

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №7 имени
Н.М.Кувшинова станицы Переправной
Л.А.Кувшинова
"29 августа" 2025 г.

ОСНОВНОЕ/ОРГАНИЗОВАННОЕ/ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	4,81	7,53	13,09	159,06	1
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	6,34	6,33	21,08	178,20	183
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,57	3,64	16,55	118,22	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
Итого за прием пищи:	505	17,24	18,12	70,40	548,46	
Обед						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,55	0,09	1,83	11,06	9
УХА РОСТОВСКАЯ	200	8,90	2,59	10,06	100,91	106
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	8,57	21,24	30,66	346,06	311
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	8
Итого за прием пищи:	710	26,28	27,56	117,25	822,47	
Всего за день:		43,52	45,68	187,65	1 370,93	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,05	5,56	53,89	45
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,35	5,60	23,57	159,02	133
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	90	9,32	10,08	10,13	191,14	18
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
Итого за прием пищи:	520	16,07	19,04	68,89	534,83	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20	220	4,84	3,98	24,64	127,90	102
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,58	8,41	28,38	228,14	181
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	7,92	12,03	4,45	149,66	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,43	14,75	93,49	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	840	26,94	27,65	117,25	822,50	
Всего за день:		43,01	46,69	186,14	1 357,33	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,51	3,46	8,20	70,99	54

КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,69	6,01	13,62	125,86	139
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	90	9,01	5,86	9,69	157,64	19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	17,15	84,42	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
Итого за прием пищи:	520	17,45	15,91	68,58	532,25	
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0,91	0,07	4,83	24,50	11
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,47	3,48	9,89	79,06	82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	4,50	21,33	143,08	335
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	12,73	15,51	36,92	326,49	26
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	180	4,24	3,66	15,73	113,85	775
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	750	26,87	27,65	117,25	822,50	
Всего за день:		44,32	43,56	185,83	1 354,75	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	5,25	0,08	74,80	14
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,08	8,91	19,62	174,63	210
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5,94	4,89	19,42	147,31	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	500	18,32	19,75	67,44	531,89	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	7,56	9,44	25,36	219,88	23
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	150	10,09	11,52	28,70	256,11	28
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,14	14,37	66,25	13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Итого за прием пищи:	700	24,16	26,95	105,84	769,56	
Всего за день:		42,48	46,70	173,28	1 301,45	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 90/5	95	8,37	10,71	11,38	180,64	20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,25	0,01	9,33	39,55	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	535	15,90	16,03	67,20	488,08	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП С КРУПОЙ	200	2,78	3,94	20,44	122,35	115
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ	180	15,19	19,50	49,25	425,57	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,47	3,64	16,03	115,74	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	710	26,95	27,65	117,25	822,50	
Всего за день:		42,85	43,68	184,45	1 310,58	

6 день

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУЛОЧКА						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	50	7,47	9,97	17,84	156,16	429
СОК ФРУКТОВЫЙ	155	4,01	5,19	21,49	152,72	189
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	382
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ					512,54	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	60	0,59	3,69	2,21	45,17	
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	200	1,55	3,51	7,32	69,57	24
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	20,44	20,02	70,46	537,41	88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	14
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	349
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	1
Всего за день:	700	26,95	27,65	117,25	822,50	2
		42,35	43,63	201,47	1 335,04	

7 день

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННОЙ 130/20	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	12,52	15,41	21,07	288,21	223
ЧАЙ С САХАРОМ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / ВАФЛИ/	200	0,19	0,00	7,19	29,50	377
Итого за прием пищи:	20	1,50	1,96	14,88	83,40	21
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	60	0,96	3,06	4,14	48,01	35
КАША РISOVAYА РАССЫПЧАТАЯ	200	2,13	3,65	14,58	101,79	112
ТЕФЕЛИ БЕЛИП 90/30	150	3,68	5,18	29,22	218,50	181
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	13,92	14,58	9,14	182,95	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Всего за день:	790	26,42	27,29	107,75	785,71	
		44,08	45,31	180,76	1 328,55	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	1,01	3,07	3,26	45,11	42
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
СОК ФРУКТОВЫЙ	90	9,29	10,30	12,00	195,95	22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/						
ОРЩ ПО-КУБАНСКИ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71
РЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	200	2,08	3,55	12,62	93,61	15
КАЧАО НА МОЛОКЕ	150	11,95	18,32	40,12	371,33	16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	5,71	4,75	18,26	140,24	24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338

Итого за прием пищи:	780	26,34	27,45	114,07	822,50
Всего за день:		44,41	46,26	193,91	1 406,47

8

9 день

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ						
ПЛОВ С МЯСОМ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	10,17	15,35	35,18	328,01	265
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	4,24	3,65	13,78	105,97	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	500	17,74	19,36	68,98	530,53	
СУП С КЛЕЦКАМИ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	200	3,07	6,56	17,60	146,74	118,2
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	18,02	18,69	46,07	433,50	224
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Всего за день:	700	26,07	26,11	117,09	822,50	
		43,81	45,47	186,07	1 353,03	

10 день

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,80	3,06	3,85	46,49	29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,33	34,57	203,66	309
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10,01	9,13	13,12	138,04	234
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
Итого за прием пищи:	530	18,52	16,71	73,37	486,33	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ						
СУП С КРУПОЙ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	2,78	3,94	18,44	102,35	115
СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	100	14,25	11,47	23,92	275,64	17
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	0,23	0,01	10,23	42,94	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
Всего за день:	850	26,36	26,47	117,02	822,50	
		44,88	43,18	190,39	1 308,83	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период		435,71	450,16	1 869,95	13 426,96
Среднее значение за период		43,57	45,02	187,00	1 342,70
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период		1,00	1,00	4,00	
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)					
Итого за весь период		Завтрак	Обед		
Среднее значение за период		5 195,00	7 530,00		
		519,50	753,00		

ПРИМЕЧАНИЕ: