

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «Колодезянская школа»



Т.В.Фращенко

2026г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

2026г.



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)  
обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях**

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	230	17.4	20.4	31.4	270.90	406	2022
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1.5	2.0	16.9	93.0	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		500	26.66	26.38	87.34	587.5		
Итого за день:			26.66	26.38	87.34	587.5		

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 2								
ВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	130/35	21.22	14.44	22.79	286.6	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.11	0.0	14.5	21.6	386	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		525	26.17	15.36	73.47	480.6		
Итого за день:			26.17	15.36	73.47	480.6		

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								
ВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	60	0.99	2.47	4.38	43.74	53	2011
	КОТЛЕТА ПОЖАРСКИЕ С МАСЛОМ СЛ.	90/5	15.1	19.7	13.4	191.7	613	2022
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.17	4.96	21.12	141.82	312	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.11	0.0	13.05	19.44	457	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.28	17.22	81.9	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		540	23.43	27.61	75.87	513.4		
Итого за день:			23.43	27.61	75.87	513.4		

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 4								
ВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10.78	19.2	10.04	264.0	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		526	18.32	22.66	57.18	509.8		
Итого за день:			18.32	22.66	57.18	509.8		

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								
ЗВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	6.11	10.72	32.38	251.0	181	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.43	0.0	54.0	15	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.0	18.36	76.32	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.17	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	540	14.19	15.92	79.54	518.62		
Итого за день:	Всего за день:		14.19	15.92	79.54	518.62		

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								
ЗВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	210	6.0	10.85	42.95	294.0	174	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	2.4	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		560	12.88	16.35	87.81	531.0		
Итого за день:			12.88	16.35	87.81	531.0		

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								
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	60	1.0	4.5	3.9	58.5	СРБ	2020
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14.3	13.4	17.4	248.0	289	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.0	20.4	84.8	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		520	20.74	18.42	68.08	528.2		
Итого за день:			20.74	18.42	68.08	528.2		

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								
ЗВТРАК	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.84	6.03	4.37	75.0	67	2011
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	9.75	4.95	3.8	105.0	461	2022
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.77	5.55	37.9	216.69	304	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.61	0.25	18.68	79.38	388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		540	18.65	17.22	86.21	581.07		
Итого за день:			18.65	17.22	86.21	581.07		

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 9								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
ТРАК	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	200	15.5	18.0	24.9	324.4	6712	2012
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	106.74	382	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.25	8.4	43.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.21	17.22	81.9	СРБ	2020
го за прием пищи:		500	24.29	21.77	68.62	565.34		
го за день:			24.29	21.77	68.62	565.34		

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 10								
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.0	4.5	3.9	58.5	СРБ	2011
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	9.6	9.0	38.0	270.0	399	2022
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1.5	2.0	16.9	93.0	СРБ	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.5	21.6	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		505	15.5	15.9	92.3	536.4		
Итого за день:			15.5	15.9	92.3	536.4		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	200,83	197,59	776,42	5351.93
Среднее значение за период	20.0	19.7	77.6	535.1
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	102.1	105.6	109.3	106.8

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1 лет ЗАВТРАК	525,6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524433

Владелец Фращенко Татьяна Витальевна

Действителен с 04.02.2026 по 04.02.2027