

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Пятихатская школа
имени С.Н.Бирюкова»

О.Ю. Соловьёва
2026г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»

И.В.Лехман
2026г.



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)
обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(осень)

Возрастная категория 7-11 лет

Всего за день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	9.75	4.95	3.8	105.0	229	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.77	5.55	37.9	216.69	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.11	0.0	14.5	21.6	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		510	18.07	11.02	82.58	471.69		
Всего за день:			18.07	11.02	82.58	471.69		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 3	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	8.7	7.7	8.6	138.7	292	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4.6	4.9	20.3	142.4	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	186	0.11	0.0	13.05	19.44	457	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.28	17.22	81.9	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	551	18.13	13.2	68.15	426.04		
Всего за день:		18.13	13.2	68.15	426.04			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 1 День 4	ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10.78	19.2	10.04	264.0	210	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.48	11.76	52.8	338	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	546	16.12	22.74	59.14	518.6			
Всего за день:		16.12	22.74	59.14	518.6				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 1 День 5	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	6.11	10.72	32.38	251.0	181	2011
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.43	0.0	54.0	15	2011
		СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.0	18.36	76.32	389	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.17	12.3	58.5	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.48	11.76	52.8	338	2011
	Итого за прием пищи:		560	14.27	16.00	81.5	527.42		
	Всего за день:			14.27	16.00	81.5	527.42		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г				Углевод ы, г	
ЗАВТРАК	Неделя 2 День 6	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	210	6.0	10.85	42.95	294.0	174	2011
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.43	0.0	54.0	15	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	186	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	2.4	14.76	70.2	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.48	11.76	52.8	338	2011
	Итого за прием пищи:	581	16.44	20.86	89.77	593.8			
сего за день:		16.44	20.86	89.77	593.8				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 7	Икра кабачковая (лечо) или (овощи по сезону)	60	1.0	4.5	3.9	58.5	70/71	СРБ
	Вареники с картофелем	200	21.43	5.5	39.4	292.9	395	2011
	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	20.4	84.8	377	2011
	Фрукты свежие	120	0.48	0.48	11.76	52.8	338	2011
		580	23.91	10.48	75.46	489.00		
Итого за прием пищи:			23.91	10.48	75.46	489.00		
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ЗАВТРАК	Неделя 2 День 8								
		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.84	6.03	4.37	75.0	67	2011
		ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	20.0	6.0	7.0	160.0	580	2022
		РИС ОТВАРНОЙ	150	3.77	5.55	37.9	216.69	304	2011
		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.61	0.25	18.68	79.38	388	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		540	28.9	18.27	89.41	636.07			
Всего за день:			28.9	18.27	89.41	636.07			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г			
Неделя 2 День 9	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	200	15.5	18.0	24.9	324.4	6712	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.5	21.6	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.26	0.21	17.22	81.9	CP5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.25	8.4	43.5	CP5	2020
Итого за прием пищи:		500	20.72	18.58	67.3	480.2		
Итого за день:			20.72	18.58	67.3	480.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0.78	1.95	3.88	36.24	46	2011
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	12.18	14.33	30.7	300.96	399	2022
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.48	11.76	52.8	338	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.5	21.6	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
		605	16.84	17.16	79.84	504.9		
Итого за прием пищи:			16.84	17.16	79.84	504.9		
Итого за день:								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	195,8	173,95	794,55	5366,92
Среднее значение за период	19,5	17,3	79,4	536,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	102,1	105,6	109,3	106,8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	556,8

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью
12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Неман»



И.В. Лехман