

Утверждаю

ИП Архиповский Михаил Владимирович



Согласовано

МОУ "Образовательный комплекс "Открытие"

Центр образования

Директор Новикова М.Л.



Основное меню, разработанное на период не менее двух недель для возрастной группы детей 7-11 лет

Разработано на основании пособия — "Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях".

1. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И.Новикова, С.П.Романенко, М.В. Семенихина, П.А.Вейних, Г.П.Ивлева, А.В.Сорокина, М.А.Лобкис, С.М.Гавриш, И.Ю.Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский Государственный университет пищевых производств» (М.Г.Балыхин, М.П.Щетинин, И.У.Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н.Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А.Шпагина, Е.Г.Контюрина, О.Н.Герасименко, Е.В.Михеева, М.А. Коваренко), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н.Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон), Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, В.Р.Кучма, изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г., Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19

"Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.4283-26. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855), СанПин 2.3/2.4.4282-26, СанПин 2.3/2.4.4283-26.

2. Согласовано с ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», ББК 51.287+51.230. 3.

Школа

МОУ "Образовательный комплекс "Открытие" Центр образования "Константиновский"

Утвердил: должность

Индивидуальный предприниматель

Основное меню, разработанное на период не менее двух недель для возрастной группы 7-11 лет

фамилия

Архиповский М.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

01 09 2026

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5,02	5,80	24,10	168,90	54-16к
				сыр из твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8	54-13
				масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-193
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
			хлеб	батон обогащенный микронутриентами	50	3,15	1,25	24,75	126,5	пром
				кондитерское (выпечное) изделие	50	4,2	3,7	27,5	158,00	551 (Кучма)
			итого		525	16,17	22,35	82,95	600,10	
1	1	Обед	закуска	Ассорти овощное	60	1,2	0,48	2,76	25,2	71 (Могильный)
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с
			2 блюдо	Курица тушеная в соусе	90	14,44	5,08	11,23	132,29	54-5м, 54-3соус
			гарнир	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,40	27,90	54-2гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,54	29,76	142,10	пром
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,00	0,12	6,34	30,63	пром
			итого		790	27,51	13,18	109,61	657,02	
1	1	Итого за день:			1315	43,68	35,53	192,56	1257,12	

2 день

УТВЕРДИЛ: ДОЛЖНОСТЬ

фамилия

дата

МОУ "Образовательный комплекс "Открытие" Центр "Константиновский"

Школа
Основное меню, разработанное на период 7-11 лет

Возрастная категория

7-11 лет

неделя для возрастной группы 7-11 лет										дата		год	
Возрастная категория										день	месяц	год	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	23,8	17,4	33,1	368,5	224/2008			
			гор.напиток	чай без сахара	50		3,15	1,25	24,75	126,50	пром		
			хлеб	Батон обогащенный микронутриентами	100		3,00	1,00	47,20	200,00	10		
			фрукты	Яблоко									
		итого			500	30,15	19,65	105,15	696,4	71 (Могильный)			
1	2	Обед	закуска	Ассорти овощное	60	1,2	0,48	2,76	25,2	54-3с			
					200	1,92	5,14	13,22	106,66				
				Рассольник "Ленинградский"									
			1 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	24,80	6,20	17,60	225,70	54-28м			
			2 блюдо	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,40	27,90	54-2гн			
	напиток			60	4,55	0,54	29,76	142,10	пром				
	хлеб бел.			30	1,00	0,12	6,34	30,63	пром				
		хлеб черн.											
					750	33,77	12,48	76,08	558,19				
					1250	63,92	32,13	181,23	1254,59				
			итого										
1	2	Итого за день:											

3 день

МОУ "Образовательный комплекс "Открытие" Центр образования "Константиновский"

Утвердил: должность

Школа

Основное меню, разработанное на период не менее двух недель для возрастной группы 7-11 лет

фамилия
дата

Возрастная категория

7-11 лет

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

01 09 2026

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1г
				Ежик мясной, соус красный основной	90	1,46	9,48	8,78	164,15	№527, 54-3соус
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
			хлеб	Батон обогащенный микронутриентами	50	3,15	1,25	24,75	126,5	пром
				кондитерское (выпечное) изделие	50	4,2	3,7	27,5	158,00	551 (Кучма)
			итого		540	14,71	19,33	113,63	726,45	
					60	1,20	0,48	2,76	25,20	71 (Могильный)
				Ассорти овощное						
1	3	Обед	закуска		200	4,24	3,75	18,11	124,76	54-8с
			1 блюдо	Суп гороховый	90	14,12	3,47	11,22	132,29	54-23м, 54-3соус
			2 блюдо	Биточек из курицы, соус красный основной	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4г
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
			напиток	чай с сахаром	60	4,55	0,54	29,76	142,10	пром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,12	6,34	30,63	пром
			хлеб черн.	хлеб ржаной						
			итого		790	33,61	14,66	110,69	715,48	
1	3	Итого за день:			1330	48,32	33,99	224,32	1441,93	

4 день

МОУ "Образовательный комплекс "Открытие" Центр образования
"Константиновский"

Школа
Основное меню, разработанное на период не менее двух недель для
возрастной группы 7-11 лет
Возрастная категория

Утвердил: должность

фамилия

дата

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

01 09 2026

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,30	10,10	37,60	274,90	54-16к
				сыр из твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8	54-13
				масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
				Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,40	27,90	54-2гн
			гор.напиток	батон обогащенный микронутриентами	50	3,15	1,25	24,75	126,5	пром
			хлеб	кондитерское (выпечное) изделие	50	4,2	3,7	27,5	158,00	551 (кума)
			итого		525	19,55	26,65	96,35	707,2	
					60	1,2	0,48	2,76	25,2	71 (Могильный)
					200	1,66	4,87	5,8	73,56	54-1с
1	4	Обед	закуска	Ассорти овощное	90	9,68	3,28	6,05	92,62	54-14р, 54-3соус
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем						
				Котлета рыбная "Любительская", соус красный основной	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
			2 блюдо	Картофельное пюре	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
			гарнир	чай с сахаром	60	4,55	0,54	29,76	142,10	пром
			напиток	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,12	6,34	30,63	пром
			хлеб бел.	хлеб ржаной						
			хлеб черн.							
					790	21,49	14,49	77,01	530,31	
			итого		1315	41,04	41,14	173,36	1237,51	
1	4	Итого за день:								

5 день

МОУ "Образовательный комплекс "Открытие" Центр образования
"Константиновский"

утвердил: должность

Индивидуальный предприниматель

Школа
Основное меню, разработанное на период не менее двух недель для
возрастной группы 7-11 лет

фамилия
Дата

Архиповский М.В.

01 09 2026
день месяц год

7-11 лет

Возрастная категория

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Блины с джемом	170	11,8	10,6	72,9	434	489 (Кучма)
			гор.напиток	Йогурт фруктовый	95	2,3	2,5	15,8	95	пром
			фрукты	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
				Яблоко	100	3,00	1,00	47,20	200,00	10
			итого		565	17,3	14,1	142,4	755,8	
					60	1,2	0,48	2,76	25,2	71 (Могильный)
1	5	Обед	закуска	Ассорти овощное	200	1,7	4,26	9,68	90,24	54-2с
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	90	14,44	5,08	11,23	132,29	54-5м, 54-3соус
			2 блюдо	Котлета из курицы, соус красный основной	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г
			гарнир	Рис припущенный	200	0,2	0	6,5	26,8	0,2
			напиток	чай с сахаром	60	4,55	0,54	29,76	142,10	4,55
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,12	6,34	30,63	1,00
			хлеб черн.	хлеб ржаной						
					790	26,59	15,28	101,27	644,16	
			итого		1355	43,89	29,38	243,67	1399,96	
1	5	Итого за день:								

6 день

МОУ "Образовательный комплекс "Открытие" Центр образования "Константиновский"

Утвердил: должность

Основное меню, разработанное на период не менее двух

фамилия

недель для возрастной группы 7-11 лет

Возрастная категория

7-11 лет

Индивидуальный предприниматель			
Архиповский М.В.			
01	09	2026	год
день		месяц	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,67	18,05	34,15	224,84	54-10
				Сыр из твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8	54-13
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,40	27,90	54-3м
			хлеб	Батон обогащенный микронутриентами	50	3,15	1,25	24,75	126,5	пром
			фрукты	Яблоко	100	3,00	1,00	47,20	200,00	10
			итого		515	22,62	24,7	112,5	633,04	
1	6	Обед	закуска	Ассорти овощное	60	1,2	0,48	2,76	25,2	71 (Могильный)
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с
			2 блюдо	Печень по-строгановски	90	14,18	14,16	5,97	212,85	54-18м
			гарнир	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-5г
			напиток	Какао с витаминами "Витошка"	200	3,90	3,10	25,16	145,00	пром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,54	29,76	142,10	пром
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,00	0,12	6,34	30,63	пром
			итого		790	30,85	25,36	123,11	854,68	
			итого		1305	53,47	50,06	235,61	1487,72	
1	6	Итого за день:								

Школа

МОУ "Образовательный комплекс "Открытие" Центр образования "Константиновский"

Утвердил: должность

Индивидуальный предприниматель

Основное меню, разработанное на период не менее двух недель для возрастной группы 7-11 лет

Архиповский М.В.

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

01 09 2026

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к
				Сыр из твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8	54-1з
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з
				Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,40	27,90	54-3м
				Батон обогащенный микронутриентами	50	3,15	1,25	24,75	126,5	пром
2	1	Обед	1 блюдо	кондитерское (выпечное) изделие	50	4,2	3,7	27,5	158,00	551 (Кучма)
				итого	525	16,55	21,95	87,45	616,8	
				Ассорти овощное	60	1,20	0,48	2,76	25,20	71 (Могильный)
				Рассольник "Пеннинградский"	200	1,92	5,14	13,22	106,66	54-3с
				Котлета из курицы, соус красный основной	90	14,44	5,08	11,23	132,29	54-5м,54-3соус
2	1	Итого за день:	2 блюдо	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1г
				Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
				Хлеб пшеничный	60	4,55	0,54	29,76	142,10	пром
				хлеб ржаной	30	1,00	0,12	6,34	30,63	пром
				итого	790	29,01	16,26	115,9	714,68	
2	1	Итого за день:			1315	45,56	38,21	203,4	1331,48	

МОУ "Образовательный комплекс "Открытие" Центр
образования "Константиновский"

Утвердил: должность

Школа

Основное меню, разработанное на период не менее двух
недель для возрастной группы 7-11 лет

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

01 09 2026

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	23,80	17,40	33,10	368,50	224/2008
			гор.напиток	чай без сахара	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
			хлеб	Батон обогащенный микронутриентами	50	3,15	1,25	24,75	126,50	пром
			фрукты	Яблоко	100	3,00	1,00	47,20	200,00	10
2	2	Обед	итого		500	30,15	19,65	105,15	696,4	
			закуска	Ассорти овощное	60	1,2	0,48	2,76	25,2	71
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	24,80	6,20	17,60	225,70	54-28м
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,54	29,76	142,10	пром
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,00	0,12	6,34	30,63	пром
			итого		750	34,57	9,5	94,38	606,63	
			Итого за день:		1250	64,72	29,15	199,53	1303,03	

МОУ "Образовательный комплекс "Открытие"
Центр образования "Константиновский»

Утвердил: должность

Основное меню, разработанное на период не менее двух недель для возрастной группы 7-11 лет

фамилия	дата
Алиев	1998
Башев	2001
Васильев	2003
Генералов	2005
Димитров	2007
Евгеньев	2009
Златков	2011
Иванов	2013
Калинов	2015
Климов	2017
Кочев	2019
Лазаров	2021
Михайлов	2023
Петров	2025
Радков	2027
Савин	2029
Семин	2031
Сидоров	2033
Смирнов	2035
Тихонов	2037
Толстов	2039
Трунов	2041
Устинов	2043
Федотов	2045
Филиппов	2047
Харитонов	2049
Христов	2051
Царев	2053
Чайков	2055
Чепур	2057
Чистов	2059
Шаров	2061
Шевцов	2063
Шенников	2065
Ширшов	2067
Школов	2069
Щеголов	2071
Щербин	2073
Щукин	2075
Юсупов	2077
Яковлев	2079
Яковлев	2081
Яковлев	2083
Яковлев	2085
Яковлев	2087
Яковлев	2089
Яковлев	2091
Яковлев	2093
Яковлев	2095
Яковлев	2097
Яковлев	2099
Яковлев	2101
Яковлев	2103
Яковлев	2105
Яковлев	2107
Яковлев	2109
Яковлев	2111
Яковлев	2113
Яковлев	2115
Яковлев	2117
Яковлев	2119
Яковлев	2121
Яковлев	2123
Яковлев	2125
Яковлев	2127
Яковлев	2129
Яковлев	2131
Яковлев	2133
Яковлев	2135
Яковлев	2137
Яковлев	2139
Яковлев	2141
Яковлев	2143
Яковлев	2145
Яковлев	2147
Яковлев	2149
Яковлев	2151
Яковлев	2153
Яковлев	2155
Яковлев	2157
Яковлев	2159
Яковлев	2161
Яковлев	2163
Яковлев	2165
Яковлев	2167
Яковлев	2169
Яковлев	2171
Яковлев	2173
Яковлев	2175
Яковлев	2177
Яковлев	2179
Яковлев	2181
Яковлев	2183
Яковлев	2185
Яковлев	2187
Яковлев	2189
Яковлев	2191
Яковлев	2193
Яковлев	2195
Яковлев	2197
Яковлев	2199
Яковлев	2201
Яковлев	2203
Яковлев	2205
Яковлев	2207
Яковлев	2209
Яковлев	2211
Яковлев	2213
Яковлев	2215
Яковлев	2217
Яковлев	2219
Яковлев	2221
Яковлев	2223
Яковлев	2225
Яковлев	2227
Яковлев	2229
Яковлев	2231
Яковлев	2233
Яковлев	2235
Яковлев	2237
Яковлев	2239
Яковлев	2241
Яковлев	2243
Яковлев	2245
Яковлев	2247
Яковлев	2249
Яковлев	2251
Яковлев	2253
Яковлев	2255
Яковлев	2257
Яковлев	2259
Яковлев	2261
Яковлев	2263
Яковлев	2265
Яковлев	2267
Яковлев	2269
Яковлев	2271
Яковлев	2273
Яковлев	2275
Яковлев	2277
Яковлев	2279
Яковлев	2281
Яковлев	2283
Яковлев	2285
Яковлев	2287
Яковлев	2289
Яковлев	2291
Яковлев	2293
Яковлев	2295
Яковлев	2297
Яковлев	2299
Яковлев	2301
Яковлев	2303
Яковлев	2305
Яковлев	2307
Яковлев	230

Возрастная категория

7-11 лет

Индивидуальный предприниматель		
Архиповский М.В.		
01	09	2026

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г
				Курица тушенная в соусе	90	15,99	9,12	2,67	156,84	290 (Могильный)
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
			хлеб	Батон обогащенный микронутриентами	50	3,15	1,25	24,75	126,5	пром
				кондитерское (выпечное) изделие	50	4,2	3,7	27,5	158,00	551 (Кучма)
			итого		540	27,04	18,87	96,42	665,04	
					60	1,2	0,48	2,76	25,2	71 (Могильный)
2	3	Обед	закуска	Ассорти овощное	200	4,24	3,75	18,11	124,76	54-8с
			1 блюдо	Суп гороховый	90	14,12	3,47	11,22	132,29	54-23м, 54-3соус
				Биточек из курицы, соус красный основной						
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1г
			гарнир	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	пром
			напиток	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,54	29,76	142,10	пром
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,00	0,12	6,34	30,63	пром
			итого		790	30,51	13,26	119,99	731,78	
2	3	Итого за день:			1330	57,55	32,13	216,41	1396,82	

МОУ "Образовательный комплекс "Открытие"
 Центр образования "Константиновский"

утвердил: должность

Индивидуальный предприниматель

Школа

Основное меню, разработанное на период не менее двух

недель для возрастной группы 7-11 лет

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия
 дата

Архиповский М.В.

01 09 2026
 день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,30	10,10	37,60	274,90	54-16к
				сыр из твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8	54-1з
				масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
				Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,40	27,90	54-2гн
			гор.							
			Напиток							
			хлеб	батон обогащенный микронутриентами	50	3,15	1,25	24,75	126,5	пром
2	4	Обед		кондитерское (выпечное) изделие	50	4,2	3,7	27,5	158,00	551 (Кучма)
			итого		525	19,55	26,65	96,35	707,2	
				Ассорти овощное	60	1,2	0,48	2,76	25,2	71 (Могильный)
			закуска		200	1,66	4,87	5,8	73,56	54-1с
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	90	9,68	3,28	6,05	92,62	54-14р, 54-3соус
				Котлета рыбная "Любительская", соус красный основной	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
			2 блюдо	Картофельное пюре	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3м
			гарнир	Чай с сахаром	60	4,55	0,54	29,76	142,10	пром
			напиток	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,12	6,34	30,63	пром
			хлеб бел.	хлеб ржаной						
2	4	Итого за день:			790	21,49	14,49	77,01	530,31	
			итого		1315	41,04	41,14	173,36	1237,51	

6 день

МОУ "Образовательный комплекс "Открытие" Центр образования "Константиновский"

Утвердил: должность

Индивидуальный предприниматель

Школа

Основное меню, разработанное на период не менее двух недель

фамилия

Архиповский М.В.

для возрастной группы 7-11 лет

дата

2026

7-11 лет

месяц

09

день

01

год

Возрастная категория

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,80	5,80	33,00	207,90	54-1к
				Сыр из твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-13
				Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з
				Чай с сахаром	200	0,30	0,00	7,80	27,90	54-2гн
			гор.напиток	Батон обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00	пром
			хлеб	Яблоко	100	0,80	5,50	10,00	92,70	пром
			фрукты							
			ИТОГО		575	14,25	24,35	76,6	579,3	
					60	1,2	0,48	2,76	25,2	71
2	6	Обед	закуска	Ассорти овощное	200	1,7	4,26	9,68	90,24	54-2с
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	27,30	8,10	33,20	314,60	54-12м
			2 блюдо	Плов с курицей	200	3,80	7,56	42,50	253,24	54-23гн
			напиток	Кофейный напиток с молоком	60	3,60	0,50	29,50	140,60	пром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,30	15,00	69,00	пром
			хлеб черн.	хлеб ржаной						
					750	39,6	21,2	132,64	892,88	
			ИТОГО		1325	53,85	45,55	209,24	1472,18	
2	6	Итого за день:								