

Утверждено  
Директор МБОУ  
«Кировская школа-гимназия №2»  
Радченко Н.Б.  
12.01.2026 г.



# Основное (организованное) меню

*Возрастная категория: 7-11 лет*

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

**Основное (организованное) меню для учащихся 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 1							
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная	200	9,04	13,44	40,16	318	173
	Бутерброд с сыром	25/18	5,8	8,3	14,83	157	3
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Яблоко	120	0,48	0,48	17,64	84,6	338
	Итого за завтрак:	603	23,57	29,5	88,86	723,2	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	1,74	4	5,09	85,8	96
	Картофельное пюре	180	3,67	4,92	24,52	164,7	312
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,9	4,56	139,2	229
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Компот из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	342
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	141,75	338
	Свекла отварная зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	34
	Итого за обед:	1040	38,46	26,89	211,64	1296,15	
	Итого прием пищи за день:	1643	62,03	56,39	300,5	2019,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	210
	Хлеб пшеничный	40	12	4,64	82,24	418,72	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	378
	Яблоко	120	0,48	0,48	17,64	84,6	338
	Итого за завтрак:	505	26,88	27,3	117,73	833,25	
Обед	Борщ картофельный и капуста	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Плов из говядины	200	20,4	32,51	32,51	396	244
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Огурцы соленые	100	1,67	0,05	1,67	11,67	70
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	
	Итого за обед:	790	40,59	42,48	175,76	1143,87	
	Итого прием пищи за день:	1295	67,47	69,78	293,49	1977,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 3							
Завтрак	Макароны с сыром	150/30	12,69	14,93	31,98	250,8	204
	Хлеб пшеничный	40	12	4,64	82,24	418,72	
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	141,75	338
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	378
	Итого за завтрак:	560	27,07	20,34	160,92	873,27	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,2	13	118,6	102
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,25	8,75	44,2	272,3	171
	Тефтели из говядины	110	13,17	16,7	16,2	286	278
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Винегрет	100	1,14	8,29	5,43	102,43	67
	Компот из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	342
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	
	Итого за обед:	930	39,49	44,13	256,51	1629,93	
	Итого прием пищи за день:	1490	66,56	64,47	417,43	2503,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	10,29	7	11,05	148	223
	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	378
	Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,7	
	Итого за завтрак:	415	18,95	15,72	54,6	433,7	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2,27	13,9	95	103
	Плов из курицы	210	20,3	17	35,69	377	291
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Салат из квашеной капусты	100	1	0,03	1	7	70
	Яблоко	150	0,6	0,6	22,05	105,75	338
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	
	Итого за обед:	950	41,02	25,92	205,52	1237,95	
	Итого прием пищи за день:	1365	59,97	41,64	260,12	1671,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 5							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,6	6,09	38,64	243,54	171
	Тефтеля из говядины	110	13,17	16,7	16,2	286	278
	Хлеб пшеничный	40	12	4,64	82,24	418,72	
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	
	Итого за завтрак:	500	34,77	27,43	157,28	1033,06	
Обед	Суп фасолевый	200	4,3	4,2	13	118,6	102
	Картофель отварной	180	3,67	4,92	24,52	164,7	152
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,9	4,56	139,2	229
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Огурцы соленые	100	1,67	0,05	1,67	11,67	70
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	141,75	338
	Итого за обед:	1040	41,58	22,93	219,93	1277,12	
	Итого прием пищи за день:	1540	76,35	50,36	377,21	2310,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 6							
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	200	5,92	2,87	52,8	268	174
	Бутерброд с сыром	25/18	5,8	8,3	14,83	157	3
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Яблоко	120	0,48	0,48	17,64	84,6	338
	Итого за завтрак:	603	20,45	18,93	101,5	673,2	
Обед	Борщ картофельный и капуста	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Макаронные изделия отварные	180	6,88	7,29	38,38	246,6	203
	Котлета говяжья	120	19,8	29,04	17,18	412,8	268
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Огурцы соленые	100	1,67	0,05	1,67	11,67	70
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	
	Итого за обед:	890	46,87	46,3	198,81	1407,27	
	Итого прием пищи за день:	1493	67,32	65,23	300,31	2080,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 7							
Завтрак	Плов из курицы	150	12,7	7,85	26,79	45	291
	Хлеб пшеничный	40	12	4,64	82,24	418,72	
	Свекла отварная	100	1,66	4,18	8,19	77,1	34
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	
	Итого за завтрак:	490	27,36	16,67	137,42	625,62	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	1,74	4	5,09	85,8	96
	Картофель отварной	180	3,67	4,92	24,52	164,7	152
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,9	4,56	139,2	229
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Компот из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	342
	Салат из квашеной капусты	100	1	0,03	1	7	70
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	141,75	338
	Итого за обед:	1040	37,8	22,74	204,45	1226,05	
	Итого прием пищи за день:	1530	65,16	39,41	341,87	1851,67	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День8							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	10,29	7	11,05	148	223
	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	378
	Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,7	
	Итого за завтрак:	415	18,95	15,72	54,6	433,7	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,2	13	118,6	102
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	46	295	171
	Бедро куриное жареное	120	26,59	30,94	0,096	386,4	293
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Винегрет	100	1,14	8,29	5,43	102,43	67
	Яблоко	150	0,6	0,6	22,05	105,75	338
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	378
	Итого за обед:	1040	58,88	57,07	214,456	1638,58	
	Итого прием пищи за день:	1455	77,83	72,79	269,056	2072,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 9							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	6,88	7,29	38,38	246,6	203
	Котлета куриная	100	17,44	16,7	16,2	286	294
	Хлеб пшеничный	40	12	4,64	82,24	418,72	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	378
	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,5	338
	Итого за завтрак:	590	37,95	29,15	173,02	1107,82	
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,14	259
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	
	Печенье	40	3	3,9	44,64	166,8	
	Салат из капусты	100	1,83	6,45	9,5	103,5	45
	Итого за обед:	830	42,04	39,21	215,65	1329,24	
	Итого прием пищи за день:	1420	79,99	68,36	388,67	2437,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 10							
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,06	4,1	20,43	137,25	312
	Фрикадельки из говядины в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186	280
	Хлеб пшеничный	40	12	4,64	82,24	418,72	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	378
	Яблоко	150	0,6	0,6	22,05	105,75	338
	Итого за завтрак:	645	24,58	20,9	151	909,72	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2,27	13,9	95	103
	Каша рисовая рассыпчатая	180	10	7	46	295	304
	Печень жареная с маслом	110	23	17,4	4,2	294	254
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	141,75	338
	Свекла отварная зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	34
	Итого за обед:	1030	55,69	37,71	248,47	1604,05	
	Итого прием пищи за день:	1675	80,27	58,61	399,47	2513,77	
	Среднее значение за весь период:	1490,6	70,295	58,704	334,8126	2143,675	

Пронумеровано,  
прошнуровано и  
скреплено печатью

Н/Ошираджан

Директор

Н.Б.Радченко

11.05.2010

11.05.2010