

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 1 День 1								
	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,8	2	Пермь, 2021
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,38	2,2	13,71	94,08	103	Москва, 2011
	Птица тушеная в соусе	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290/331	Москва, 2011
	Каша вязкая из крупы пшенной	150	4,22	5,06	15,83	159,08	303	Москва, 2011
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,22	92	389	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь, 2021
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	Москва, 2011
Итого за приём пищи:			28,62	26,57	102,99	823,56		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 1 День 2								
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,08	1,42	8	70/71	Москва, 2011
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,4	4	9,9	82	82	Москва, 2011
	Плов	250	27,48	45,28	43,36	680	265	Москва, 2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь, 2021
Итого за приём пищи:			36,46	50,39	109,51	1031,6		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 1 День 3								
	Винегрет овощной	60	0,9	6,12	4,38	76,02	67	Москва, 2011
	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,84	96	Москва, 2011
	Гуляш	100	14,8	17,1	3	225,2	260	Москва, 2011
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	25,96	194,08	309	Москва, 2011
	Напиток	200	5,8	5	8	100	386	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,08	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь, 2021
Итого за приём пищи:			35	37,37	91,17	871,22		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
Неделя 1 День 4									
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	3,9	52,08	55	Москва, 2011	
	Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	13,06	117,84	102	Москва, 2011	
	Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186	280/331	Москва, 2011	
	Каша вязкая из крупы пшеничная	150	4	4,1	16	150,17	303	Москва, 2011	
	Напиток	200	5,8	5	8	100	386	Москва, 2011	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	Пермь, 2021	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь, 2021	
	Кондитерские изделия	25	1,55	9,5	10,6	103,75	582	Пермь, 2021	
	Итого за приём пищи:		820	31,74	38,99	99,27	888,64		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 1 День 5								
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,08	1,42	8	70/71	Москва, 2011
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4	9,9	82	82	Москва, 2011
	Фрикадельки рыбные	120	8,68	8,18	8,89	103,8	240	Москва, 2011
	Картофельное пюре	150	3,8	5,3	20,44	218	312	Москва, 2011
	Чай	200	1,16	1,44	15,89	81	387	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь, 2021
	Напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	386	Пермь, 2021
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	50\50	13,4	9,19	9,19	13,25	223	Пермь, 2021
	Итого за приём пищи:		1090	40,34	33,54	109,56	774,85	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 2 День 6								
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,8	2	Пермь, 2021
	Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	13,06	117,84	102	Москва, 2011
	Плов из птицы	250	21,17	13,07	16,07	381,7	291	Москва, 2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь, 2021
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	Москва, 2011
	Итого за приём пищи:		890	33,99	21,96	97,06	851,94	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 2 День 7								
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,08	1,4	8	70/71	Москва, 2011
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4	9,9	82	82	Москва, 2011
	Котлета любительская	100	12,5	10,5	5,2	84	308	Пермь, 2021
	Каша вязкая из крупы гречневой	150	8,42	4,9	20,3	142,7	303	Москва, 2011
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2	349	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь, 2021
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	Москва, 2011	
Итого за приём пищи:			29,8	20,73	101,43	618,7		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
Неделя 2 День 8									
ОБЕД	Салат из квашеной капусты или Салат из свежей белокачанной капусты	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	Москва, 2011	
	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,84	96	Москва, 2011	
	Биточки	100	16,5	24	14,32	344	268	Москва, 2011	
	Каша вязкая из крупы пшеничной	150	4	4,1	16	150,17	303	Москва, 2011	
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	Москва, 2011	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	Пермь, 2021	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь, 2021	
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	338	Пермь, 2021	
	Итого за приём пищи:		990	31,09	35,98	121,72	983,85		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	3,9	52,08	55	Москва, 2011
	Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	13,06	117,84	102	Москва, 2011
	Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186	280/331	Москва, 2011
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	25,96	194,08	309	Москва, 2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь, 2021
Итого за приём пищи:		805	27,49	24,92	112,84	832,2		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
	Салат из свеклы с курагой	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	Москва, 2011
	Суп картофельный с крупой	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	Москва, 2011
	Котлеты, рубленые из птицы	100	12,1	9,7	9,8	175	374	Пермь, 2021
ОБЕД	Каша вязкая из крупы гречневой	150	8,42	4,9	20,3	142,7	303	Москва, 2011
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2	342	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	Пермь, 2021
	Кондитерские изделия	25	1,55	9,5	10,6	103,75	582	Пермь, 2021
Итого за приём пищи:			33,03	35,28	162,96	897,05		

Итого по основному (организованному) меню

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Суммарный объём блюд, гр
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за 10 дней	327,56	325,73	1108,51	8573,61	8790
Среднее значение за период	32,756	32,573	110,851	857,361	879

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

12 (двенадцать) ЛИСТОВ
цифрами прописью

Должность директор

Подпись Губина /

« 12 » 01 20 20 г. М. П.



УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

РУБЛЁВА А.Н.

12.01.2026

СОГЛАСОВАНО



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ "Новосельская средняя школа
им.Ивана Жудова"**

(ОБЕД)

2026г