"Согласовано"
Директор ЗОЛ "Буратино"

_____ Т.В. Клюева
«03» 04 2026 г.

"Утверждаю"
Директор МОУ СОШ "Любимский образовательный комплекс"

_____ Н.Н. Смирнова
«3» апреля 2026 г.

Примерное двухнедельное меню
ДОЛ "Буратино"

(составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	**Понедельник**						
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,4	6,4	9,8	123	3
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	210	12	10,8	42,5	295	174
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,4	22,6	136	382
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,6	0,2	10,3	52	Пром.произ.
	ИТОГО за завтрак	**510**	**23,5**	**20,8**	**85,2**	**606**	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,3	0,1	1	12	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	270	4,6	4	19,3	128	101
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	9,8	17,8	9,8	240	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	5,8	0,7	37	173	202
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0	0	12	50	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ИТОГО за обед	**850**	**23,9**	**23,2**	**108,5**	**739**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,4	0,4	9,8	47	338
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,2	0	38	165	Пром.произ.
	ИТОГО за полдник	**200**	**0,6**	**0,4**	**47,8**	**212**	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	60	0,3	0	1,2	7	71
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	130	21,2	25,7	3,6	286	290
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	2,7	6,3	23	169	128
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	10	0	17	110	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52	Пром.произ.
	ИТОГО за ужин	**670**	**39,2**	**32,8**	**84,5**	**760**	
Второй ужин	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	5,7	4,8	32	183	410
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	7,8	5,4	13	132	386
	ИТОГО за второй ужин	**275**	**13,5**	**10,2**	**45**	**315**	
	ИТОГО за день	**2505**	**100,7**	**87,4**	**371**	**2632**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	**Вторник**						
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	1,7	14,7	10,1	179	1
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	0,6	0,1	2,2	14	209
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С СЫРОМ	200	10,8	14,3	29,1	228	204
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,2	4,7	20,2	109	379
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52	Пром.произ.
	ИТОГО за завтрак	**520**	**16,9**	**34**	**71,9**	**582**	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,2	0	0,5	6	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	260	5,7	5,4	22,1	150	102
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	20,1	11,1	8,1	219	261
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	10,4	38,4	264	171

	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ИТОГО за обед	**860**	**33,6**	**27,5**	**118,1**	**893**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,4	0,4	9,8	47	338
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,2	0	38	165	Пром.произ.
	ИТОГО за полдник	**200**	**0,6**	**0,4**	**47,8**	**212**	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	60	0,3	0	1,2	7	71
	РЫБА ОТВАРНАЯ	85	14,2	5	0,2	103	226
	РИС ОТВАРНОЙ	200	3,7	5,3	30	208	304
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,9	3,4	33	528
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,4	108	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,6	0,2	10,3	52	Пром.произ.
	ИТОГО за ужин	**695**	**23,9**	**13**	**89,9**	**647**	
Второй ужин	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	5,7	4,8	32	183	410
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	7,8	5,4	13	132	386
	ИТОГО за второй ужин	**275**	**13,5**	**10,2**	**45**	**315**	
	ИТОГО за день	**2550**	**88,5**	**85,1**	**372,7**	**2649**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	**Среда**						
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,4	6,4	9,8	123	3
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	6,2	11,1	33,1	260	175
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,4	22,6	136	382
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,6	0,2	10,3	52	Пром.произ.
	ИТОГО за завтрак	**510**	**17,7**	**21,1**	**75,8**	**571**	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,2	0	0,5	6	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	270	2,3	7	10,1	126	82
	ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	9,6	14,2	7,1	196	279
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	165	3,6	12,9	16,2	205	143

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0	0	12	50	342
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
ИТОГО за обед	**885**	**19,1**	**34,7**	**75,3**	**719**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,4	0,4	9,8	47	338
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,2	0	38	165	Пром.произ.
	ИТОГО за полдник	**200**	**0,6**	**0,4**	**47,8**	**212**	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	60	0,3	0	1,2	7	71
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10,8	6,6	12,2	156	234
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	0,4	0,5	1,5	16	128
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	15,2	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	6	29,4	136	Пром.произ.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,6	0,2	10,3	52	Пром.произ.
	ИТОГО за ужин	**640**	**16,6**	**13,3**	**69,8**	**472**	
Второй ужин	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	5,7	4,8	32	183	410
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	7,8	5,4	13	132	386
	ИТОГО за второй ужин	**275**	**13,5**	**10,2**	**45**	**315**	
	ИТОГО за день	**2510**	**67,5**	**79,7**	**313,7**	**2289**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	**Четверг**						
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	1,7	14,7	10,1	179	1
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	0,6	0,1	2,2	14	209
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	210	8,7	12,1	43,1	318	173
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,2	4,7	20,2	109	379
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,6	0,2	10,3	52	Пром.произ.
	ИТОГО за завтрак	**570**	**14,8**	**31,8**	**85,9**	**672**	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,3	0,1	1	12	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	270	4,1	6,2	16,4	155	97
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	255	33,5	26,4	15,1	334	289
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.

ИТОГО за обед	**825**	**41,7**	**33,3**	**81,5**	**755**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,4	0,4	9,8	47	338
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,2	0,0	38,0	165	Пром.произ.
	ИТОГО за полдник	**200**	**0,6**	**0,4**	**47,8**	**212**	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	60	0,3	0	1,2	7	71
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	80	9,8	17,8	9,8	240	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	5,7	4,9	29,8	187	202
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,4	108	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	6	29,4	136	Пром.произ.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,6	0,2	10,3	52	Пром.произ.
	ИТОГО за ужин	**640**	**21**	**28,9**	**95,9**	**730**	
Второй ужин	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	5,7	4,8	32	183	410
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	7,8	5,4	13	132	386
	ИТОГО за второй ужин	**275**	**13,5**	**10,2**	**45**	**315**	
	ИТОГО за день	**2510**	**91,6**	**104,6**	**356,1**	**2684**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	**Пятница**						
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,4	6,4	9,8	123	3
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	16,7	13,1	22,2	306	224
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382
	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1	0,2	20,2	92	Пром.произ.
	ИТОГО за завтрак	**640**	**27,6**	**23,1**	**74,8**	**657**	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,3	0,1	1	12	71
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	270	6,5	7	14,6	124	99
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10,9	6,6	12,2	156	234
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	0,4	0,5	1,5	16	128
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0	0	12	50	342

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ИТОГО за обед	**850**	**21,5**	**14,8**	**70,7**	**494**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,4	0,4	9,8	47	338
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,2	0	38	165	Пром.произ.
	ИТОГО за полдник	**200**	**0,6**	**0,4**	**47,8**	**212**	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	60	0,3	0	1,2	7	71
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10,9	6,6	12,2	156	234
	ПЛОВ	180	16,5	17	22,1	322	265
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	15,2	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,6	0,2	10,3	52	Пром.произ.
	ИТОГО за ужин	**600**	**32,8**	**24,4**	**90,4**	**778**	
Второй ужин	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	5,7	4,8	32	183	410
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	7,8	5,4	13	132	386
	ИТОГО за второй ужин	**275**	**13,5**	**10,2**	**45**	**315**	
	ИТОГО за день	**2565**	**96**	**72,9**	**328,7**	**2456**	