

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждаю

И.о.директора МБОУ «Урожайновская СШ»

А.В.Афанасьева

Приказ от 12.01.2026 № 2

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак 1 день	закуска гор.блюдо булочное напиток хлеб фрукты	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71	
				Макаронные отварные с сыром	170	11,34	14,48	30,65	284,20	204	85,55
				Кондитерское изделия (печенье)	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	
				Кофейный напиток	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
				Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	
				Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			<i>итого</i>		590	18,28	19,72	80,31	551,40		85,55
1	1	Обед 1 день	закуска	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,6	4,96	55,68	52	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,39	4,21	13,23	118,6	102	
				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	Сок фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389	
			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	32,18	36,22	131,99	936,18		0
1	1	Итого за день:			1390	50,46	55,94	212,30	1487,58		85,55
		завтрак									
1	2	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	
			итого		520	22,30	21,57	74,23	622,30		85,55
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные по сезону	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	
			итого		780	23,64	22,42	100,59	714,1		0
1	2	Итого за день:			1300	45,94	43,99	174,82	1336,40		85,55
1	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	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	
			итого		500	14,81	16,11	86,97	552,10		85,55

1	3	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	

			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	Булочка сдобная	60	7,8	2,8	21,7	144	531	
			<i>итого</i>		835	32,12	26,98	107,3	795,6		0
1	4	Итого за день:			1386	51,41	49,82	161,02	1335,30		85,55
1	5	Завтрак	гарнир	Рагу овощное	150	4,58	5,00	20,50	145,50	303	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	24,07	26,7	71,84	625,6		0
1	5										
		обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	96	
		5 день	2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами 90/50	140	13,7	2,3	6,7	103	229/299	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			булочное	Кондитерское изделия (пряник)	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

1	5	Итого за день:			1390	49,73	41,02	198,12	1364,1		85,55
2	6	Завтрак 6 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшениной и измом и маслом сливочным	205	6,6	9	20,64	187,04		85,55
			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		580	15,56	14,44	86,16	528,14		85,55
2	6	Обед 6 день	закуска	Салат из квашеной капусты	80	1,05	2,6	5,02	47,68	45	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	9,69	68,6	101	
			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		895	29,21	25,11	124,6	848,73		0
2	6	Итого за день:			1475	44,77	39,55	210,76	1376,87		85,55
2	7	Завтрак 7 день	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	

			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	
			<i>итого</i>		585	20,55	21,82	77,45	543,4		85,55
		обед									
		7 день	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113	
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	100	18,1	35,8	9,8	341	319	
			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	
			<i>итого</i>		855	38,17	53,67	122,35	966		0
2	7	Итого за день:			1440	58,72	75,49	199,8	1509,4		85,55
2	8	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	60	0,85	3,6	4,96	55,68	52	85,55
		8 день	2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229/299	
			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	
			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	

			<i>итого</i>		580	19,09	14,64	82,46	543,18		85,55
2	8	Обед									
		8 день	1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	205	1,5	4,03	8,96	94,4	82	
			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	
			<i>итого</i>		715	32,3	24,47	85,2	706,2		
2	8	Итого за день:			1295	51,39	39,11	167,66	1249,38		
2	9	Завтрак									
		9 день	2 блюдо	Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком 150/30	180	28,44	9,54	32,22	327,00	286	
			напиток	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			<i>итого</i>		520	37,84	15,54	66,06	556,4		85,55
2	9	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,6	4,56	4,56	57	СРБ	
		9 день	1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	9,69	68,6	101	
			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	
			<i>итого</i>		770	24,56	25,4	116,18	798,45		0
2	9	Итого за день:			1290	62,4	40,94	182,24	1354,85		85,55
2	10	Завтрак 10 день	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,02	47,68	45	85,55
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			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	
			<i>итого</i>		600	17,88	23,63	86,37	652,58		85,55
2	10	Обед 10 день									
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	96	
			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
2	10	Итого за день:			1410	40,32	38,91	198,78	1333,78		85,55
		Среднее значение за период:			1368,6	49,545	47,005	191,072	1375,351		85,55

Завтрак и обед

не менее

	объём	белки	жиры	углеводы	ккал	
СанПин	1200	46,2	47,4	201	1410	
Факт	1407	48,9	48	199,4	1410	
%	117	106	100	99,2	100	