

Согласовано:
Директор БИЗНЕС-СИСТЕМ



Директор ООО "Тест Ответственного питания"



Утверждено:
Афоничев И.Д.

Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для детей 1-4 классов

Сезон : осень/зима 2025-2026
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть
III Сборник технологических карт. - Екатеринбург: ФБУН ЕМИЦ ЦОЗРПЦ Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО
УрГТУ, ФБУЗ ЦГиЗ в Свердловской области 2018.

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

1 день

Но-мер ре-ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	210	6,87	2,48	6,93	1,39	34,18	224,97
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,4159
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17
Итого за 'Завтрак'			17,09	7,78	17,18	2,69	67,36	493,04
Обед								
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0	4,2	4,17	10,17	82,066
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,8	0	0,1	52,851
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,016
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'			26,07	12,23	24,85	6,98	102,3	723,27
Итого за день			43,15	20,01	42,03	9,67	169,66	1216,3

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

2 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
19/5	Пудинг из творога с повидлом 130/20	150	15,74	15,16	12,02	2,73	34,44	305,94
-	Батон с маслом сливочным 20/5	25	1,74	0,04	4,23	0,6	10,73	86,93
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,175
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78
-	Яблочки	105	0,42	0	0,42	0,42	12,18	51,114
Итого за 'Завтрак'			19,24	15,2	16,84	3,93	71,76	507,95
Обед								
35/1	Салат из отварной свеклы с соевыми отрупами и растительным маслом	60	0,77	0	3,58	3,58	4,78	51,739
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0	4,45	4,45	19,45	131,24
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,201
4/8	Плов из мяса	180	12,45	9,79	17,67	4,07	33,04	339,81
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,318
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676
Итого за 'Обед'			23,38	9,79	26,47	12,88	113,68	772,94
Итого за день			42,62	24,99	43,32	16,81	185,43	1280,9

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

3 день

Но-мер рек.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
4/7	Рыба, тушенная с овощами	90	11,12	11,38	7,44	4,84	4,45	127,14
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,87	0,03	3,39	0,55	40,81	209,86
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,4159
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81
Итого за 'Завтрак'			18,39	11,49	19,33	6,65	67,1	514,29
Обед								
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	70	1,07	0	4,17	4,17	6,52	64,884
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,91
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	220	14,57	10,61	11,14	1,3	37,99	307,06
8/11	Соус томатный ТТК	30	0,33	0,01	1,26	0,02	2,2	21,411
3/10	Компот из яблок с апельсинами (вариант 2)	200	0,38	0	0,18	0,18	16,18	64,491
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'			23,54	10,61	19,32	8,25	113,04	707,33
Итого за день			41,94	22,1	38,66	14,89	180,14	1221,6

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

4 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
-	Помидор	60	0,65	0	0,12	0,12	3,06	15,247
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,37	8,71	8,58	1,65	9,77	150,78
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,175
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81
13/12	Бутерброд с сыром	30/15	4,33	0,95	3,88	0,44	28,25	163,97
Итого за 'Завтрак'			18,66	9,7	17,45	3,46	67,49	491,01
Обед								
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	0	5,5	4,91	10,39	94,973
12/8	Гуляш из мяса	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79	276,83
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,4159
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676
-	Печенье	30	2,25	0	2,94	0	23,01	126,68
Итого за 'Обед'			24,43	9,79	34,75	7,21	95,46	778,66
Итого за день			43,09	19,5	52,2	10,66	162,95	1269,7

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

5 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83
3/3	Картофельное пюре	160	3,32	0,58	3,91	0,55	23,55	141,42
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0	0,04	0,04	11,94	46,516
Итого за 'Завтрак'			20,63	12,72	16,64	3,55	70,49	510,53
Обед								
1/1	Горошек зеленый	60	3,04	0	4,11	4,11	11,17	84,206
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42	54,794
9/8	Печень по-строгановски	90	12,74	11,78	14,22	6,36	2,91	191,04
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,175
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'			28,43	11,82	24,98	14,08	98,74	718,52
Итого за день			49,06	24,54	41,63	17,63	169,22	1229

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

6 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			Всего	в т.ч.	Всего	в т.ч.		
Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,1
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81
32/10/2	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) ТТК	200	3,43	2,84	3,28	0,14	9,5	79,6
-	Йогурт	125	5,13	5,13	1,88	0	7,38	69,525
Итого за 'Завтрак'			17,69	10,4	18,86	1,86	71,99	524,1
Обед								
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	13,41	89,074
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,36	12,64	8,26	5,38	4,95	141,27
38/3	Рис припущенный с овощами	160	4,03	0	7,67	7,67	42,24	253,9
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'			24,58	13,79	19,69	13,93	112,46	718,29
Итого за день			42,26	24,19	38,55	15,79	184,46	1242,4

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

7 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЛ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,918
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,48	10,19	10,07	0,03	2,19	141,13
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,03	3,17	0,71	36,38	196,2
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,175
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332
Итого за 'Завтрак'			19,85	10,22	17,92	5,42	67,67	505,76
Обед								
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0	4,34	4,33	15,02	104,94
16/8	Биточки (котлеты) из мяса паровые	90	10,18	9,2	19,4	0,09	5,77	238,83
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,4159
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676
-	Печенье	40	3,26	0,91	3,85	2,5	28,34	158,47
Итого за 'Обед'			22,72	10,66	31,8	7,99	98,68	766,48
Итого за день			42,57	20,88	49,73	13,41	166,35	1272,2

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

8 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч., жив.	всего	в т.ч., раст.		
Завтрак								
19/5	Пудинг из творога	140	16,85	16,32	12,94	2,94	22,87	274,23
-	Молоко стуженное	30	2,16	2,16	2,55	0	16,65	95,22
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,175
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856
-	Яблочки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			21,91	18,48	16,84	4,29	72,15	519,16
Обед								
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,69	0	3,57	3,57	6,57	58,171
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	0	4,18	4,15	8,86	75,784
12/8	Гуляш из мяса	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79	276,83
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,016
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345
Итого за 'Обед'			24,52	9,79	34,19	10,15	102,16	788,62
Итого за день			46,44	28,28	51,04	14,44	174,31	1307,8

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

9 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г		ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак									
28/3	Икра из кабачков	60	1,12	0	5,23	0,18	5,82	71,977	
16/8	Биточки (котлеты) из мяса паровые	90	10,18	9,2	19,4	0,09	5,77	238,83	
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,4159	
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	
Итого за 'Завтрак'			16,96	9,75	29,25	1,74	50,04	527,67	
Обед									
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	55,615	
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	12,64	84,934	
-	Мясо кур отварное	8	1,89	2,01	1,79	0	0	23,643	
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71	
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,42	78,365	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	
Итого за 'Обед'			27,37	17,11	23,89	6,57	104,43	730,62	
Итого за день			44,32	26,86	53,14	8,3	154,47	1258,3	

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

10 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- водь, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,1
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,4159
23/12	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/10/10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
Итого за 'Завтрак'			9,45	2,51	21,01	1,77	55,64	444,4539
Обед								
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,91
-	Сметана	8	0,2	0	1,06	0	0,26	11,474
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,76	18,08	21,81	10,57	21,33	358,32
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,318
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676
-	Яблоки	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,416
Итого за 'Обед'			26,54	18,08	25,84	13,54	96,29	710,29
Итого за день			35,99	20,59	46,85	15,31	151,93	1154,7439