

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 Возрастная категория: старше 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
									ДЕНЬ 1
НЕДЕЛЯ 1	КАША вязкая молочная из риса с маслом	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017	
	Сыр (порциями)	15	3,48	6,43	0	54	15	2017	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017	
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021	
	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	Итого за прием пищи:		645	19,6	30,08	110,4	775,75		
	ОБЕД	Салат витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,98	2,75	17,14	117,6	103	2011
Птица тушеная в соусе		100	13,7	14,8	3,5	208,8	290/331	2011	
Каша вязкая из крупы пшенной		180	5,06	6,07	19	190,9	303	2011	
Сок фруктовый		200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011	
Хлеб ржаной		45	3,6	0,68	18,05	92,7	574	2021	
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021	
Фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
Итого за прием пищи:			1035	32,4	30,46	120,71	953,2		
Итого за ДЕНЬ:			1680	52	60,54	231,11	1728,95		

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 день								
ПЕДЕЛЯ 1								
ЗАВТРАК								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2017
	макаронны с сыром	180	10,58	9,99	42,32	302,51	204	2017
	ЧАЙ	200	1,16	1,44	15,89	81	377	2011
	СДОБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
Итого за прием пищи:		600	21,98	13,71	115,49	653,01		
ОБЕД								
	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2011
	Борщ с картофелем и капустой	250	1,75	5	12,38	102,5	82	2011
	Плов	280	38,78	50,71	48,66	761,6	265	2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1	573	2021
Итого за прием пищи :		935	50,37	57,11	128,96	1191,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1535	72,35	70,82	244,45	1844,41		

3 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	Картофельное пюре	180	3,67	5,8	24,48	164,76	312	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
Итого за прием пищи:		680	21,62	21,33	98,17	659,38		
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,5	10,2	7,3	126,7	67	2011
	Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	16,5	122,3	96	2011
	Гуляш	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	31,16	232,9	309	2011
	Напиток	200	5,8	5	8	100	386	2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
Итого за прием пищи :		930	38,72	43,55	111,52	1029,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1610	60,34	64,88	209,69	1689,28		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94	9	2021
	ГУЛЯШ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	5,5	6	24,6	174,6	303	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
			30	2,4	0,46	12	61,8	574
Итого за прием пищи:			30,42	33,23	98,46	806,69		
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,8	0,1	1,7	10,0	70/71	2011
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	5	12,38	102,5	82	2011
	Фрикадельки рыбные	120	8,68	8,18	8,89	103,8	240	2011
	Картофельное пюре	180	4,56	6,36	24,53	261,6	312	2011
	Чай	200	1,16	1,44	15,89	81,0	387	2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1	573	2021
Напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	386	2011	
Запеканка из творога с молоком стущеным	50/50	13,4	9,19	9,19	13,25	223	2021	
Итого за прием пищи :			43,71	35,89	127,8	896,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			74,13	69,12	226,26	1703,34		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210	6,11	10,72	32,38	251	181	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
Итого за прием пищи:		640	14,6	27,39	116,56	772,15		
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,5	16,33	147,3	102	2011
	Плов из птицы	280	23,72	14,64	18	427,5	291	2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
Итого за прием пищи:		1035	40,13	26,98	115,4	1010,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	54,73	54,37	231,96	1782,85		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,75	0,13	1,75	13	70/71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/10/5	10,58	9,99	42,32	302,51	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,75	4,9	42,2	232,5	К/К	2011
Итого за прием пищи:		660	18,18	16,12	126,17	731,61		
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22	70/71	2011
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	5	12,38	102,5	82	2011
	Котлета любительская	100	12,5	10,5	5,2	84	308	2021
	Каша вязкая из крупы гречневой	180	10,1	5,88	24,36	171,2	303	2011
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7	574	2021
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Итого за прием пищи:	950	34,79	23,18	123,77	747,7		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1610	52,96875	39,30375	249,9448	1479,3133		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,7	103,9	53	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
Итого за прием пищи:		660	19,48	24,22	86,59	695,35	94	2021
ОБЕД	Салат из квашеной капусты или Салат из свежей белокачанной капусты	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2017
	Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	16,5	122,3	96	2011
	Биточки	100	16,5	24	14,32	344	268	2011
	Каша вязкая из крупы пшеничной	180	4,8	4,92	19,2	180,2	303	2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	338	2021
Итого за прием пищи :		1135	34,86	39,46	141,02	1116,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1795	54,34	63,68	227,61	1812,15		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 2									
ДЕНЬ 9									
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017	
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017	
	КАША вязкая из крупы гречневой	180	5,496	6	24,6	174,6	303	2017	
	КИСЕЛЬ из сухофруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	ХЛЕБ ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	Итого за прием пищи:		750	23,596	19,1	108,54	686,4		
	ОБЕД	Салат из свеклы	100	1,33	6	6,5	86,8	55	2011
		Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,5	16,33	147,3	102	2011
Фрикадельки мясные в соусе		105	8,79	11,54	11,08	186	280/331	2011	
Макаронные изделия отварные		180	6,48	5,04	31,16	232,9	309	2011	
Сок фруктовый		200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011	
Хлеб ржаной		40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021	
Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1	573	2021		
Итого за прием пищи :		940	31,39	29,38	131,29	970,3			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1690	54,986	48,48	239,83	1656,7			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2017
	СОЛЕНЬЯМИ	100	0,75	0,13	1,75	13	70/71	2017
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	280	23,8	27,58	28,98	458,92	259	2021
	Жаркое по домашнему	207	0,13	0,02	15,2	62	377	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
ЗАВТРАК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ							
Итого за прием пищи:		767	32,21	34,59	89,03	788,44		
	Салат из свеклы с курагой	100	1,8	13,3	74,66	159,16	к/к	2011
	Суп картофельный с крупой	250	2,13	2,8	17,13	104,5	97	2011
	Суп картофельный с соусом	100	12,1	9,7	9,8	175	374	2021
	Котлеты, рубленные из птицы с соусом	180	10,1	5,88	24,36	171,2	303	2011
ОБЕД	Каша вязкая из крупы гречневой	200	0,4	0	18,2	76,2	342	2011
	Компот из смеси сухофруктов	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	Хлеб ржаной	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
	Хлеб пшеничный	25	1,55	9,5	10,6	103,75	582	2021
	Кондитерские изделия							
Итого за прием пищи:		955	35,84	42,26	200,31	1012,61		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1722	68,05	76,85	289,34	1801,05		

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

РУБЛЁВА А.Н.

12.01.2026



СОГЛАСОВАНО



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ,
ОТНЕСЁННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
МБОУ "Новосельская средняя школа
им.Ивана Жудова"
(ЗАВТРАК, ОБЕД)

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

12 (двенадцать) листов
цифрами: прописью

Должность секретарь

Подпись Лукина /

« 12 » 01 20 20 г. М. П.

