


 Подпись: Бринцева Елена Александровна
 ОН: 50-01, 5-Краснодарский край, Л-Мостовской,
 Т-Директор, О-МУНИЦИПАЛЬНОЕ
 БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №29 ИМЕНИ
 КОНСТАНТИНА ФЕДОРОВИЧА ЗАЙЦЕВА
 ПОСЕЛКА МОСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
 ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН,
 СНИЛС-00717786961, ИНН-234203287093,
 Е-мостовский@ml, ОН-Елена Александровна,
 SN-Бринцева, СМ-Бринцева Елена
 Александровна
 Основание: Я являюсь автором этого документа
 Место подписания: место подписания
 Дата: 2024-10-16 10:41:26
 Foxit Reader Версия: 9.7.1

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ №29 имени
 К.Ф.Зайцева п.Мостовского

_____ Е.А.Бринцева
 " 01 " сентября 2025 г

ОСНОВНОЕ/ОРГАНИЗОВАННОЕ/ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	75	8.22	11.45	15.13	169.42	1
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ	200	5.45	7.13	30.38	224.18	183
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.57	3.64	16.55	118.22	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.33	14.82	68.97	2
Итого за прием пищи:	585	20.32	22.95	86.68	627.79	
Обед						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0.92	0.15	3.06	18.43	9
УХА РОСТОВСКАЯ	250	9.11	5.99	12.15	139.12	106
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10.11	18.24	26.66	343.66	311
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.87	0.17	17.63	75.08	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.34	0.43	35.13	165.77	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	2
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	55	2.25	2.94	22.32	125.10	31
Итого за прием пищи:	895	31.25	28.27	133.91	948.74	
Всего за день:		51.57	51.22	220.59	1,576.53	

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.51	5.08	9.27	89.80	45
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4.02	6.68	28.28	190.48	133
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	100	9.58	10.71	10.45	197.85	18
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.87	0.17	17.63	75.08	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	1
Итого за прием пищи:	600	19.03	22.89	85.70	647.94	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.90	0.20	8.00	47.00	338
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 250/20	270	5.19	4.72	18.57	142.53	102
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6.89	6.50	36.06	273.83	181
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	100	8.19	17.26	1.63	168.00	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.00	2.43	14.75	93.49	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	2
Итого за прием пищи:	950	31.40	31.83	126.08	948.52	
Всего за день:		50.43	54.72	211.78	1,596.46	

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2.52	5.73	13.71	118.16	54
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.43	7.22	13.34	131.05	139
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	100	9.11	6.89	9.81	153.00	19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.66	0.27	19.05	93.80	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	2
Итого за прием пищи:	630	20.24	20.49	78.67	604.56	
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	100	1.30	0.10	6.90	35.00	11
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.83	4.35	12.36	98.82	82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.78	5.41	24.60	168.01	335
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	100	11.83	16.92	25.51	300.00	26
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4.71	4.07	17.48	126.50	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	2
Итого за прием пищи:	930	30.68	31.57	133.92	952.00	
Всего за день:		50.92	52.06	212.59	1,556.56	

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.05	5.25	0.08	74.80	14
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11.11	10.95	20.91	258.91	210
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5.35	4.40	17.48	132.58	24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.44	0.44	10.78	51.70	338
Итого за прием пищи:	550	21.23	21.49	77.02	650.23	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.90	8.90	7.70	119.00	12
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	270	6.69	8.35	26.95	182.35	23
МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	200	12.51	13.12	32.00	309.23	28
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.37	0.15	14.88	69.28	13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.34	0.43	35.13	165.77	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	2
Итого за прием пищи:	880	29.46	31.30	133.62	927.21	
Всего за день:		50.69	52.79	210.64	1,577.44	

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0.80	0.10	2.52	14.00	71
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.83	5.87	25.76	177.34	312
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 120/5	125	12.34	16.60	16.26	276.11	20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.25	0.01	9.33	39.55	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	2

Итого за прием пищи:	635	20.83	22.95	77.40	618.84	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.90	0.20	8.00	47.00	338
СУП С КРУПОЙ	250	3.48	4.93	23.05	132.94	115
Запеканка из риса с курицей	240	11.95	18.12	32.38	325.89	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5.08	4.04	18.39	131.36	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	2
Итого за прием пищи:	880	27.88	27.95	123.87	837.18	
Всего за день:		48.71	50.90	201.27	1,456.02	

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.13	9.92	8.44	149.34	3
РАГУ ИЗ ЦЫПЛЕНКА-БРОЙЛЕРА	220	7.48	6.95	11.02	176.81	289
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	349
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.50	1.96	14.88	53.40	33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	2
Итого за прием пищи:	550	19.15	19.34	76.81	574.17	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
СУП-ЛАПША	250	3.33	4.45	18.36	131.18	113
КАК ГОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С СЫРОМ И ГОРЯЧИМ	200	19.25	23.29	58.35	522.01	34
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.00	2.43	14.75	93.49	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	2
Итого за прием пищи:	820	31.02	31.08	134.05	949.60	
Всего за день:		50.17	50.42	210.86	1,523.77	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	10.19	10.84	25.68	294.62	429
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ	200	5.18	6.74	27.77	197.58	189
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.87	0.17	17.63	75.08	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.30	10.30	47.00	338
Итого за прием пищи:	610	18.63	18.31	94.10	675.47	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.98	6.15	3.68	75.28	24
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.94	4.38	9.15	86.96	88
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	200	22.12	21.06	72.18	565.62	14
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.00	0.00	8.71	34.83	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	2
Итого за прием пищи:	810	30.85	32.16	131.53	942.29	
Всего за день:		49.48	50.47	225.63	1,617.76	

6

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.44	0.44	10.78	51.70	338
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 170/20	200	12.72	17.95	26.25	334.15	223
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.19	0.00	7.19	29.50	377
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	2.70	3.53	26.78	150.12	35
Итого за прием пищи:	550	18.34	22.11	86.05	636.52	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧ-ОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛ-М ГОРОШКОМ	100	1.60	5.10	6.90	80.00	35
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.69	4.56	18.40	128.11	112
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.41	6.21	22.05	262.11	181
ТЕФТЕЛИ БЕЛИП 100/20	120	13.65	15.19	15.58	159.00	30
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.36	0.39	22.12	98.94	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	2
Итого за прием пищи:	940	30.18	32.11	127.10	928.15	
Всего за день:		48.52	54.22	213.15	1,564.67	

7

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.69	5.11	5.44	75.22	42
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.83	5.87	14.76	177.34	312
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	8.19	10.00	13.33	134.24	22
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.52	0.35	28.46	122.22	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	2
Итого за прием пищи:	620	18.51	21.78	89.76	641.26	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	1.10	0.20	3.80	24.00	71
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	4.61	4.44	15.80	117.14	15
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	200	13.59	20.99	41.12	363.01	16
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5.71	4.75	18.26	140.24	24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.90	0.20	8.00	47.00	338
Итого за прием пищи:	930	31.61	31.18	124.01	867.70	
Всего за день:		50.12	52.96	213.77	1,508.96	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0.80	0.10	2.52	14.00	71
ПЛОВ С МЯСОМ	200	9.27	14.93	41.84	404.65	265
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	180	3.82	3.66	15.73	95.37	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	2
Итого за прием пищи:	550	18.93	19.20	92.88	669.94	
Обед						

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.30	10.30	47.00	338
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	3.85	8.17	22.01	183.14	118.2
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	200	19.57	22.61	31.09	369.91	224
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	2
Итого за прием пищи:	840	31.26	31.93	125.04	883.46	
Всего за день:		50.19	51.13	217.92	1,553.40	

9

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	100	1.32	5.09	6.42	77.46	29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.39	5.18	23.81	241.12	309
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	120	8.41	11.90	15.94	134.34	234
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	6.78	27.09	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	2
Итого за прием пищи:	650	19.64	22.55	75.71	588.56	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.90	8.90	7.70	119.00	20
СУП С КРУПОЙ	250	3.48	4.93	23.05	132.14	115
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.83	5.87	25.76	177.34	312
СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	15.65	11.51	20.27	257.74	17
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.23	0.01	9.26	39.08	377
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	2
Итого за прием пищи:	990	31.30	32.19	133.65	951.90	
Всего за день:		50.94	54.74	209.36	1,540.46	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.55	7.74	28.00	166.00	37
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.32	2.95	0.00	36.40	15
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	9.83	10.32	19.23	196.53	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.19	0.00	7.19	29.50	377
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.90	0.20	8.00	47.00	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.33	14.82	68.97	2
Итого за прием пищи:	650	19.47	21.54	77.24	544.40	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.30	10.30	47.00	338
СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.61	5.77	13.52	128.13	124
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.49	5.20	31.42	184.07	309
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10.83	15.45	9.14	214.00	235
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.87	0.17	17.63	74.88	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.33	14.82	68.97	2
Итого за прием пищи:	880	27.93	27.47	116.90	811.78	
Всего за день:		47.40	49.01	194.14	1,356.18	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
--------------------------------	--------------	------------------	--	--	-------------------------------	-------------

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
Итого за весь период	599.14	624.65	2,541.69	18,428.20
Среднее значение за период	49.93	52.05	211.81	1,535.68
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период	1.00	1.00	4.00	
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)				
	Завтрак	Обед		
Итого за весь период	7,180.00	10,745.00		
Среднее значение за период	598.33	895.42		

ПРИМЕЧАНИЕ:

ДОПУСКАЕТСЯ::

1. Приготовление блюд из других крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
2. Выдача других фруктов в соответствии с сезоном и соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
3. Выдача иных соков натуральных с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
4. Выдача иных овощей (свежих и соленых) в соответствии с сезоном и соблюдением энергетической ценности
5. Выдача других кондитерских изделий (не кремовых) с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
6. Приготовление блюд из других видов рыбы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности