

Утверждено
И.о.директора МБОУ
«Первомайская ОШ имени Дьячкова Н.Н.»
Ф.Э.Исмаилова
«21» 08 2025 года

Основное (организованное) меню

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Разработано: Сборник рецептур Школа: Питание, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общественных школах.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,82	9,74	46,5	288,7	№ 173
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,38	10,71	12,77	159,84	№ 4
Завтрак	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	№ 150
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	№ 270
Завтрак	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
Итого за завтрак:		590	21,1	25,79	94,47	648,34	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,58	1,57	3,68	29,77	№ 54
Обед	Изделия макаронные отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	№ 202
Обед	Гуляш из куриного филе	80/10	22	9,19	1,34	179,29	№ 322
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
Обед	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
Обед	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	№ 134
Обед	Овощи натуральные/соленые	30	0,4	0,05	1,25	7	№ 112
Итого за обед:		760	38,42	18,73	119,13	792,4	
День 2							
Завтрак	Плов из курицы	180	5,62	8,86	36,26	239,78	№ 330
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
Завтрак	Салат из свежкл с сыром	70,7	3,27	6,57	5,033	92,33	№ 50
Завтрак	Кофейный напиток	200	7,1	6,8	39,12	241,92	№ 272
Итого за завтрак:		480,7	16,92	22,63	105,01	606,2	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	3,5	6,5	16,5	137,5	№ 130
Обед	Картофельное пюре	200	3,42	6,56	21,72	153,32	№ 131
Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,52	8,03	7,51	160,29	№ 32
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701

Обед	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
Обед	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	№ 270
Обед	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
Итого за обед:		860	28,38	22,93	114,01	765,01	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	200/20	14,8	17,68	40,4	384	№ 206
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,2	0,004	10,2	41	№ 270
Итого за завтрак:		420	15	17,72	56	425	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	7,75	4,52	33,28	193,5	№ 63
Обед	Каши гречневая	180	11,92	7,18	53,62	321,98	№ 165
Обед	Фрикадельки из птицы или кролика	100	8,1	7,22	7,86	127,10	№ 308
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
Обед	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
Обед	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	№ 134
Обед	Овощи натуральные/соленые	30	0,4	0,05	1,25	7	№ 112
Итого за обед:		770	34,81	19,73	159,69	936,48	
День 4							
Завтрак	Изделия макаронные отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	№ 202
Завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	29,08	120,2	№ 868
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	№ 6
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
Завтрак	Фрикадельки из птицы или кролика	100	8,1	7,22	7,86	127,10	№ 308
Итого за завтрак:		570	22,2	20,07	120,41	747,17	
Обед	Суп гречневый	200	2,33	2,7	16,22	96,4	№ 59
Обед	Жаркое по-домашнему	180	10,1	21,3	0,86	234	№ 119
Обед	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	№ 270
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
Обед	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700

Обед	Овощи натуральные/соленые	30	0,4	0,05	1,25	7	№ 112
Итого за обед:		670	18,27	24,85	65,61	555,3	
День 5							
Завтрак	Картофельное пюре	200	3,42	6,56	21,72	153,32	№ 131
Завтрак	Гуляш из куриного филе	80/10	22	9,19	1,34	179,29	№ 322
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	№ 270
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
Итого за завтрак:		520	29,42	16,9	57,86	491,11	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	3	11,6	79,35	№ 59
Обед	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,92	4,76	51,44	243,12	№ 169
Обед	Фрикадельки из птицы или кролика	100	8,1	7,22	7,86	127,10	№ 308
Обед	Винегрет	70	0,91	1,61	5,11	38,5	№ 40
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
Обед	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
Обед	Кофейный напиток	200	7,1	6,8	39,12	241,92	№ 272
Итого за обед:		810	27,85	24,15	152,21	906,89	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша овсяная молочная вязкая	200	8,14	8,06	33,34	239,76	№ 221
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,38	10,71	12,77	159,84	№ 4
Завтрак	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	№ 150
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	№ 270
Завтрак	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
Итого за завтрак:		590	21,42	24,11	81,31	599,4	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,58	1,57	3,68	29,77	№ 54
Обед	Изделия макаронные отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	№ 202
Обед	Гуляш из куриного филе	80/10	22	9,19	1,34	179,29	№ 322
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701

Обед	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
Обед	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	№ 134
Обед	Овощи натуральные/соленые	30	0,4	0,05	1,25	7	№ 112
Итого за обед:		760	38,42	18,73	119,3	792,4	
День 2							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	3,29	10,01	22,71	218	№ 306
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
Завтрак	Овощи натуральные/соленые	30	0,4	0,05	1,25	7	№ 112
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	№ 270
Итого за завтрак:		460	8,3	10,5	58,6	383,5	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	3,5	6,5	16,5	137,5	№ 130
Обед	Картофельное пюре	200	3,42	6,56	21,72	153,32	№ 131
Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,52	8,03	7,51	160,29	№ 32
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
Обед	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
Обед	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	№ 270
Обед	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
Итого за обед:		860	28,38	22,39	114,01	765,01	
День 3							
Завтрак	Картофельное пюре	200	3,42	6,56	21,72	153,32	№ 131
Завтрак	Фрикаделька рыбная	100	8,42	5,95	6,18	160,3	№ 86
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	№ 270
Итого за завтрак:		530	15,84	12,95	62,7	475,2	
Обед	Суп гречневый	200	2,33	2,7	16,22	96,4	№ 59
Обед	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,92	4,76	51,44	243,12	№ 169
Обед	Гуляш из говядины	90	25	10,11	1,32	179,29	№ 260
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
Обед	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700

Обед	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	№ 134
Обед	Винегрет	70	0,91	1,61	5,11	38,5	№ 40
Итого за обед:		800	39,8	19,94	137,77	844,21	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая	180	11,92	7,18	53,62	321,98	№ 165
Завтрак	Тефтели из говядины(паровая)	80	9,59	7,97	9,28	145,64	№ 278
Завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	29,08	120,2	№ 868
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
Итого за завтрак:		490	26,01	15,75	116,58	705,32	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	7,75	4,52	33,28	193,5	№ 63
Обед	Каша Артек	150	10,1	4,94	56	289,1	№ 167
Обед	Фрикаделька из птицы или кролика	100	8,1	7,22	7,86	127,10	№ 308
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
Обед	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
Обед	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	№ 270
Обед	Салат из свеклы с сыром	70,7	3,27	6,57	5,033	92,33	№ 50
Итого за обед:		780,7	34,66	24,05	149,45	919,9	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенкой	200/20	14,8	17,68	40,4	384	№ 206
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,2	0,004	10,2	41	№ 270
Итого за завтрак:		420	15	17,72	50,6	425	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	3	11,6	79,35	№ 59
Обед	Плов из курицы	180	5,62	8,86	36,26	239,78	№ 330
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
Обед	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	29,08	120,2	№ 868
Обед	Овощи натуральные/соленые	30	0,4	0,05	1,25	7	№ 112
Итого за обед:		670	13,56	12,87	115,27	623,23	

Среднее значение за период:	12811	496,56	392,51	2044,42	13492,29	
--------------------------------	-------	--------	--------	---------	----------	--