

Утверждаю

МБОУ «Центральный УВК Школа-детский сад»

И.о. директора *Дудыч* А.С. Титаренко

Приказ № 9 от «12» 01 2026 г



Основное (организационное) меню

Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под. Редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.:ДеЛи плюс, 2015. -544с.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,59	8,01	9,31	119,43	174
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/16	5,82	7,74	14,85	153,40	3
Завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,80	349
Завтрак	Кондитерское изделие	50	3,25	9,5	34,00	235,00	-
Завтрак	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>541</b>					
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,54	2,48	17,94	104,46	112
Обед	Картофельное пюре	200	3,91	3,42	26,41	152,53	128
Обед	Рыба с овощами	100	7,67	9,58	12,73	167,90	229
Обед	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
Обед	Хлеб пшеничный	40	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Обед	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>					
<b>День 2</b>							
Завтрак	Рагу овощное с зеленым горошком	200	10,84	12,44	46,67	370,51	302
Завтрак	Кисель из повидла	200	0,08	0,00	22,26	89,40	360
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Завтрак	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>					
Обед	Борщ с капустой	250	1,62	5,17	11,73	99,83	82
Обед	Плов из мяса птицы	200	16,43	23,03	44,95	458,91	291
Обед	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
Обед	Хлеб пшеничный	40	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Обед	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Обед	Салат из квашенной капусты	40	1,19	4,06	7,23	70,19	47
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>					
<b>День 3</b>							
Завтрак	Плов из мяса птицы	200	16,43	23,03	44,95	458,91	291

Завтрак	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	375
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Завтрак	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Завтрак	Овощи соленые	40	1,19	4,06	7,23	70,19	70
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>					
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,62	5,43	19,57	138,20	96
Обед	Рагу из мяса птицы	200	21,78	6,56	18,30	219,84	289
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,80	349
Обед	Хлеб пшеничный	40	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Обед	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>					
<b>День 4</b>							
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	2,59	8,01	9,31	119,43	121
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/16	5,82	7,74	14,85	153,40	3
Завтрак	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>591</b>					
Обед	Суп с гороховой крупой	250	4,38	4,50	15,24	120,52	102
Обед	Каша гречневая	200	13,55	10,62	69,73	428,76	302
Обед	Печень по-строгановски	90	18,83	8,79	9,18	184,42	255
Обед	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
Обед	Хлеб пшеничный	40	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Обед	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>					
<b>День 5</b>							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	26,93	6,91	23,94	265,30	223
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	375
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Завтрак	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Завтрак	Кондитерское изделие	50	3,25	9,5	34,00	235,00	-



Обед	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Обед	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>					
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,59	8,01	9,31	119,43	174
Завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Завтрак	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>					
Обед	Суп с гороховой крупой	250	4,38	4,50	15,24	120,52	102
Обед	Макаронны отварные	180	7,90	1,48	48,72	239,40	203
Обед	Голень запеченная	100	15,21	9,22	2,98	155,99	246
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,80	349
Обед	Хлеб пшеничный	40	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Обед	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
Обед	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>					
<b>День 9</b>							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	26,93	6,91	23,94	265,30	223
Завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Завтрак	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	2,40	229,90	Н
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>					
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,54	2,48	17,94	104,46	112
Обед	Плов из говядины	200	18,26	25,58	49,94	509,90	244
Обед	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
Обед	Хлеб пшеничный	40	7,90	1,00	2,10	233,80	Н
Обед	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	2,40	229,90	Н

Обед	Салат из квашенной капусты	40	1,19	4,06	7,23	70,19	47
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>					
<b>День 10</b>							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180/16	17,48	13,23	63,86	450,97	204
Завтрак	Кондитерское изделие	50	3,25	9,5	34,00	235,00	-
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	375
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	7,90	1,00	2,10	233,80	H
Завтрак	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	2,40	229,90	H
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>516</b>					
Обед	Суп с гречневой крупой	250	3,60	3,86	23,56	143,82	101
Обед	Картофельное пюре	180	3,91	3,42	26,41	152,53	128
Обед	Котлета из говядины	80	8,11	6,71	4,35	108,35	268
Обед	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
Обед	Хлеб пшеничный	40	7,90	1,00	2,10	233,80	H
Обед	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	2,40	229,90	H
Обед	Соленые овощи	40	1,19	4,06	7,23	70,19	70
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>					