

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Янтарненская школа имени В.В. Кубракова»

Ю.В. Цыпляева

2026г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»

И.В.Лехман

2026г.

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше
(зима-весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЯЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.05	7.28	125.0	67	2011
	БОРЩ «КРАСНОДАРСКИЙ»	250	2.0	5.0	13.0	105.6	211	2022
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.8	14.8	322.4	295	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/СЛ	180/5	3.78	5.95	25.2	169.27	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		895	29.8	43.46	120.22	993.47		
Всего за день:			29.8	43.46	120.22	993.47		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.67	70/71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5.5	5.4	1.9	78.25	235/297	2022/2011
	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	15.27	22.1	1.9	264.0	495	2022
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.7	9.43	41.8	275.5	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.05	19.44	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.75	0.25	8.37	43.5	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		885	33.84	37.74	92.96	800.66		
Всего за день:			33.84	37.74	92.96	800.66		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	100	1.7	5.3	12.4	104.9	142	2022
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	2.0	5.0	13.0	105.6	215	2022
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С М/СЛ	180/5	5.5	5.8	24.2	169.96	302	2011
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ С М/СЛ	100/5	22.4	2.5	0.45	313.6	288	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.44	0.0	30.9	126.3	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.75	0.25	8.37	43.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.32	22.14	105.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		910	37.21	19.17	111.46	969.16		
Всего за день:			37.21	19.17	111.46	969.16		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ОБЕД	САЛАТ «РОЗОВЫЙ» ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	100	1.7	5.0	9.0	90.0	147	2022
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.8	5.5	19.0	147.3	102	2011
	ФИЛЕ МИНТАЯ ПРИПУЩЕННОЕ	100	17.1	8.2	0.9	146.0	459	2022
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ	180/5	4.5	6.62	45.24	258.63	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.05	19.44	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	2.8	0.4	13.4	69.6	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		915	36.56	26.2	130.11	871.37		
Всего за день:			36.56	26.2	130.11	871.37		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.6	70/71	2011
	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	270	2.77	5.99	12.55	125.01	283	2022
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С М/СЛ	100/5	17.2	35.6	8.19	332.74	267	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ С М/СЛ	180/5	6.1	9.4	37.9	260.4	302	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.05	19.44	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		930	33.93	51.97	115.01	944.79		
Всего за день:			33.93	51.97	115.01	944.79		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ОБЕД	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	100	1.7	5.3	12.4	104.9	142	2011
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	250	2.3	5.1	16.5	122.2	218	2022
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	100	18.5	9.4	4.22	176.8	622	2022
	КАША РАССЫПЧЕТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5	5.5	5.8	24.2	169.96	302	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.61	0.25	18.68	79.38	388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		890	34.13	26.51	108.14	810.74		
Всего за день:			34.13	26.51	108.14	810.74		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0.83	6.1	5.27	79.4	33	2022
	ЩИ «НОВГОРОДСКИЕ»	250	1.76	4.95	7.9	89.75	287	2022
	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	9.75	4.95	3.8	105.0	461	2022
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.7	9.43	41.8	275.5	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		890	24.96	26.09	118.71	820.85		
Всего за день:			24.96	26.09	118.71	820.85		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.65	4.12	7.3	72.9	53	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	250	1.63	5.0	9.13	95.3	99	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11.94	10.12	3.51	153.0	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ «АРТЕК» С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4.9	9.1	29.12	217.11	171	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.0	18.18	76.32	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		885	26.16	28.96	96.92	760.43		
Всего за день:			26.16	28.96	96.92	760.43		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2.74	7.1	9.5	112.7	40	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) С СМЕТАНОЙ	250	2.33	5.5	17.22	121.34	83	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	23.18	13.42	45.6	395.0	291	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	3.05	19.44	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		870	35.01	26.8	114.89	841.08		
Всего за день:			35.01	26.8	114.89	841.08		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	100	1.73	7.15	6.0	95.2	68	2011
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.49	4.91	6.1	76.3	250	2022
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100	7.3	4.7	10.5	113.1	524	2022
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180/5	3.78	5.95	25.2	169.27	312	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.0	18.18	76.32	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.75	0.25	8.37	43.5	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		885	20.37	23.32	96.49	678.99		
Всего за день:			20.37	23.32	96.49	670.99		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	333,84	334,44	1203,5	9193,13
Среднее значение за период	33,3	33,4	120,3	919,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	101,8	104,3	88,5	96

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет ОБЕД	986.0