

СОЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Октябрьская школа №1»



2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»



И.В.Лехман

2025г.

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

(всена)

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 1 День 1	ОБЕД	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ	60	0.72	4.71	5.38	66.84	37	2011
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
		КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	150/5	5.1	7.9	31.8	218.2	302	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
			750	27.26	37.04	98.16	836.74		
		Итого за прием пищи:		27.26	37.04	98.16	836.74		
		Всего за день:		27.26	37.04	98.16	836.74		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1								
День 2								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.6	4.8	56.0	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		755	26.94	29.33	112.68	828.7		
Всего за день:			26.94	29.33	112.68	828.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1								
День 3								
ОБЕД	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	60	1.02	3.14	7.44	62.94	142	2022
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	150/5	4.6	4.9	20.3	142.4	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		755	25.86	23.71	85.62	667.74		
Всего за День:			25.86	23.71	85.62	667.74		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 4								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.84	6.03	4.37	75.0	67	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ	150/5	3.77	5.55	37.9	216.69	304	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.2	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СР5	2020
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ РЖАНОЙ СР5	30	2.4	0.47	12.0	61.8	СР5	2020
		795	27.47	26.73	130.09	875.49		
Всего за день:			27.47	26.73	130.09	875.49		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0.99	2.47	4.38	43.74	53	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	200	1.3	4.0	7.3	76.2	99	2011
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С М/СЛ	90/5	15.56	32.21	7.41	301.05	267	2011
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.4	0.47	12.0	61.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		780	30.51	47.63	105.11	894.69		
Всего за день:			30.51	47.63	105.11	894.69		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 6	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	0.9	3.06	8.25	64.2	35	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ	150/5	4.1	7.6	24.4	181.9	303.3	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.2	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		750	27.04	38.19	101.83	836.4		
Всего за день:			27.04	38.19	101.83	836.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2								
День 7								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.84	6.03	4.37	75.0	67	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ КУР С М/СЛ	90/5	11.8	17.7	7.0	234.9	297	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	150/5	4.6	4.9	20.3	142.4	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		750	26.88	33.66	102.35	818.6		
Всего за день:			26.88	33.66	102.35	818.6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 7								
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.84	6.03	4.37	75.0	67	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ КУР С М/СЛ	90/5	11.8	17.7	7.0	234.9	297	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	150/5	4.6	4.9	20.3	142.4	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		750	26.88	33.66	102.35	818.6		
Всего за день:			26.88	33.66	102.35	818.6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборн рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 8	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	1.64	4.24	5.73	67.62	40	20
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	20
	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ	100	9.69	13.5	9.74	191.55	278	21
	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.77	5.5	37.9	138.7	143	2
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.2	389	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.4	0.47	12.0	61.8	СРБ	2
		780	24.86	28.49	126.29	780.07		
	Итого за прием пищи:		24.86	28.49	126.29	780.07		
	Итого за день:		24.86	28.49	126.29	780.07		

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2									
День 9									
		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	60	1.04	4.29	3.6	57.12	68	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.4	103	2011
		ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	100	12.8	5.3	2.4	114.8	6966	2020
		КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ	150	3.9	13.6	30.2	264.3	147	2011
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:			750	25.08	26.02	107.88	779.12		
Всего за день:				25.08	26.02	107.88	779.12		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборный рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.4	0	1.0	7.8	70/71	201
	СУП ОВОЩНОЙ	200	1.3	4.0	7.3	76.2	99	201
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.6	21.3	40.8	422.1	291	201
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	201
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	201
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.4	0.47	12.0	61.8	СРБ	201
	Итого за прием пищи:	730	25.36	26.35	100.12	749.0		
Всего за День:			25.36	26.35	100.12	749.0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого	267,26	317,15	1077,13	8066,55
Итого за весь период	26,7	31,7	107,7	806,6
Среднее значение за период	101,8	104,3	88,5	96
Среднее значение белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Воспаст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	759,5