

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Октябрьская школа №1»



« 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»

И.В.Лехман

2025г.



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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше
(весна)

Возрастная категория: от 12 лет и старше

			Берки, г	Жиры, г	Углевод			
					бл, г	ж, г		
ОБЕД	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1.2	7.84	8.96	111.4	37	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ РЫЧЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	180/5	5.8	8.8	37.0	248.3	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
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
		880	30.44	43.87	112.24	961.7		
Итого за день:			30.44	43.87	112.24	961.7		

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 2								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.0	8.2	93.4	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	250	2.1	2.8	16.9	101.5	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.4	40.6	260.8	309	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:		875	28.84	32.93	124.88	916.5		
Всего за день:			28.84	32.93	124.88	916.5		

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	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	100	1.7	5.3	12.4	104.9	142	2011
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО – СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МСЛ	180/5	10.0	10.3	44.5	169.96	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:		875	32.34	32.43	117.98	761.86		
Всего за день:			32.34	32.43	117.98	761.86		

Прием пищи	Наименование блюда	№ блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 День 4								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.04	7.29	125.1	67	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ	180/5	4.5	6.63	45.24	258.63	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	СРБ	2020
		40	3.2	0.63	16.0	82.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	925	30.85	33.34	148.15	1017.63		
			30.85	33.34	148.15	1017.63		
Итого за прием пищи:								
Всего за день:								

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								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ	100	1.65	4.12	7.3	72.9	53	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	250	1.6	5.0	9.1	95.2	99	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.6	40.6	262.7	309	2011
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С М/СЛ	100/5	17.2	35.6	8.19	332.74	267	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		40	3.2	0.63	16.0	82.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		920	34.9	54.53	120.21	1027.0		
Сего за день:			34.9	54.53	120.21	1027.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вид блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2			Обед						
День 6									
ОБЕД	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		100	1.5	5.1	13.75	107.0	35	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МСЛ		100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2011
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ*АРТЕР* С МСЛ		180/5	4.7	8.3	28.2	205.8	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
ТОГО за прием пищи:				880	30.24	40.73	115.23	952.6	
Всего за день:					30.24	40.73	115.23	952.6	

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	100	1.4	10.05	7.29	125.0	67	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
		ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ КУР С МСЛ.	100/5	13.0	19.6	7.7	259.6	297	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МСЛ	180/5	10.0	10.3	44.5	169.96	302	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	СР5	2020
Итого за прием пищи:		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СР5	2020
Всего за день:			880	35.24	45.98	133.97	950.36		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ	100	2.73	7.06	9.55	112.7	40	2011
	ГОРОШКОМ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100	9.69	13.5	9.74	191.55	278	2011
	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ	180	4.53	6.6	45.48	166.44	143	2011
	РАУ ОВОЩНОЕ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.62	16.0	82.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	910	27.11	33.66	136.19	856.59		
Итого за прием пищи:			27.11	33.66	136.19	856.59		
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2	День 9										
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	100	7.14	6.01	100	1.72	7.14	6.01	95.2	68	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	20.2	250	2.8	2.8	20.2	117.1	103	2011
	ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	100	5.3	2.4	100	12.8	5.3	2.4	114.8	6966	2020
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ	180	16.32	36.24	180	4.68	16.32	36.24	317.16	147	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	27.8	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.32	19.68	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	0.31	8.0	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	870	27.04	120.33	870	27.04	32.19	120.33	892.76		
	Итого за день:		27.04	120.33		27.04	32.19	120.33	892.76		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2 День 10								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0	1.6	13.0	70/71	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	250	1.6	5.0	9.1	95.4	99	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	20.7	26.6	51.0	527.6	291	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	19.52	140.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	3.2	0.62	16.0	82.4	СРБ	2020
		880	30.96	32.8	106.72	899.5		
Всего за день:			30.96	32.8	106.72	899.5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Тип вн. заплата	Итого	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	35.91	9236.51	307.96	382.46	1235.9	9236.5
Среднее значение за период	7.95	923.6	30.7	38.2	123.5	923.6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10.7		95.0	103.7	85.7	91.7

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
2-18 лет ОБЕД	889.5