

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Некрасовская СШ»
Советского района Республики Крым
_____ М.М. Борисевич
«__» _____ 2026 г.

Примерное двухнедельное меню для организации питания
обучающихся МБОУ «Некрасовская СШ»
возрастная категория 7 -11 лет

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71	
1 день	гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	170	11,34	14,48	30,65	284,20	204	85,55
	булочное	Кондитерское изделия (печенье)	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	
	напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	
	хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	
	фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
	<i>итого</i>		590	16,48	17,22	87,11	548,2		85,55
Обед	закуска	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,6	4,96	55,68	52	
1 день	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,39	4,21	13,23	118,6	102	
	2 блюдо	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,1	15	264	264	
	гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	304	
	напиток	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
	хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
	<i>итого</i>		800	33,98	38,72	125,19	939,38		0
Итого за день:			1390	50,46	55,94	212,3	1487,58		85,55
завтрак									
2 день	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,20	14,40	22,80	315,30	223	85,55
	гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	
	хлеб	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
	фрукты	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	
	<i>итого</i>		520	22,3	21,57	74,23	622,3		85,55
Обед	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	60	0,48	0,06	1,2	6	70	
2 день	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной200/5	205	1,5	4,03	8,96	94,4	82	
	2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным 90/5	95	11,22	13,35	13,8	221,1	234	
	гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,2	24,55	152,4	303	
	напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
	<i>итого</i>		780	23,64	22,42	100,59	714,1		0
Итого за день:			1300	45,94	43,99	174,82	1336,4		85,55

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	85,55
3 день	кисломол	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15	
	гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	
	<i>итого</i>		500	14,81	16,11	86,97	552,1		85,55
Обед									
3 день	1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд.	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сл.	95	14,25	20,9	12,36	297	268	
	гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	
	напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	<i>итого</i>		810	25,5	29,17	118,25	853,75		0
Итого за день:			1310	40,31	45,28	205,22	1405,85		85,55
Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	85,55
4 день	2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
	хлеб	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	573	
	хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	574	
	фрукты	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338	
	<i>итого</i>		551	19,12	22,84	53,72	539,7		85,55
Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,6	4,56	4,56	57	СРБ	
4 день	1 блюдо	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116	

	2 блюдо	Кнели из птицы с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	371	
	гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,5	145,5	303	
	напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10	51,5	574	
	булочное	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	531	
	<i>итого</i>		835	32,12	26,98	107,3	795,6		0
Итого за день:			1386	51,24	49,82	161,02	1335,3		85,55
Завтрак	гарнир	Рагу овощное	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	85,55
5 день	2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14,25	20,9	12,36	297	268	
	гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	
	<i>итого</i>		520	22,34	28,15	85,25	627,6		0
Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	96	
	2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами 90/50	140	13,7	2,3	6,7	103	229/299	
5 день	гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
	булочное	Кондитерское изделия (печенье)	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	
	напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	138,2	349	
	хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	<i>итого</i>		870	25,66	14,32	126,28	738,5		0
Итого за день:			1390	48	42,47	211,53	1366,1		85,55
Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшенной с изюмом и с маслом сливочным	210	8,19	11,9	46,19	326	177	85,55
6 день	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	

	фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	булочное	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
	хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
	итого		585	17,15	17,34	111,71	667,1		85,55
	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,92	94	9	
Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	9,69	68,6	101	
6 день	2 блюдо	Котлета из курицы с маслом сливочным 90/5	95	15,06	14,47	14,06	247	294	
	гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
	напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	итого		875	29,12	26,11	124,5	895,05		0
Итого за день:		1460	46,27	43,45	236,21	1562,15		85,55	
Завтрак	закуска	Икра кабачковая	60	0,6	4,56	4,56	57	СРБ	85,55
	2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331	
7 день	гарнир	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
	гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
	итого		585	20,55	21,82	77,45	543,4		85,55
	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113	
обед	2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	100	18,1	35,8	9,8	341	319	
7 день	гарнир	Овощное рагу	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	
	напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389	

	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
	кисломол	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15	
	булочное	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
	фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	итого		855	38,17	53,67	122,35	966		0
		1440	58,72	75,49	199,8	1509,4		85,55	
Итого за день:									
	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	70/71	85,55
Завтрак	2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229/299	
8 день	гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	304	
	гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
	итого		700	19,52	11,6	90,34	552,1		85,55
Обед	1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	205	1,5	4,03	8,96	94,4	82	
8 день	2 блюдо	Жаркое по - домашнему	240	22,56	17,16	30,96	368,4	328	
	напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	итого		815	32,7	24,87	95	753,2		
		1515	52,22	36,47	185,34	1305,3			
Итого за день:									
Завтрак	2 блюдо	Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком 150/30	180	28,44	9,54	32,22	327,00	286	
9 день	гарнир	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	

	напиток	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
	хлеб	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	итого		520	37,84	15,54	66,06	556,4		85,55
	закуска	Икра кабачковая	60	0,6	4,56	4,56	57	СРБ	
Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	9,69	68,6	101	
9 день	2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным 90/5	95	11,22	13,35	13,8	221,1	234	
	гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
	напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	138,2	349	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
	итого		770	24,56	25,4	116,18	798,45		0
Итого за день:		1290	62,4	40,94	182,24	1354,85		85,55	
	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,02	47,68	45	85,55
Завтрак	гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
10 день	2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278	
	гор.напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,4	84,8	389	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,3	8,02	41,2	574	
	итого		600	17,88	23,63	86,37	652,58		85,55
Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	96	
10 день	2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	375	
	напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	

	<i>итого</i>		810	22,44	15,28	112,41	681,2		0
		1410	40,32	38,91	198,78	1333,78		85,55	
Итого за день:		1389,1	49,588	47,276	196,726	1399,671		85,55	