

СОГЛАСОВАНО:

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

Ю.В. Цыпляева

2026г.

« 16 »



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

2026г.



**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 блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	230	17.4	20.4	31.4	270.90	406	2022
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1.5	2.0	16.9	93.0	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		500	26.66	26.38	87.34	587.5		
Всего за день:			26.66	26.38	87.34	587.5		

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	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	130/35	21.22	14.44	22.79	286.6	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.11	0.0	14.5	21.6	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	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		525	26.17	15.36	73.47	480.6		
Всего за день:			26.17	15.36	73.47	480.6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	60	0.99	2.47	4.38	43.74	53	2011
	КОТЛЕТА ПОЖАРСКИЕ С МАСЛОМ СЛ.	90/5	15.1	19.7	13.4	191.7	613	2022
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.17	4.96	21.12	141.82	312	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	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:		540	23.43	27.61	75.87	513.4		
Всего за день:			23.43	27.61	75.87	513.4		

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
	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		526	18.32	22.66	57.18	509.8		
Всего за день:			18.32	22.66	57.18	509.8		

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	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	540	14.19	15.92	79.54	518.62		
Всего за день:	Всего за день:		14.19	15.92	79.54	518.62		

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 6								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	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	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	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		560	12.88	16.35	87.81	531.0		
Всего за день:			12.88	16.35	87.81	531.0		

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 ИЗ КАБАЧКОВ ПОРМЫШЛЕННОГО РОИЗВОДСТВА	60	1.0	4.5	3.9	58.5	СРБ	2020
	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	21.43	5.5	39.4	292.9	289	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.0	20.4	84.8	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		500	26.47	10.32	83.38	529.8		
Всего за день:			26.47	10.32	83.38	529.8		

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 8								
ЗАВТРАК	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.84	6.03	4.37	75.0	67	2011
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	9.75	4.95	3.8	105.0	461	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	18.65	17.22	86.21	581.07		
Всего за день:			18.65	17.22	86.21	581.07		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
ЗАВТРАК	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	200	15.5	18.0	24.9	324.4	6712	2012
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	106.74	382	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.25	8.4	43.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.21	17.22	81.9	СРБ	2020
Итого за прием пищи:								
Всего за день:		500	24.29	21.77	68.62	565.34		
			24.29	21.77	68.62	565.34		

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								
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	60	1.0	4.5	3.9	58.5	СРБ	2011
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	9.6	9.0	38.0	270.0	399	2022
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1.5	2.0	16.9	93.0	СРБ	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
Итого за прием пищи:		505	15.5	15.9	92.3	536.4		
эго за день:			15.5	15.9	92.3	536.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	206,56	189,49	791,72	5353.53
Среднее значение за период	20.6	18.9	79.1	535.3
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	523,6