



УТВЕРЖДАЮ ООО «Престиж»

А.Д.Климова

2025г

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ

2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 1

Т.Н.Лыкова



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ Гимназия

И.И.Варламова



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 5

Т.И.Кузьмина



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 6

З.Г.Галимова



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 7

Г.Т.Байзигитов



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 8

Н.Г.Немыченко



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ «Лицей № 9»

Р.Н.Дияров



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 10

Л.А.Галиуллина



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 11

З.А.Валитова



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 12

Г.Я.Гайнуллина



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ «Башкирский лицей им. Р. Уметбаева»

Д.У.Фаткуллина



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ «Лицей «Ирандык»

А.И.Муратова

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7	8	41	268	4 007,03
	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	90	20	22	9	309	7 055,03
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3	1	18	91	420
Итого за Завтрак1		500	30	31	83	728	
Обед							
	Щи из капусты свежей с картофелем	200	12	7	41	270	2 003
	Плов из птицы	200	13	21	24	341	102,01
	Фрукт	100	1		8	43	37
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	50	3	1	20	99	421
Итого за Обед		800	33	30	131	927	
Итого за день		1 300	63	61	214	1655	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сыр порционный	5	1	2		19	27
	Омлет натуральный	170	13	15	4	204	77
	Сок	100			16	70	130
	Чай витаминный с травами с сахаром	200			10	40	132,05
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	70	6	1	32	160	420
Итого за Завтрак1		545	20	18	62	493	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	5	3	27	153	30
	Пюре гороховое	150	17	5	35	256	57
	Котлеты рыбные с томатным соусом	90	20	22	9	309	7 055,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	92	10 010
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	35	3		16	80	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2		12	59	421
Итого за Обед		705	48	30	125	949	
Итого за день		1 250	68	48	187	1442	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша вязкая молочная овсяная	180	2	6	8	102	67,01
	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	55	8	6	11	130	6 001,01
	Кисель детский "Витошка"	200			27	103	118
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	70	6	1	32	160	420
Итого за Завтрак1		505	16	13	78	495	
Обед							
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	15	4	81	202	19,01
	Каша гречневая рассыпчатая	170	7	5	30	194	8 001
	Филе птицы, тушенное с овощами	90	12	12	4	162	7 054
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	92	10 010
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	35	3		16	80	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2		12	59	421
Итого за Обед		725	40	21	169	789	
Итого за день		1 230	56	34	247	1284	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Плов из филе птицы	220	4		50	219	102,04
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Фрукт	100	1		8	43	37
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	70	6	1	32	160	420
Итого за Завтрак1		590	11	1	105	482	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	90	2	6	7	91	10
	Суп картофельный с горохом	200	4	8	8	117	2 014,06
	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11	16	34	334	4 007,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	92	10 010
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2		12	59	421
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	35	3		16	80	420
Итого за Обед		735	23	30	103	773	
Итого за день		1 325	34	31	208	1255	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Салат из свеклы	60	1	5	6	74	7
	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	200	27	15	18	344	7 010,02
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3	1	18	91	420
Итого за Завтрак1		500	31	21	57	569	
Обед							
	Суп-лапша домашняя с курицей	200	8	8	22	194	39,04
	Пюре картофельное с маслом	120	2	3	12	85	60
	Тефтели мясные с томатным соусом	90	12	13	5	189	7 055,04
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	50	3	1	20	99	421
Итого за Обед		710	29	26	97	741	
Итого за день		1 210	60	47	154	1310	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11	16	34	334	4 007,04
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Фрукт	100	1		8	43	37
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3	1	18	91	420
Итого за Завтрак1		520	15	17	75	528	
Обед							
	Щи из капусты свежей со сметаной	250	15	9	52	337	2 003,05
	Плов из говядины	150	11	12	36	259	102,03
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	50	3	1	20	99	421
Итого за Обед		700	33	23	146	869	
Итого за день		1 220	48	40	221	1397	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	180	8	10	39	278	4 001
	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	50	8	5	10	118	6 001,01
	Кисель детский "Витошка"	200			27	103	118
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	100	9	1	45	228	420
Итого за Завтрак1		530	25	16	121	727	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	3		16	79	34,02
	Каша гречневая рассыпчатая	170	7	5	30	194	8 001
	Котлеты мясные с томатным соусом	90	37	40	16	567	7 055,08
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	92	10 010
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	35	3		16	80	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2		12	59	421
Итого за Обед		725	53	45	116	1071	
Итого за день		1 255	78	61	237	1798	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша гречневая рассыпчатая	170	7	5	30	194	8 001
	Мясо птицы тушенное с овощами	90	19	25		341	108,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	61	10 012,01
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3	1	18	91	420
Итого за Завтрак1		500	29	31	63	687	
Обед							
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	2	1	9	56	28
	Макаронные изделия с тертым сыром	200	12	17	38	371	4 007,04
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			8	23	10 007
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	50	3	1	20	99	421
Итого за Обед		700	21	20	98	663	
Итого за день		1 200	50	51	161	1350	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Салат витаминный с растительным маслом	70	2	1	9	56	5
	Плов из говядины	180	13	14	43	311	102,03
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
Итого за Завтрак1		500	19	16	90	541	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	4	8	8	117	2 014,06
	Рагу из овощей	150	2	5	7	86	3 001
	Гуляш из мяса отварного	90	15	8	3	142	7 014
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	35	3		16	80	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	30	3	1	20	99	421
Итого за Обед		740	28	23	76	618	
Итого за день		1 240	47	39	166	1159	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Овощи свежие	30			1	4	1 044,01
	Пюре гороховое	150	17	5	35	256	57
	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	37	40	16	567	7 055,05
	Чай витаминный с травами с сахаром	200			10	40	132,05
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3	1	18	91	420
Итого за Завтрак1		510	57	46	80	958	
Обед							
	Суп крестьянский	200	2	5	8	98	2 015
	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	90	20	22	9	309	7 055,03
	Пюре картофельное с маслом	160	3	4	17	113	60
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	92	10 010
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	35	3		16	80	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	50	3	1	20	99	421
Итого за Обед		735	32	32	96	791	
Итого за день		1 245	89	78	176	1749	
Итого за период		12 475	593	490	1971	14399	
Среднее значение за период			59,3	49	197,1	1439,9	

Составил _____ Наталья Викторс

Утвердил _____