

Согласовано:

Директор МБОУ «Школа № 17 г. Феодосии
Республики Крым»

Наконечный А.В.

2026 года

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Г.А. Базнев

2026 года

Основное (организованное) меню

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Разработано: согласно Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. – М.: ТД ДеЛи 2022. – 245 с.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда , гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из крупы рисовой	200	7,82	9,74	46,5	288,7	№ 174
	Бутерброд с сыром	50	6,38	10,71	12,77	159,84	№ 3
	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	№ 209
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	№ 377
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Итого за завтрак:	520	21,04	25,65	85,95	611,74	
Обед	Овощи натуральные/соленые	60	0,8	0,1	2,5	14	№ 70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,58	1,57	3,68	29,77	№ 82
	Макаронные изделия отварные	150	6,7	6,73	43,2	259,2	№ 202
	Гуляш из куриного филе	80/10	22	9,19	1,34	179,29	№ 175
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	№ 389
Итого за обед:	760	37,72	18,35	114,4	769,16		
День 2							
Завтрак	Салат из свеклы с сыром	60	3,27	6,57	5,033	92,33	№ 50
	Плов из курицы	240	17,79	10,99	37,52	320,6	№ 291
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Кофейный напиток	200	7,1	6,8	39,12	241,92	№ 379
	Итого за завтрак:	560	33,4	25,12	118,75	831,75	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	3,5	6,5	16,5	137,5	№ 96
	Картофельное пюре	150	3,6	4,8	20,44	136,5	№ 312
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,52	8,03	7,51	160,29	№ 229
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700

	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	29,08	120,2	№ 349
	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
	Итого за обед:	800	29,06	20,79	112,73	827,39	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	150/20	29,4	21,05	29,8	429,7	№ 223
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,004	10,2	41	№ 377
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
	Итого за завтрак:	500	36,34	22,31	98,08	743,6	
Обед	Овощи натуральные/соленые	60	0,8	0,1	2,5	14	№ 70
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,75	4,52	33,28	193,5	№ 102
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,93	5,98	44,68	268,3	№ 171
	Фрикадельки из птицы или кролика	90	8,1	7,22	7,86	127,10	№ 297
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	№ 389
	Итого за обед:	760	31,82	18,58	152	889,8	
День 4							
Завтрак	Салат из свежей белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	№ 45
	Макаронные изделия отварные	150	7,8	7,16	49,18	289,44	№ 202
	Печень по-сторогоновски	90	13,26	11,23	2,1	171	№ 255
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Чай с сахаром	200	0,7	0,2	10,1	40	№ 102
	Итого за завтрак:	560	27,36	24,08	108,15	770,27	
Обед	Овощи натуральные/соленые	60	0,8	0,1	2,5	14	№ 70
	Суп гречневый	200	2,33	2,7	16,22	96,4	№ 101
	Жаркое по-домашнему	240	13,46	28,4	1,14	312	№ 259
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	29,08	120,2	№ 349

	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Итого за обед:	760	22,53	32,16	86,02	718,5	

День 5

Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы манной	200	6,11	10,72	32,38	251	№ 181
	Кондитерские изделия	50	3,4	9,25	7,15	216,3	
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	№ 377
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Итого за завтрак:	510	14,95	10,72	86,81	490,53	
Обед	Салат из свеклы с сыром	60	3,27	6,57	5,033	92,33	№ 50
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	3	11,6	79,35	№ 112
	Каша рассыпчатая из крупы рисовой	150	4,92	4,76	51,44	243,12	№ 171,1
	Фрикадельки из птицы или кролика	90	8,1	7,22	7,86	127,10	№ 297
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	29,08	120,2	№ 349
	Итого за обед:	760	23,83	22,51	142,09	839	

Неделя 2

День 1

Завтрак	Каша вязкая молочная из крупы овсяной	200	8,14	8,06	33,34	239,76	№ 173
	Бутерброд с сыром	50	6,38	10,71	12,77	159,84	№ 3
	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	№ 209
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	№ 377
	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
	Итого за завтрак:	590	21,42	24,11	81,31	599,4	
	Овощи натуральные/соленые	60	0,8	0,1	2,5	14	№ 70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,58	1,57	3,68	29,77	№ 82
	Макаронные изделия отварные	150	7,8	7,16	49,18	289,44	№ 202

Обед	Гуляш из куриного филе	80/10	22	9,19	1,34	179,29	№ 175
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	№ 389
	Итого за обед:	760	38,82	18,78	120,38	799,4	
День 2							
Завтрак	Овощи натуральные/соленые	60	0,8	0,1	2,5	14	№ 70
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	3,29	10,01	22,71	218	№ 203
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	№ 377
	Итого за завтрак:	520	9,53	10,91	72,49	449,9	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	3,5	6,5	16,5	137,5	№ 96
	Картофельное пюре	150	3,6	4,8	20,44	136,5	№ 312
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,52	8,03	7,51	160,29	№ 229
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	29,08	120,2	№ 349
	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
	Итого за обед:	800	29,06	20,79	131,61	827,39	
День 3							
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,6	4,8	20,44	136,5	№ 312
	Фрикаделька куриная	90	8,42	5,95	6,18	160,3	№ 297
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	№ 377
	Итого за завтрак:	500	17,46	11,55	73,9	514,7	
Обед	Салат из свеклы с сыром	60	3,27	6,57	5,033	92,33	№ 50

	Суп гречневый	200	2,33	2,7	16,22	96,4	№ 101
	Каша рассыпчатая из крупы рисовой	150	4,92	4,76	51,44	243,12	№ 171,1
	Гуляш из говядины	90	25	10,11	1,32	179,29	№ 260
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	№ 389
	Итого за обед:	760	42,16	24,9	137,69	898,04	
<i>День 4</i>							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,92	7,18	53,62	321,98	№ 171
	Тефтеля из говядины (паровая)	90	9,59	7,97	9,28	145,64	№ 278
	Чай с сахаром	200/15	0,7	0,2	10,1	40	№ 102
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Итого за завтрак:	500	26,01	16,11	110,08	684,52	
Обед	Салат из свеклы с сыром	60	3,27	6,57	5,033	92,33	№ 50
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,75	4,52	33,28	193,5	№ 102
	Каша Артек рассыпчатая	150	10,1	4,94	56	289,1	№ 121
	Фрикаделька из птицы или кролика	90	8,1	7,22	7,86	127,10	№ 297
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	29,08	120,2	№ 349
	Итого за обед:	760	35,16	24,21	168,33	999,13	
<i>День 5</i>							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	14,8	17,68	40,4	384	№ 223
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,004	10,2	41	№ 377
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
	Итого за завтрак:	530	21,74	18,94	108,68	697,9	

Обед	Овощи натуральные/соленые	60	0,8	0,1	2,5	14	№ 70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	3	11,6	79,35	№ 112
	Плов из курицы	240	5,62	8,86	36,26	239,78	№ 291
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	29,08	120,2	№ 349
	Итого за обед:	760	13,96	12,92	116,52	630,23	
Итого за весь период:		12240	533,37	403,49	2226,97	14592,35	
Среднее значение за период:		1224	53,337	40,349	222,697	1459,235	