

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Котельниковская школа»



Л.И. Гуменюк

2026г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»



И.В. Лехман

2026г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)
обучающихся в общеобразовательных организациях,
отнесенных к льготной категории**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше
(весна)**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.05	7.28	125.0	67	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.6	211	2022
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.8	14.8	322.4	295	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.78	5.95	25.2	169.27	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		890	29.8	43.46	120.22	993.47		
Итого за день:			29.8	43.46	120.22	993.47		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
деля 1 нь 2								
ЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.67	70/71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5.5	5.4	1.9	78.25	235/297	2022/2011
	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	15.27	22.1	1.9	264.0	495	2022
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	9.43	41.8	275.5	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.05	19.44	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.75	0.25	8.37	43.5	СРБ	2020
ого за прием пищи:		880	33.84	37.74	92.96	800.66		
его за день:			33.84	37.74	92.96	800.66		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
деля 1 нь 3								
ЕД	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	100	1.7	7.5	6.5	97.5	СРБ	2020
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.6	215	2022
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.5	5.8	24.2	169.96	302	2011
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ С М/СЛ	100/5	22.4	2.5	0.45	313.6	288	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.44	0.0	30.9	126.3	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.75	0.25	8.37	43.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.32	22.14	105.3	СРБ	2020
ого за прием пищи:		905	37.21	21.37	105.56	961.76		
ого за день:			37.21	21.37	105.56	961.76		

Имя пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
доча 1 нь 4								
ЕД	САЛАТ «РОЗОВЫЙ» ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	100	1.7	5.0	9.0	90.0	147	2022
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.8	5.5	19.0	147.3	102	2011
	ФИЛЕ МИНТАЯ ПРИПУЩЕННОЕ	100	17.1	8.2	0.9	146.0	459	2022
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	6.62	45.24	258.63	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.05	19.44	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	2.8	0.4	13.4	69.6	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		910	36.56	26.2	130.11	871.37		
Итого за день:			36.56	26.2	130.11	871.37		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
доля 1 нь 5								
ед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.6	70/71	2011
	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	270	2.77	5.99	12.55	125.01	283	2022
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С М/СЛ	100/5	17.2	35.6	8.19	332.74	267	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	180	6.1	9.4	37.9	260.4	302	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.05	19.44	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
го за прием пищи:		925	33.93	51.97	115.01	944.79		
го за день:			33.93	51.97	115.01	944.79		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
деля 2 нь 6								
ед	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	100	1.7	5.3	12.4	104.9	142	2011
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	250	2.3	5.1	16.5	122.2	218	2022
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	100	18.5	9.4	4.22	176.8	622	2022
	КАША РАССЫПЧЕТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5.5	5.8	24.2	169.96	302	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.61	0.25	18.68	79.38	388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
го за прием пищи:		885	34.13	26.51	108.14	810.74		
го за день:			34.13	26.51	108.14	810.74		

7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ля 2 ь 7								
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	100	1.4	6.0	8.27	92.8	52	2011
	ЩИ «НОВГОРОДСКИЕ»	250	1.76	4.95	7.9	89.75	287	2022
	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	9.75	4.95	3.8	105.0	461	2022
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	9.43	41.8	275.5	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
о за прием пищи:		885	25.53	25.99	121.71	834.25		
о за день:			25.53	25.99	121.71	834.25		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ля 2 ь В								
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.65	4.12	7.3	72.9	53	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	250	1.63	5.0	9.13	95.3	99	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11.94	10.12	3.51	153.0	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ «АРТЕК»	180	4.9	9.1	29.12	217.11	171	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.0	18.18	76.32	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
о за прием пищи:		880	26.16	28.96	96.92	760.43		
о за день:			26.16	28.96	96.92	760.43		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
полн 2 ь 9								
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2.74	7.1	9.5	112.7	40	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) С СМЕТАНОЙ	250	2.33	5.5	17.22	121.34	83	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	23.18	13.42	45.6	395.0	291	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	3.05	19.44	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
о за прием пищи:		870	35.01	26.8	114.89	841.08		
о за день:			35.01	26.8	114.89	841.08		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
емя 2 а, 10								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	100	1.73	7.15	6.0	95.2	68	2011
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.49	4.91	6.1	76.3	250	2022
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100	7.3	4.7	10.5	113.1	524	2022
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.78	5.95	25.2	169.27	312	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.0	18.18	76.32	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.75	0.25	8.37	43.5	СРБ	2020
о за прием пищи:		880	20.37	23.32	96.49	678.99		
о за день:			20.37	23.32	96.49	678.99		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
за весь период	312,54	312,32	1102,01	8497,54
среднее значение за период	31.2	31.2	110.2	849.7
содержание белков, жиров, углеводов в за период в % от калорийности	101.8	104.3	88.5	96

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
лет ОБЕД	891.0

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью
12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Неман»



В. Лехман