



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Начальная общеобразовательная школа №232» Ленинского района г. Саратова

## Основное меню для детей школьного возраста

г. Саратов 2025 год

| Неделя | День недели | Прием пищи     | Блюда                      | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептура |
|--------|-------------|----------------|----------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|
| I      | I           | Завтрак        | Каши геркулесовая молочная | 200          | 9,44  | 6,46  | 29,92    | 220,56       | 266         |
|        |             |                | Чай с сахаром              | 200          | 0,1   | 0     | 15       | 60           | 493         |
|        |             |                | Батон                      | 50           | 3,75  | 1,45  | 25,7     | 130,5        | 576         |
|        |             |                | Масло сливочное порционное | 10           | 0,05  | 7,1   | 0,08     | 74,8         | 105         |
|        |             |                | Яйцо отварное              | 40           | 5,1   | 4,6   | 0,3      | 63           | 267         |
|        |             |                |                            |              |       |       |          |              |             |
|        |             | итого          |                            | 500          | 18,44 | 19,61 | 71       | 548,86       |             |
| I      | I           | Обед           | Свекла отварная - кусочек  | 70           | 1,05  |       | 6,18     | 29,6         | 31          |
|        |             |                | Щи на м/к бульоне          | 200          | 3,9   | 7,8   | 20,1     | 152          | 67          |
|        |             |                | Суфле куриное              | 100          | 12,70 | 12,36 | 15,35    | 227,84       | 310         |
|        |             |                | Пюре картофельное          | 150          | 2,6   | 4,5   | 31,1     | 109,8        | 321         |
|        |             |                | Компот из сухофруктов      | 200          | 0,11  | 0     | 11,2     | 42,8         | 16          |
|        |             |                | Хлеб пшеничный             | 30           | 2,4   | 0,3   | 14,4     | 69           | 1           |
|        |             |                | Хлеб ржаной                | 30           | 2,1   | 0     | 15       | 66           | 1           |
|        |             | итого          |                            | 780          | 24,86 | 24,96 | 113,33   | 697,04       |             |
| I      | I           | Полдник        | Лапшевник с творогом       | 100          | 7,16  | 8,14  | 14,1     | 223,6        | 212         |
|        |             |                | Чай с молоком              | 200          | 2,9   | 2,9   | 17,9     | 98,8         | 495         |
|        |             | итого          |                            | 300          | 10,06 | 11,04 | 32       | 322,4        |             |
| I      | I           | Итого за день: |                            | 1580         | 53,36 | 55,61 | 216,33   | 1568,3       |             |

| 1 | 2 | Завтрак        | Каша пшеница молочная           | 200  | 9,8   | 7,46  | 25,8   | 263,6   | 267 |
|---|---|----------------|---------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
|   |   |                | Кофейный напиток с молоком      | 200  | 3,2   | 2,7   | 12,9   | 79      | 501 |
|   |   |                | Батон                           | 50   | 3,75  | 1,45  | 25,7   | 130,5   | 576 |
|   |   |                | Масло сливочное порционное      | 10   | 0,05  | 7,1   | 0,08   | 74,8    | 105 |
|   |   |                | Сыр порционный                  | 20   | 7,68  | 7,84  | 0      | 102,9   | 100 |
|   |   |                | Вафли                           | 30   | 0,84  | 0,99  | 20,19  | 105     | 588 |
|   |   |                |                                 |      |       |       |        |         |     |
|   |   | Итого          |                                 | 510  | 25,32 | 27,54 | 84,67  | 755,8   |     |
| 1 | 2 | Обед           | Морковь отварная - кусочек      | 70   | 0,91  | 0,07  | 4,84   | 24,6    | 87  |
|   |   |                | Суп свекольный на м/к бульоне   | 200  | 4,1   | 5,6   | 20,7   | 150,6   | 651 |
|   |   |                | Суфле из отварного мяса с рисом | 100  | 11,32 | 14,13 | 38,52  | 143,89  | 279 |
|   |   |                | Пюре из гороха с маслом         | 150  | 12,1  | 3,4   | 30,8   | 215,6   | 423 |
|   |   |                | Компот из сухофруктов           | 200  | 0,11  | 0     | 11,2   | 42,8    | 16  |
|   |   |                | Хлеб пшеничный                  | 30   | 2,4   | 0,3   | 14,4   | 69      | 1   |
|   |   |                | Хлеб ржаной                     | 30   | 2,1   | 0     | 15     | 66      | 1   |
|   |   |                |                                 |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                |                                 |      |       |       |        |         |     |
|   |   | Итого          |                                 | 780  | 33,04 | 23,5  | 135,46 | 712,49  |     |
| 1 | 2 | Полдник        | Рыба запеченная в омлете        | 100  | 11,7  | 8,64  | 6,96   | 162,4   | 249 |
|   |   |                | Чай с сахаром                   | 200  | 0,1   | 0     | 15     | 60      | 493 |
|   |   | Итого          |                                 | 300  | 11,8  | 8,64  | 21,96  | 222,4   |     |
| 1 | 2 | Итого за день: |                                 | 1590 | 70,16 | 59,68 | 242,09 | 1690,69 |     |



|   |   |                |                               |      |       |       |        |         |     |
|---|---|----------------|-------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| 1 | 4 | Завтрак        | Каша рисовая молочная         | 200  | 10,4  | 5,91  | 16,5   | 139,7   | 253 |
|   |   |                | Кофе/чайный напиток с молоком | 200  | 3,2   | 2,7   | 12,9   | 79      | 501 |
|   |   |                | Батон                         | 50   | 3,75  | 1,45  | 25,7   | 130,5   | 576 |
|   |   |                | Масло сливочное порционное    | 10   | 0,05  | 7,1   | 0,08   | 74,8    | 105 |
|   |   |                | Сыр порционный                | 20   | 7,68  | 7,84  | 0      | 102,9   | 100 |
|   |   |                | Печенье                       | 20   | 1,5   | 1,96  | 14,88  | 83,4    | 590 |
|   |   | итого          |                               |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                |                               | 500  | 26,58 | 26,96 | 70,06  | 610,3   |     |
| 1 | 4 | Обед           | Морковь отварная - кусочек    | 70   | 0,91  | 0,07  | 4,84   | 24,6    | 87  |
|   |   |                | Борщ на м/к бульоне           | 200  | 2,9   | 7,8   | 12,6   | 148,4   | 57  |
|   |   |                | Котлета из мяса говядины      | 100  | 11,4  | 9,7   | 33,9   | 240,3   | 65  |
|   |   |                | Картофель отварной            | 150  | 3,09  | 2,85  | 29,4   | 149,06  | 125 |
|   |   |                | Компот из сухофруктов         | 200  | 0,11  | 0     | 11,2   | 42,8    | 16  |
|   |   |                | Хлеб пшеничный                | 30   | 2,4   | 0,3   | 14,4   | 69      | 1   |
|   |   |                | Хлеб ржаной                   | 30   | 2,1   | 0     | 15     | 66      | 1   |
|   |   |                |                               |      |       |       |        |         |     |
|   |   | итого          |                               |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                |                               | 780  | 22,91 | 20,72 | 121,34 | 740,16  |     |
| 1 | 4 | Полдник        | Рыба запеченная в омлете      | 100  | 11,7  | 8,64  | 6,96   | 162,4   | 249 |
|   |   |                | Чай с сахаром                 | 200  | 0,1   | 0     | 15     | 60      | 493 |
|   |   |                |                               |      |       |       |        |         |     |
|   |   | итого          |                               |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                |                               | 300  | 11,8  | 8,64  | 21,96  | 222,4   |     |
| 1 | 4 | Итого за день: |                               | 1580 | 61,29 | 56,32 | 213,36 | 1572,86 |     |

|   |                |                           |      |       |       |        |         |     |
|---|----------------|---------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| 1 | Завтрак        | Каша пшеничная молотая    | 200  | 8,66  | 9,7   | 38,04  | 293,8   | 256 |
|   |                | Какао с молоком           | 200  | 3,6   | 3,3   | 25     | 144     | 496 |
|   |                | Батон                     | 20   | 1,5   | 1,32  | 6,1    | 31,3    | 576 |
|   |                | Фрукт                     | 100  | 0,33  | 0,33  | 8,1    | 39,1    | 368 |
|   |                |                           |      |       |       |        |         |     |
|   |                |                           |      |       |       |        |         |     |
|   | итого          |                           | 520  | 14,09 | 14,65 | 77,24  | 508,2   |     |
| 1 | Обед           | Свекла отварная - кусочек | 70   | 1,05  | 0,07  | 6,18   | 29,6    | 31  |
|   |                | Щи на мяк бульоне         | 200  | 3,9   | 7,8   | 20,1   | 152     | 67  |
|   |                | Гуляш из отварного мяса   | 100  | 10,4  | 15,6  | 41,2   | 158,1   | 277 |
|   |                | Каша гречневая            | 150  | 5,07  | 6,49  | 25,88  | 170,98  | 313 |
|   |                | Компот из сухофруктов     | 200  | 0,11  | 0     | 11,2   | 42,8    | 16  |
|   |                | Хлеб пшеничный            | 30   | 2,4   | 0,3   | 14,4   | 69      | 1   |
|   |                | Хлеб ржаной               | 30   | 2,1   | 0     | 15     | 66      | 1   |
|   |                |                           |      |       |       |        |         |     |
|   | итого          |                           | 780  | 25,03 | 30,26 | 131,96 | 688,48  |     |
| 1 | Полдник        | Рагу из овощей            | 100  | 1,7   | 1,6   | 9,1    | 57,6    | 137 |
|   |                | Чай с сахаром             | 200  | 0,1   | 0     | 15     | 60      | 493 |
|   |                |                           |      |       |       |        |         |     |
|   | итого          |                           | 300  | 1,8   | 1,6   | 24,1   | 117,6   |     |
|   | Итого за день; |                           | 1600 | 40,92 | 46,51 | 235,3  | 1314,28 |     |
| 1 | Ужин           | Омлет с овощами           | 100  | 1,5   | 1,5   | 10,1   | 57,6    | 137 |
|   |                | Хлеб белый                | 30   | 2,4   | 0,3   | 14,4   | 69      | 1   |
|   |                | Хлеб черный               | 30   | 2,1   | 0     | 15     | 66      | 1   |
|   |                |                           |      |       |       |        |         |     |
|   | итого          |                           | 160  | 6,0   | 3,3   | 39,5   | 193,2   |     |
|   | Итого за день; |                           | 3200 | 82,84 | 96,38 | 470,1  | 2724,04 |     |

| 2 | 1 | Запрос         | Макаронные изд. отварные    | 200 * | 3,79  | 1,2   | 40,85  | 193,88  | 291 |
|---|---|----------------|-----------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-----|
|   |   |                | Чай с сахаром               | 200   | 0,1   | 0     | 15     | 60      | 493 |
|   |   |                | Батон                       | 50    | 3,75  | 1,45  | 25,7   | 130,5   | 576 |
|   |   |                | Масло сливочное порционное  | 10    | 0,05  | 7,1   | 0,08   | 74,8    | 105 |
|   |   |                | Яйцо отварное               | 40    | 5,1   | 4,6   | 0,3    | 63      | 267 |
|   |   |                |                             |       |       |       |        |         |     |
|   |   | итого          |                             | 500   | 16,79 | 14,35 | 81,93  | 522,18  |     |
| 2 | 1 | Обед           | Морковь, отварная - кусочек | 70    | 0,91  | 0,07  | 4,84   | 24,6    | 87  |
|   |   |                | Щи на м/к бульоне           | 200   | 3,9   | 7,8   | 20,1   | 152     | 67  |
|   |   |                | Пюре с мясом                | 200   | 11,62 | 3,37  | 54,1   | 302,96  | 304 |
|   |   |                | Компот из сухофруктов       | 200   | 0,11  | 0     | 11,2   | 42,8    | 16  |
|   |   |                | Хлеб пшеничный              | 30    | 2,4   | 0,3   | 14,4   | 69      | 1   |
|   |   |                | Хлеб ржаной                 | 30    | 2,1   | 0     | 15     | 66      | 1   |
|   |   |                |                             |       |       |       |        |         |     |
|   |   |                |                             |       |       |       |        |         |     |
|   |   | итого          |                             | 730   | 21,04 | 11,54 | 119,64 | 657,36  |     |
| 2 | 1 | Полдник        | Омлет с картофелем          | 100   | 7,10  | 6,77  | 11,93  | 136,1   | 218 |
|   |   |                | Чай с сахаром               | 200   | 0,1   | 0     | 15     | 60      | 493 |
|   |   |                |                             |       |       |       |        |         |     |
|   |   | итого          |                             | 300   | 7,2   | 6,77  | 26,93  | 196,1   |     |
| 2 | 1 | Итого за день: |                             | 1530  | 45,03 | 32,66 | 228,5  | 1375,64 |     |

|   |   |                |                                            |  |       |       |       |        |        |     |
|---|---|----------------|--------------------------------------------|--|-------|-------|-------|--------|--------|-----|
| 2 | 2 | Завтрак        | Каша гречневая молочная                    |  | 200 * | 11,04 | 7,2   | 25,04  | 266,4  | 175 |
|   |   |                | Кофейный напиток с молоком                 |  | 200   | 3,2   | 2,7   | 12,9   | 79     | 501 |
|   |   |                | Батон                                      |  | 50    | 3,75  | 1,45  | 25,7   | 130,5  | 576 |
|   |   |                | Масло сливочное порционное                 |  | 10    | 0,05  | 7,1   | 0,08   | 74,8   | 105 |
|   |   |                | Сыр порционный                             |  | 20    | 7,68  | 7,84  | 0      | 102,9  | 100 |
|   |   |                | Варен                                      |  | 30    | 0,84  | 0,99  | 20,19  | 105    | 588 |
|   |   |                |                                            |  |       |       |       |        |        |     |
|   |   | итого          |                                            |  | 510   | 26,56 | 27,28 | 83,91  | 758,6  |     |
| 2 | 2 | Обед           | Свекла отварная - кусочек                  |  | 70    | 1,05  | 0,07  | 6,18   | 29,6   | 31  |
|   |   |                | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне |  | 200   | 3,1   | 5,2   | 13,6   | 138    | 81  |
|   |   |                | Рыбу из овощей с мясом                     |  | 200   | 1,53  | 5,47  | 18,3   | 133    | 331 |
|   |   |                | Компот из сухофруктов                      |  | 200   | 0,11  | 0     | 11,2   | 42,8   | 16  |
|   |   |                | Хлеб пшеничный                             |  | 30    | 2,4   | 0,3   | 14,4   | 69     | 1   |
|   |   |                | Хлеб ржаной                                |  | 30    | 2,1   | 0     | 15     | 66     | 1   |
|   |   |                |                                            |  |       |       |       |        |        |     |
|   |   |                |                                            |  |       |       |       |        |        |     |
|   |   |                |                                            |  |       |       |       |        |        |     |
|   |   | итого          |                                            |  | 730   | 10,29 | 11,04 | 78,68  | 478,4  |     |
| 2 | 2 | Полдник        | Булочка сдобная                            |  | 100   | 14,4  | 13,5  | 40     | 315,2  | 469 |
|   |   |                | Сок фруктовый                              |  | 200   | 0,6   | 0,4   | 32,6   | 136,6  | 398 |
|   |   |                |                                            |  |       |       |       |        |        |     |
|   |   | итого          |                                            |  | 300   | 15    | 13,9  | 72,6   | 451,8  |     |
| 2 | 2 | Итого за день: |                                            |  | 1540  | 51,85 | 52,22 | 235,19 | 1688,8 |     |

|   |   |                |                              |      |       |       |        |         |     |
|---|---|----------------|------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| 2 | 3 | Завтрак        | Каша Дружба молочная         | 200  | 10,26 | 11,66 | 25,06  | 266,2   | 260 |
|   |   |                | Какао с молоком              | 200  | 3,6   | 3,3   | 25     | 144     | 496 |
|   |   |                | Батон                        | 20   | 1,5   | 1,32  | 6,1    | 31,3    | 376 |
|   |   |                | Фрукт                        | 100  | 0,33  | 0,33  | 8,1    | 39,1    | 368 |
|   |   |                |                              |      |       |       |        |         |     |
|   |   | итого          |                              | 520  | 15,69 | 16,61 | 64,26  | 480,6   |     |
| 2 | 3 | Обед           | Морковь отварная - кусочек   | 70   | 0,91  | 0,07  | 4,84   | 24,6    | 87  |
|   |   |                | Суп свекольный на курбутьоне | 200  | 4,1   | 5,6   | 20,7   | 150,6   | 651 |
|   |   |                | Жаркое по-домашнему          | 200  | 8,87  | 16,9  | 44,55  | 334,16  | 69  |
|   |   |                | Компот из сухофруктов        | 200  | 0,11  | 0     | 11,2   | 42,8    | 16  |
|   |   |                | Хлеб пшеничный               | 30   | 2,4   | 0,3   | 14,4   | 69      | 1   |
|   |   |                | Хлеб ражаной                 | 30   | 2,1   | 0     | 15     | 66      | 1   |
|   |   |                |                              |      |       |       |        |         |     |
|   |   | итого          |                              | 730  | 18,49 | 22,87 | 110,69 | 687,16  |     |
| 2 | 3 | Полдник        | Сырники из творога           | 100  | 8,2   | 11,2  | 17,6   | 272     | 157 |
|   |   |                | Чай с молоком                | 200  | 2,9   | 2,9   | 15,9   | 98,8    | 495 |
|   |   |                |                              |      |       |       |        |         |     |
|   |   | итого          |                              | 300  | 11,1  | 14,1  | 33,5   | 370,8   |     |
| 2 | 3 | Итого за день: |                              | 1550 | 45,28 | 53,58 | 208,45 | 1538,56 |     |

|   |   |                |                                                    |      |       |       |        |         |     |
|---|---|----------------|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| 2 | 4 | Завтрак        | Каша пшеничная молочная                            | 200  | 8,66  | 9,7   | 38,04  | 293,8   | 256 |
|   |   |                | Кофейный напиток с молоком                         | 200  | 3,2   | 2,7   | 12,9   | 79      | 501 |
|   |   |                | Битон                                              | 50   | 3,75  | 1,45  | 25,7   | 150,5   | 576 |
|   |   |                | Масло сливочное порционное                         | 10   | 0,05  | 7,1   | 0,08   | 74,8    | 105 |
|   |   |                | Сыр порционный                                     | 20   | 7,68  | 7,84  | 0      | 102,9   | 100 |
|   |   |                | Печенье                                            | 20   | 1,5   | 1,96  | 14,88  | 83,4    | 590 |
|   |   |                | итого                                              | 500  | 24,84 | 30,75 | 91,6   | 764,4   |     |
| 2 | 4 | Обед           | Сырок отварной - кусочек                           | 70   | 1,05  | 0,07  | 6,18   | 29,6    | 31  |
|   |   |                | Суп картофельный с макар. изделиями на м/к бульоне | 200  | 3,9   | 5,4   | 19,3   | 144     | 233 |
|   |   |                | Тефтели из говядины с рисом                        | 100  | 15,3  | 22,5  | 21,5   | 388,6   | 299 |
|   |   |                | Капуста тушеная                                    | 150  | 2,7   | 2,25  | 12,95  | 97,5    | 132 |
|   |   |                | Компот из сухофруктов                              | 200  | 0,11  | 0     | 11,2   | 42,8    | 16  |
|   |   |                | Хлеб пшеничный                                     | 30   | 2,4   | 0,3   | 14,4   | 69      | 1   |
|   |   |                | Хлеб ржаной                                        | 30   | 2,1   | 0     | 15     | 66      | 1   |
|   |   |                | Итого                                              | 780  | 27,56 | 30,52 | 100,53 | 837,5   |     |
| 2 | 4 | Полдник        | Суфле из рыбы                                      | 100  | 11,72 | 9,13  | 8,91   | 161,15  | 268 |
|   |   |                | Чай с сахаром                                      | 200  | 0,1   | 0     | 15     | 60      | 493 |
|   |   |                | итого                                              | 300  | 11,82 | 9,13  | 23,91  | 221,15  |     |
| 2 | 4 | Итого за день: |                                                    | 1580 | 64,22 | 70,4  | 216,04 | 1823,05 |     |

|   |   |                |                                |       |        |        |         |          |     |
|---|---|----------------|--------------------------------|-------|--------|--------|---------|----------|-----|
| 2 | 5 | Завтрак        | Каша манная молочная           | 200   | 10,74  | 11,82  | 30,54   | 279,4    | 250 |
|   |   |                | Какао с молоком                | 200   | 3,6    | 3,3    | 25      | 144      | 496 |
|   |   |                | Батон                          | 20    | 1,5    | 1,32   | 6,1     | 31,3     | 576 |
|   |   |                | Фрукт                          | 100   | 0,33   | 0,33   | 8,1     | 39,1     | 368 |
|   |   |                |                                |       |        |        |         |          |     |
|   |   |                |                                |       |        |        |         |          |     |
|   |   |                |                                |       |        |        |         |          |     |
|   |   | итого          |                                | 520   | 16,17  | 16,77  | 69,74   | 493,8    |     |
| 2 | 5 | Обед           | Морковь отварная - кусочек     | 70    | 0,91   | 0,07   | 4,84    | 24,6     | 87  |
|   |   |                | Борщ на м/к бульоне            | 200   | 2,9    | 7,8    | 12,6    | 148,4    | 57  |
|   |   |                | Запеканка картофельная с мясом | 200   | 15,02  | 13,6   | 35,8    | 243,6    | 291 |
|   |   |                | Компот из сухофруктов          | 200   | 0,11   | 0      | 11,2    | 42,8     | 16  |
|   |   |                | Хлеб пшеничный                 | 30    | 2,4    | 0,3    | 14,4    | 69       | 1   |
|   |   |                | Хлеб ржаной                    | 30    | 2,1    | 0      | 15      | 66       | 1   |
|   |   |                |                                |       |        |        |         |          |     |
|   |   |                |                                |       |        |        |         |          |     |
|   |   | итого          |                                | 730   | 23,44  | 21,77  | 93,84   | 594,4    |     |
|   |   | Полдник        | Булочка слобная                | 100   | 14,4   | 13,5   | 40      | 315,2    | 469 |
|   |   |                | Сок фруктовый                  | 200   | 0,6    | 0,4    | 32,6    | 136,6    | 398 |
|   |   |                |                                |       |        |        |         |          |     |
|   |   | итого          |                                | 300   | 15     | 13,9   | 72,6    | 451,8    |     |
| 2 | 5 | Итого за день: |                                | 1550  | 54,61  | 52,44  | 236,18  | 1088,2   |     |
|   |   |                | Итого за весь период           | 15630 | 536,85 | 530,92 | 2260,34 | 15141,45 |     |
|   |   |                | Среднее значение за период:    | 1563  | 53,685 | 53,092 | 226,034 | 1514,145 |     |