

СОГЛАСОВАНО:

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

Ю.В. Цыпляева

«» 2026г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

2026г.



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)
обучающихся в общеобразовательных организациях,
отнесенных к льготной категории**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(весна)**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: от 7 до 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 | | | | | | | | |
| ОБЕД | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0.84 | 6.03 | 4.37 | 75.0 | 67 | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.6 | 4.0 | 10.4 | 84.5 | 211 | 2022 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ | 90/5 | 15.1 | 19.7 | 13.4 | 291.7 | 295 | 2011 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3.17 | 4.96 | 21.12 | 141.82 | 312 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.4 | 0.0 | 27.8 | 113.7 | 349 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.42 | 0.36 | 22.14 | 105.3 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 30 | 2.1 | 0.3 | 10.0 | 52.2 | СРБ | 2020 |
| Итого за прием пищи: | | 760 | 26.63 | 35.35 | 109.23 | 864.22 | | |
| Всего за день: | | | 26.63 | 35.35 | 109.23 | 864.22 | | |

2

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | | |
| ОБЕД | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 8.8 | 70/71 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 4.4 | 4.3 | 1.5 | 62.6 | 235/297 | 2022/2011 |
| | ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ | 100 | 15.27 | 22.1 | 1.9 | 264.0 | 495 | 2022 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.6 | 7.9 | 35.0 | 230.8 | 309 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 13.05 | 19.44 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.42 | 0.36 | 22.14 | 105.3 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 25 | 1.75 | 0.25 | 8.37 | 43.5 | СРБ | 2020 |
| Итого за прием пищи: | | 760 | 31.2 | 35.03 | 84.24 | 734.44 | | |
| Итого за день: | | | 31.2 | 35.03 | 84.24 | 734.44 | | |

| 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 | | | | | | | | |
| ОБЕД | ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 60 | 1.0 | 4.5 | 3.9 | 58.5 | СРБ | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И МЯСОМ ПТИЦЫ | 200/50 | 10.4 | 13.9 | 11.3 | 212.0 | 215 | 2022 |
| | ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 200 | 4.4 | 4.4 | 27.9 | 253.1 | 891 | 2022 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.44 | 0.0 | 30.9 | 126.3 | 349 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 25 | 1.75 | 0.25 | 8.37 | 43.5 | СРБ | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.42 | 0.32 | 22.14 | 105.3 | СРБ | 2020 |
| Итого за прием пищи: | | 780 | 21.41 | 23.37 | 104.51 | 798.7 | | |
| Всего за день: | | | 21.41 | 23.37 | 104.51 | 798.7 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------|-----------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | |
| ОБЕД | САЛАТ «ОСЕННИЙ» | 60 | 1.02 | 3.18 | 7.44 | 62.94 | 142 | 2022 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4.6 | 4.4 | 15.2 | 117.8 | 102 | 2011 |
| | ФИЛЕ МИНТАЯ ПРИПУЩЕННОЕ | 100 | 17.1 | 8.2 | 0.9 | 146.0 | 459 | 2022 |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3.77 | 5.55 | 37.9 | 216.69 | 304 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 13.05 | 19.44 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 140.4 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 30 | 2.1 | 0.3 | 10.0 | 52.2 | СРБ | 2020 |
| Итого за прием пищи: | | 780 | 33.25 | 22.11 | 114.01 | 755.47 | | |
| Всего за день: | | | 33.25 | 22.11 | 111.01 | 755.47 | | |

| 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 | | | | | | | | |
| ОБЕД | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 8.8 | 70/71 | 2011 |
| | СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ | 220 | 2.26 | 4.88 | 10.23 | 101.86 | 283 | 2022 |
| | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С М/СЛ | 90/5 | 15.56 | 32.21 | 7.41 | 301.05 | 267 | 2011 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ | 150 | 5.1 | 7.9 | 31.8 | 218.2 | 302 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 13.05 | 19.44 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 140.4 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 30 | 2.1 | 0.3 | 10.0 | 52.2 | СРБ | 2020 |
| Итого за прием пищи: | | 795 | 30.34 | 45.89 | 104.29 | 841.95 | | |
| Итого за день: | | | 30.34 | 45.89 | 104.29 | 841.95 | | |

| 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 | | | | | | | | |
| ОБЕД | САЛАТ «ОСЕННИЙ» | 60 | 1.02 | 3.18 | 7.44 | 62.94 | 142 | 2022 |
| | РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» | 200 | 1.9 | 4.1 | 13.2 | 97.8 | 218 | 2022 |
| | ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ | 90 | 16.7 | 8.5 | 3.8 | 159.1 | 622 | 2022 |
| | КАША РАССЫПЧЕТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 4.6 | 4.9 | 20.3 | 142.4 | 309 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 180 | 0.61 | 0.25 | 18.68 | 79.38 | 388 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.42 | 0.36 | 22.14 | 105.3 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 30 | 2.1 | 0.3 | 10.0 | 52.2 | СРБ | 2020 |
| Итого за прием пищи: | | 755 | 30.35 | 21.59 | 95.56 | 699.12 | | |
| Итого за день: | | | 30.35 | 21.59 | 95.56 | 699.12 | | |

| 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 | | | | | | | | |
| ОБЕД | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ | 60 | 0.845 | 3.6 | 4.96 | 55.68 | 52 | 2011 |
| | ЩИ «НОВГОРОДСКИЕ» | 200 | 1.41 | 3.96 | 6.32 | 71.8 | 287 | 2022 |
| | РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 100 | 9.75 | 4.95 | 3.8 | 105.0 | 461 | 2022 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.6 | 7.9 | 35.0 | 230.8 | 309 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.4 | 0.0 | 27.8 | 113.7 | 349 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.42 | 0.36 | 22.14 | 105.3 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 30 | 2.1 | 0.3 | 10.0 | 52.2 | СРБ | 2020 |
| Итого за прием пищи: | | 765 | 23.52 | 21.07 | 110.02 | 734.48 | | |
| Итого за день: | | | 23.52 | 21.07 | 110.02 | 734.48 | | |

| 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 | | | | | | | | |
| ОБЕД | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 0.99 | 2.47 | 4.38 | 43.74 | 53 | 2011 |
| | СУП ОВОЩНОЙ | 200 | 1.3 | 4.0 | 7.3 | 76.2 | 99 | 2011 |
| | ПТИЦА ТУШЕНАЯ(БЕДРО) В СОУСЕ | 100 | 11.94 | 10.12 | 3.51 | 153.0 | 290 | 2011 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ «АРТЕК» | 150 | 4.1 | 7.6 | 24.4 | 181.9 | 171 | 2011 |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0.9 | 0.0 | 18.18 | 76.32 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 93.6 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 30 | 2.1 | 0.3 | 10.0 | 52.2 | СРБ | 2020 |
| Итого за прием пищи: | | 760 | 24.37 | 24.81 | 87.45 | 676.96 | | |
| Всего за день: | | | 24.37 | 24.81 | 87.45 | 676.96 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------|--|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | |
| | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1.64 | 4.24 | 5.73 | 67.62 | 40 | 2011 |
| | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) С СМЕТАНОЙ | 200 | 1.87 | 4.4 | 13.78 | 97.07 | 83 | 2011 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 18.5 | 10.7 | 36.45 | 316.0 | 291 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 13.05 | 19.44 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 30 | 2.1 | 0.3 | 10.0 | 52.2 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 140.4 | СРБ | 2020 |
| | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 730 | 28.77 | 20.12 | 108.53 | 692.73 | | |
| | Всего за день: | | 28.77 | 20.12 | 108.53 | 692.73 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------|----------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | | |
| ОБЕД | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ | 60 | 1.04 | 4.29 | 3.6 | 57.12 | 68 | 2011 |
| | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 200 | 1.19 | 3.93 | 4.87 | 61.0 | 250 | 2022 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ | 100 | 7.3 | 4.7 | 10.5 | 113.1 | 524 | 2022 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3.17 | 4.96 | 21.12 | 141.82 | 312 | 2011 |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0.9 | 0.0 | 18.18 | 76.32 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.42 | 0.36 | 22.14 | 105.3 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 25 | 1.75 | 0.25 | 8.37 | 43.5 | СРБ | 2020 |
| Итого за прием пищи: | | 760 | 18.77 | 18.49 | 88.78 | 598.16 | | |
| Итого за день: | | | 18.77 | 18.49 | 88.78 | 598.16 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 268,61 | 267,83 | 1006,62 | 7396,23 |
| Среднее значение за период | 26.8 | 26.7 | 100.6 | 739.6 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 101.8 | 104.3 | 88.5 | 96 |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед |
|---------------|-------|
| 7-11 лет ОБЕД | 764.5 |