УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №7 имени
Н.М.Кузнецова станицы Переправной
_____ Л.А.Кувшинова
"29" августа 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 ГРЕЧНЕВОЙ 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
ЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,11	18,24	26,66	343,66	311
ОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	1
ЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
ОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПЕЧЕНЬЕ	55	2,25	2,94	22,32	125,10	31
того за прием пищи:	**895**	**31,25**	**28,27**	**133,91**	**948,74**	
сего 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						
АЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,51	5,08	9,27	89,80	45
АРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4,02	6,68	28,28	190,48	133
ОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	100	9,58	10,71	10,45	197,85	18
ОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ого за прием пищи:	**600**	**19,03**	**22,89**	**85,70**	**647,94**	
Обед						
УКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 250/20	270	5,19	4,72	18,57	142,53	102
ША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,89	6,50	36,06	273,83	181
БА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	100	8,19	17,26	1,63	168,00	10
Й С МОЛОКОМ	200	3,00	2,43	14,75	93,49	378
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	1
ЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
ого за прием пищи:	**950**	**31,40**	**31,83**	**126,08**	**948,52**	
го 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
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ЛЕБ 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
ОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,83	4,35	12,36	98,82	82
ЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,78	5,41	24,60	168,01	335
ОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	100	11,83	16,92	25,51	300,00	26
АПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,71	4,07	17,48	126,50	27
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	1
ЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
того за прием пищи:	**930**	**30,68**	**31,57**	**133,92**	**952,00**	
сего 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						
АСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	5,25	0,08	74,80	14
ЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,11	10,95	20,91	258,91	210
КАО НА МОЛОКЕ	180	5,35	4,40	17,48	132,58	24
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
УКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,44	0,44	10,78	51,70	338
ого за прием пищи:	**550**	**21,23**	**21,49**	**77,02**	**650,23**	
Обед						
РА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	12
Л СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	270	6,69	8,35	26,95	182,35	23
СО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	200	12,51	13,12	32,00	309,23	28
АР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,37	0,15	14,88	69,28	13
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	1
ЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
го за прием пищи:	**880**	**29,46**	**31,30**	**133,62**	**927,21**	
о 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						
ЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,80	0,10	2,52	14,00	71
Е КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312
ЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 120/5	125	12,34	16,60	16,26	276,11	20
С ЛИМОНОМ	180	0,25	0,01	9,33	39,55	376
Б ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
Б 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
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 170/20	200	15,37	22,14	42,35	433,37	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:	**840**	**31,30**	**31,97**	**133,84**	**944,66**	
Всего за день:		**52,13**	**54,92**	**211,24**	**1 563,50**	

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
УЛОЧКА	100	10,19	10,84	25,68	294,62	429
АША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,18	6,74	27,77	197,58	189
ОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389
ЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
РУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
того за прием пищи:	**610**	**18,63**	**18,31**	**94,10**	**675,47**	
Обед						
АЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	24
И ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,94	4,38	9,15	86,96	88
АСТА С КУРИЦЕЙ	200	22,12	21,06	72,18	565,62	14
ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	349
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1
ЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
того за прием пищи:	**810**	**30,85**	**32,16**	**131,53**	**942,29**	
его за день:		**49,48**	**50,47**	**225,63**	**1 617,76**	

6

7день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
УКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,44	0,44	10,78	51,70	338
ЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННОЙ /20	200	12,72	17,95	26,25	334,15	223
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
Й С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,19	29,50	377
НДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / ВАФЛИ/	20	2,70	3,53	26,78	150,12	35
ого за прием пищи:	**550**	**18,34**	**22,11**	**86,05**	**636,52**	
Обед						
АТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ОШКОМ	100	1,60	5,10	6,90	80,00	35
І С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,69	4,56	18,40	128,11	112
ША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,41	6,21	22,05	262,11	181
ТЕЛИ БЕЛИП 100/20	120	13,65	15,19	15,58	159,00	30
К ФРУКТОВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	389
Б ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1
Б РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
го за прием пищи:	**940**	**30,18**	**32,11**	**127,10**	**928,15**	
о за день:		**48,52**	**54,22**	**213,15**	**1 564,67**	

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	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**	

9 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**	

10 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**	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда		**Пищевые вещества**			**Энергети-ческая**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	
Итого за весь период		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Среднее значение за период		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
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		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!		
Среднее значение за период		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!		

ПРИМЕЧАНИЕ:

ДОПУСКАЕТСЯ::

.Приготовление блюд из других крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

.Выдача других фруктов в соответствии с сезоном и соблюдением норм выдачи и энергетической ценности

.Выдача иных соков натуральных с соблюдением ном выдачи и энергетической ценности

.Выдача иных овощей (свежих и соленых) в соответствии с сезоном и соблюдением энергетической ценности

.Выдача других кондитерских изделий (не кремовых) с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности

.Приготовление блюд из других видов рыбы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности