

Меню для 1-4 классов (2026-2027)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда                              | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|-------------|---------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
|             |                                             | г.    | г.    | г.   | г.       | ккал         |
|             | Неделя 1 Понедельник                        |       |       |      |          |              |
|             | Обед                                        |       |       |      |          |              |
| 54-20з      | Горошек зеленый                             | 100   | 2.9   | 0.2  | 5.9      | 36.9         |
| 54-11с      | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)   | 250   | 3.8   | 5.6  | 13.6     | 120.4        |
| 54-1г       | Макароны отварные                           | 150   | 5.3   | 4.9  | 32.8     | 196.8        |
| 54-21м      | Курица отварная                             | 100   | 32.1  | 2.4  | 1.1      | 154.8        |
| 54-3соус    | Соус красный основной                       | 50    | 1.1   | 1.1  | 4.3      | 31.7         |
| 54-1хн      | Компот из смеси сухофруктов                 | 200   | 0.5   | 0    | 19.8     | 81           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                              | 20    | 1.5   | 0.2  | 9.8      | 46.9         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                 | 30    | 2     | 0.4  | 10       | 51.2         |
|             | Итого за Обед                               | 900   | 49.2  | 14.8 | 97.3     | 719.7        |
|             | Итого за день                               | 900   | 49.2  | 14.8 | 97.3     | 719.7        |
|             | Неделя 1 Вторник                            |       |       |      |          |              |
|             | Обед                                        |       |       |      |          |              |
| 54-2с       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной    | 250   | 3.6   | 6.7  | 12.1     | 123.6        |
| 54-4г       | Каша гречневая рассыпчатая                  | 200   | 11    | 8.5  | 47.9     | 311.6        |
| 54-16м      | Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые) | 100   | 11.9  | 13.7 | 12.2     | 220.1        |
| 54-2соус    | Соус белый основной                         | 100   | 1.5   | 3.6  | 4        | 54.5         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                 | 20    | 1.3   | 0.2  | 6.7      | 34.2         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                              | 30    | 2.3   | 0.2  | 14.8     | 70.3         |
|             | Итого за Обед                               | 700   | 31.6  | 32.9 | 97.7     | 814.3        |
|             | Итого за день                               | 700   | 31.6  | 32.9 | 97.7     | 814.3        |
|             | Неделя 1 Среда                              |       |       |      |          |              |
|             | Обед                                        |       |       |      |          |              |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке                | 60    | 13.9  | 17.7 | 0        | 215          |
| 54-8с       | Суп гороховый                               | 250   | 6.5   | 5.4  | 19.9     | 154.8        |
| 54-12м      | Плов с курицей                              | 250   | 34.1  | 8.1  | 41.6     | 375.5        |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком                  | 200   | 3.9   | 2.9  | 7.6      | 71.4         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                              | 30    | 2.3   | 0.2  | 14.8     | 70.3         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                 | 20    | 1.3   | 0.2  | 6.7      | 34.2         |
|             | Итого за Обед                               | 810   | 62    | 34.5 | 90.6     | 921.2        |
|             | Итого за день                               | 810   | 62    | 34.5 | 90.6     | 921.2        |
|             | Неделя 1 Четверг                            |       |       |      |          |              |
|             | Обед                                        |       |       |      |          |              |
| 54-24с      | Суп картофельный с макаронными изделиями    | 200   | 3.2   | 1.9  | 15.1     | 90.8         |
| 54-11г      | Картофельное пюре                           | 150   | 3.1   | 5.3  | 19.8     | 139.4        |
| 54-4м       | Котлета из говядины                         | 90    | 16.4  | 15.7 | 14.8     | 265.7        |

|          |                                             |            |             |             |              |              |
|----------|---------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-3соус | Соус красный основной                       | 50         | 1.1         | 1.1         | 4.3          | 31.7         |
| 54-22гн  | Какао с молоком сгущенным                   | 200        | 3.5         | 3.4         | 22.3         | 133.4        |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                              | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                                 | 20         | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2         |
| Пром.    | Апельсин                                    | 100        | 0.9         | 0.2         | 8.1          | 37.8         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>840</b> | <b>31.8</b> | <b>28</b>   | <b>105.9</b> | <b>803.3</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                        | <b>840</b> | <b>31.8</b> | <b>28</b>   | <b>105.9</b> | <b>803.3</b> |
|          | <b>Неделя 1 Пятница</b>                     |            |             |             |              |              |
|          | <b>Обед</b>                                 |            |             |             |              |              |
| 54-5с    | Суп из овощей с фрикадельками мясными       | 250        | 8.8         | 7.3         | 16.9         | 168.5        |
| 54-6г    | Рис отварной                                | 200        | 4.8         | 6.4         | 48.6         | 271.4        |
| 54-3р    | Котлета рыбная (минтай)                     | 100        | 14          | 2.7         | 8.6          | 114.3        |
| 54-2соус | Соус белый основной                         | 65         | 1           | 2.3         | 2.6          | 35.4         |
| 54-3гн   | Чай с лимоном и сахаром                     | 200        | 0.2         | 0.1         | 3            | 13.4         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                              | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                                 | 20         | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>865</b> | <b>32.4</b> | <b>19.2</b> | <b>101.2</b> | <b>707.5</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                        | <b>865</b> | <b>32.4</b> | <b>19.2</b> | <b>101.2</b> | <b>707.5</b> |
|          | <b>Неделя 2 Понедельник</b>                 |            |             |             |              |              |
|          | <b>Обед</b>                                 |            |             |             |              |              |
| 54-27с   | Суп с рыбными консервами (сайра)            | 200        | 5.9         | 6.8         | 12.5         | 134.6        |
| 54-1г    | Макароны отварные                           | 150        | 5.3         | 4.9         | 32.8         | 196.8        |
| 54-21м   | Курица отварная                             | 100        | 32.1        | 2.4         | 1.1          | 154.8        |
| 54-2соус | Соус белый основной                         | 60         | 0.9         | 2.2         | 2.4          | 32.7         |
| 54-1хн   | Компот из смеси сухофруктов                 | 200        | 0.5         | 0           | 19.8         | 81           |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                              | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                                 | 20         | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>760</b> | <b>48.3</b> | <b>16.7</b> | <b>90.1</b>  | <b>704.4</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                        | <b>760</b> | <b>48.3</b> | <b>16.7</b> | <b>90.1</b>  | <b>704.4</b> |
|          | <b>Неделя 2 Вторник</b>                     |            |             |             |              |              |
|          | <b>Обед</b>                                 |            |             |             |              |              |
| 54-2с    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной    | 250        | 3.6         | 6.7         | 12.1         | 123.6        |
| 54-5г    | Каша перловая рассыпчатая                   | 200        | 5.9         | 7           | 40.7         | 249.5        |
| 54-16м   | Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые) | 100        | 11.9        | 13.7        | 12.2         | 220.1        |
| 54-1соус | Соус сметанный                              | 50         | 0.7         | 4.1         | 1.6          | 46.5         |
| 54-2гн   | Чай с сахаром                               | 200        | 0.2         | 0           | 2.8          | 12.3         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                              | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                                 | 20         | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>850</b> | <b>25.9</b> | <b>31.9</b> | <b>90.9</b>  | <b>756.5</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                        | <b>850</b> | <b>25.9</b> | <b>31.9</b> | <b>90.9</b>  | <b>756.5</b> |
|          | <b>Неделя 2 Среда</b>                       |            |             |             |              |              |
|          | <b>Обед</b>                                 |            |             |             |              |              |
| 54-8з    | Салат из белокочанной капусты с морковью    | 60         | 1           | 6.1         | 5.8          | 81.5         |

|          |                                       |            |             |             |              |              |
|----------|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-25с   | Суп гороховый (вариант 2)             | 250        | 6.3         | 3.2         | 18.2         | 127          |
| 54-12м   | Плов с курицей                        | 250        | 34.1        | 8.1         | 41.6         | 375.5        |
| 54-22гн  | Какао с молоком сгущенным             | 200        | 3.5         | 3.4         | 22.3         | 133.4        |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                        | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                           | 20         | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>810</b> | <b>48.5</b> | <b>21.2</b> | <b>109.4</b> | <b>821.9</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                  | <b>810</b> | <b>48.5</b> | <b>21.2</b> | <b>109.4</b> | <b>821.9</b> |
|          | <b>Неделя 2 Четверг</b>               |            |             |             |              |              |
|          | <b>Обед</b>                           |            |             |             |              |              |
| 54-20з   | Горошек зеленый                       | 100        | 2.9         | 0.2         | 5.9          | 36.9         |
| 54-17с   | Суп из овощей                         | 260        | 1.8         | 4.8         | 10.5         | 92.6         |
| 54-11г   | Картофельное пюре                     | 160        | 3.3         | 5.7         | 21.1         | 148.6        |
| 54-4м    | Котлета из говядины                   | 90         | 16.4        | 15.7        | 14.8         | 265.7        |
| 54-2хн   | Компот из кураги                      | 200        | 1           | 0.1         | 15.6         | 66.9         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                        | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                           | 20         | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>860</b> | <b>29</b>   | <b>26.9</b> | <b>89.4</b>  | <b>715.2</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                  | <b>860</b> | <b>29</b>   | <b>26.9</b> | <b>89.4</b>  | <b>715.2</b> |
|          | <b>Неделя 2 Пятница</b>               |            |             |             |              |              |
|          | <b>Обед</b>                           |            |             |             |              |              |
| 54-5с    | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250        | 8.8         | 7.3         | 16.9         | 168.5        |
| 54-6г    | Рис отварной                          | 150        | 3.6         | 4.8         | 36.4         | 203.5        |
| 54-18м   | Печень говяжья по-строгановски        | 90         | 15.1        | 14.3        | 6            | 212.9        |
| 54-2соус | Соус белый основной                   | 50         | 0.8         | 1.8         | 2            | 27.3         |
| 54-10гн  | Чай с клюквой и сахаром               | 200        | 0.2         | 0.1         | 3.2          | 14.3         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                           | 20         | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                        | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>790</b> | <b>32.1</b> | <b>28.7</b> | <b>86</b>    | <b>731</b>   |
|          | <b>Итого за день</b>                  | <b>790</b> | <b>32.1</b> | <b>28.7</b> | <b>86</b>    | <b>731</b>   |

### Средние показатели за период

| Прием пищи                 | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
| Обед                       | 818.5 | 39.1  | 25.5 | 95.9     | 769.5        |
| Среднее значение за период | 818.5 | 39.1  | 25.5 | 95.9     | 769.5        |