        |         |     |      |       |
| 10 | Завтрак                     |         |                                      |       |        |        |        |         |     |      |       |
|    | FOOD                        | закуска | Салат из свежей белокочанной капусты | 80    | 1,05   | 2,60   | 5,02   | 47,68   | 45  | 2011 | 78,05 |
|    |                             | гарнир  | Пюре картофельное                    | 150   | 3,06   | 4,80   | 20,40  | 137,30  | 312 | 2017 |       |
|    |                             | 2 блюда | Тефтели мясные в соусе               | 110   | 8,13   | 15,61  | 12,85  | 248,00  | 278 | 2017 |       |
|    |                             | напиток | Сок фруктовый                        | 200   | 1,00   | 0,00   | 20,40  | 84,80   | 389 | 2017 |       |
|    |                             | хлеб    | Хлеб пшеничный                       | 40    | 3,04   | 0,32   | 19,68  | 93,60   | 573 | 2021 |       |
|    |                             | хлеб    | Хлеб ржаной                          | 20    | 1,60   | 0,30   | 8,02   | 41,20   | 574 | 2021 |       |
|    |                             |         |                                      |       |        |        |        |         |     |      |       |
|    |                             | итого   |                                      | 600   | 17,88  | 23,63  | 86,37  | 652,58  |     |      | 78,05 |
|    |                             |         | Среднее значение за 10 дней          | 5756  | 200,25 | 202,05 | 830,31 | 5910,68 |     |      |       |
|    | Среднее значение за период: |         |                                      | 575,6 | 20,03  | 20,21  | 83,03  | 591,07  | 0   | 0    | 78,05 |