

СОГЛАСОВАНО:

И.о. Директор МБОУ «Янтарненская школа  
имени В.В.Кубракова»

А.И. Всиченко  
« 24 » марта 2025г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»  
И.В.Лехман  
« 29 » марта 2025г.



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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет  
(весна)

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

| Прием пищи           | Наименование блюда              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 1<br>День 1   |                                 |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| ЗАВТРАК              | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ | 200          | 2.97             | 3.58    | 6.15            | 71.2                                | 121                 | 2011                |
|                      | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ       | 150          | 11.34            | 14.48   | 30.65           | 264.0                               | 204                 | 2011                |
|                      | КАКАО С МОЛОКОМ                 | 180          | 3.67             | 3.19    | 15.82           | 106.74                              | 382                 | 2011                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 20           | 1.52             | 0.16    | 9.84            | 46.8                                | СРБ                 | 2020                |
| Итого за прием пищи: |                                 | 550          | 19.5             | 21.41   | 62.46           | 488.74                              |                     |                     |
| Всего за день:       |                                 |              | 19.5             | 21.41   | 62.46           | 488.74                              |                     |                     |

| Прием пищи           | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 1<br>День 2   |                                        |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| ЗАВТРАК              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ | 120/35       | 18.3             | 12.4    | 23.5            | 266.2                               | 223                 | 2011                |
|                      | КЕФИР МДЖ 2,5%                         | 180          | 5.2              | 4.5     | 7.2             | 90.0                                | 386                 | 2011                |
|                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                          | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8             | 44.0                                | 338                 | 2011                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40           | 3.04             | 0.32    | 19.68           | 93.6                                | СРБ                 | 2020                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                        | 25           | 2.0              | 0.38    | 10.0            | 51.5                                | СРБ                 | 2020                |
| Итого за прием пищи: |                                        | 500          | 28.94            | 18.0    | 70.18           | 545.3                               |                     |                     |
| Всего за день:       |                                        |              | 28.94            | 18.0    | 70.18           | 545.3                               |                     |                     |

| Прием пищи           | Наименование блюда                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 1<br>День 3   |                                    |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| ЗАВТРАК              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ | 60           | 0.99             | 2.47    | 4.38            | 43.74                               | 53                  | 2011                |
|                      | КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ С М/СЛ             | 90/5         | 12.84            | 12.07   | 13.5            | 229.0                               | 268                 | 2011                |
|                      | КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ      | 150          | 3.9              | 13.6    | 30.2            | 193.46                              | 147                 | 2011                |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ            | 200          | 0.12             | 0.0     | 14.5            | 21.6                                | 457                 | 2011                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3            | 58.5                                | СРБ                 | 2020                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                    | 20           | 1.6              | 0.31    | 8.0             | 41.2                                | СРБ                 | 2020                |
| Итого за прием пищи: |                                    | 550          | 21.35            | 28.65   | 82.88           | 587.5                               |                     |                     |
| Всего за день:       |                                    |              | 21.35            | 28.65   | 82.88           | 587.5                               |                     |                     |



| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 1<br>День 4   |                                      |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| ЗАВТРАК              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ          | 60           | 0.66             | 0.12    | 2.28            | 8.8                                 | 70/71               | 2011                |
|                      | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 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                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30           | 2.28             | 0.24    | 14.76           | 70.2                                | СРБ                 | 2020                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                      | 25           | 2.0              | 0.37    | 10.0            | 51.5                                | СРБ                 | 2020                |
|                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                        | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8             | 44.0                                | 338                 | 2011                |
| Итого за прием пищи: |                                      | 531          | 18.92            | 22.83   | 60.48           | 526.5                               |                     |                     |
| Всего за день:       |                                      |              | 18.92            | 22.83   | 60.48           | 526.5                               |                     |                     |

| Прием пищи           | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 1<br>День 5   |                                            |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| ЗАВТРАК              | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                           | 60           | 0.84             | 6.03    | 4.37            | 75.0                                | 67                  | 2011                |
|                      | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/С           | 90/5         | 10.6             | 12.97   | 12.8            | 210.7                               | 234                 | 2011                |
|                      | КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С М/СЛ | 150/5        | 4.6              | 4.9     | 20.3            | 142.4                               | 303                 | 2011                |
|                      | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                | 200          | 0.68             | 0.28    | 20.76           | 88.2                                | 388                 | 2011                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3            | 58.5                                | СРБ                 | 2020                |
| Итого за прием пищи: | Итого за прием пищи:                       | 535          | 18.62            | 24.38   | 70.53           | 574.8                               |                     |                     |
| Всего за день:       | Всего за день:                             |              | 18.62            | 24.38   | 70.53           | 574.8                               |                     |                     |

| Прием пищи           | Наименование блюда                                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 2<br>День 6   |                                                    |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| ЗАВТРАК              | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 210          | 6.0              | 10.85   | 42.95           | 294.0                               | 174                 | 2011                |
|                      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                         | 200          | 2.8              | 2.5     | 13.6            | 88.0                                | 379                 | 2011                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 20           | 1.52             | 0.16    | 9.84            | 46.8                                | СРБ                 | 2020                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 20           | 1.6              | 0.31    | 8.0             | 41.2                                | СРБ                 | 2020                |
|                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                      | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8             | 44.0                                | 338                 | 2011                |
|                      |                                                    |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| Итого за прием пищи: |                                                    | 550          | 12.32            | 14.22   | 84.19           | 514.0                               |                     |                     |
| Всего за день:       |                                                    |              | 12.32            | 14.22   | 84.19           | 514.0                               |                     |                     |

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 2<br>День 7   |                                      |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| ЗАВТРАК              | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ             | 60           | 0.8              | 3.6     | 4.8             | 56.0                                | 52                  | 2011                |
|                      | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С М/СЛ | 90/5         | 15.56            | 32.21   | 7.41            | 312.70                              | 267                 | 2011                |
|                      | ОВОЩНОЕ РАГУ                         | 150          | 3.77             | 5.5     | 37.9            | 138.7                               | 143                 | 2011                |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 1.0              | 0.0     | 20.4            | 21.6                                | 389                 | 2011                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3            | 58.5                                | СРБ                 | 2020                |
| Итого за прием пищи: |                                      |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| Всего за день:       |                                      | 530          | 23.03            | 41.51   | 82.81           | 587.5                               |                     |                     |
|                      |                                      |              | 23.03            | 41.51   | 82.81           | 587.5                               |                     |                     |



| Прием пищи           | Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 2<br>День 8   |                                     |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| ЗАВТРАК              | ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШ.ПРОИЗВОДСТВА | 60           | 1.0              | 4.5     | 3.9             | 58.5                                | СРБ                 | 2011                |
|                      | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ   | 90/5         | 15.1             | 19.7    | 13.4            | 191.7                               | 295                 | 2011                |
|                      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С М/СЛ        | 150/5        | 4.74             | 5.18    | 21.21           | 138.7                               | 303                 | 2011                |
|                      | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ               | 200          | 0.4              | 0       | 30.9            | 110.6                               | 349                 | 2011                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20           | 1.52             | 0.16    | 9.84            | 46.8                                | СРБ                 | 2020                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                     | 20           | 1.6              | 0.31    | 8.0             | 41.2                                | СРБ                 | 2020                |
| Итого за прием пищи: |                                     | 550          | 24.36            | 29.85   | 87.25           | 587.5                               |                     |                     |
| Всего за день:       |                                     |              | 24.36            | 29.85   | 87.25           | 587.5                               |                     |                     |

| Прием пищи           | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 2<br>День 9   |                                        |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| ЗАВТРАК              | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ (ФИШ БОЛЫ) С СОУСОМ | 100/30       | 14.0             | 10.21   | 9.69            | 120.5                               | 240                 | 2011                |
|                      | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ     | 150/5        | 5.6              | 7.9     | 35.0            | 230.8                               | 309                 | 2011                |
|                      | СОК ФРУКТОВЫЙ                          | 200          | 1.0              | 0.0     | 20.4            | 84.8                                | 377                 | 2011                |
|                      | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                   | 20           | 1.5              | 2.0     | 14.45           | 83.4                                | СРБ                 | 2020                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3            | 58.5                                | СРБ                 | 2020                |
| Итого за прием пищи: |                                        | 530          | 24.0             | 20.31   | 91.84           | 578.0                               |                     |                     |
| Всего за день:       |                                        |              | 24.0             | 20.31   | 91.84           | 578.0                               |                     |                     |

| Прием пищи           | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                          |                     |                     |
| Неделя 2<br>День 10  |                                             |              |                  |         |                 |                                          |                     |                     |
|                      | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ | 200          | 6.11             | 10.72   | 32.38           | 251.0                                    | 181                 | 2011                |
|                      | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                             | 200          | 0.11             | 0.12    | 25.1            | 119.2                                    | 352                 | 2011                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3            | 58.5                                     | СРБ                 | 2020                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 25           | 2.0              | 0.37    | 10.0            | 51.5                                     | СРБ                 | 2020                |
|                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8             | 44.0                                     | 410                 | 2011                |
|                      |                                             |              |                  |         |                 |                                          |                     |                     |
| Итого за прием пищи: |                                             | 550          | 10.52            | 11.81   | 89.58           | 524.2                                    |                     |                     |
| Итого за день:       |                                             |              | 10.52            | 11.81   | 89.58           | 524.2                                    |                     |                     |



# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     |
| Итого за весь период                                                        | 201,56           | 232,97  | 782,2          | 5514,04                             |
| Среднее значение за период                                                  | 20.1             | 23.2    | 78.2           | 551.4                               |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>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 | 537,6   |



Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью  
12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Неман»



И.В. Лехман