

СОГЛАСОВАНО:

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

Ю.В. Цыпляева

2025г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»

И.В.Лехман

2025г.



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

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(осень-зима)**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛОВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 1								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.84	6.03	4.37	75.0	67	2011
	БОРЩ «КРАСНОДАРСКИЙ»	200	1.6	4.0	10.4	84.5	211	2022
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/СЛ	150/5	3.17	4.96	21.12	141.82	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	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:		765	26.33	35.45	90.93	791.22		
Всего за день:			26.33	35.45	90.93	791.22		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 2								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	0.46	1.94	1.38	23.4	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	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	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:		765	27.56	32.67	98.87	789.5		
Всего за день:			27.56	32.67	98.87	789.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	60	1.02	3.18	7.44	62.94	142	2022
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	218	2022
	ОЛАДЫ ПЕЧЁНОЧНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	17.83	21.53	7.29	313.09	485	2022
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	150/5	4.6	4.9	20.3	142.4	302	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.61	0.25	18.68	79.38	388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.32	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.75	0.25	8.37	43.5	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		770	31.13	34.53	97.42	844.41		
Всего за день:			31.13	34.53	97.42	844.41		

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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	60	1.0	4.5	3.9	58.5	СРБ	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ТЕФТЕЛИ 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
	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:		795	26.53	24.83	122.47	786.63		
Всего за день:			26.53	24.83	122.47	786.63		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 5								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	220	2.26	4.88	10.23	101.86	283	2022
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С М/СЛ	90/5	15.56	32.21	7.41	301.05	267	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ С М/СЛ	150/5	5.1	7.9	31.8	218.2	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:		800	30.34	45.89	104.29	841.95		
Всего за день:			30.34	45.89	104.29	841.95		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 6								
ОБЕД	САЛАТ «РОЗОВЫЙ» ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	60	1.0	3.0	5.4	54.0	147	2022
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	215	2022
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	9.75	4.95	3.8	105.0	461	2022
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	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:		770	24.08	20.76	105.42	711.18		
Всего за день:			24.08	20.76	105.42	711.18		

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	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.5	3.66	3.16	47.64	33	2022
	ЩИ «НОВГОРОДСКИЕ»	200	1.41	3.96	6.32	71.8	287	2022
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11.94	10.12	3.51	153.0	290	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	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:		770	24.37	23.3	96.23	686.04		
Всего за день:			24.37	23.3	96.23	686.04		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 8								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ 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
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8.7	7.7	8.6	138.67	580	2022
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ «АРТЕК» С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4.1	7.6	24.4	181.9	171	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		785	22.65	22.75	102.4	715.31		
Всего за день:			22.65	22.75	102.4	715.31		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 9								
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0.65	3.65	6.72	62.34	93	2022
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	1.67	4.07	10.15	91.6	219	2022
	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ	100	9.69	13.5	9.74	191.55	278	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:		785	23.34	27.75	122.23	836.98	
Всего за день:			23.34	27.75	122.23	836.98		

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 10								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	60	1.04	4.29	3.6	57.12	68	2011
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1.19	3.93	4.87	61.0	250	2022
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100/5	8.56	7.06	11.85	145.69	467	2022
	РАГУ ОВОЩНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/10	4.02	5.87	40.43	147.95	143	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:		775	20.08	21.76	104.31	580.0		
Всего за день:			20.08	21.76	104.31	580.0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	256,41	289,69	1044,57	7583,22
Среднее значение за период	25.6	28.9	104.4	758.32
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
7-11 лет ОБЕД	778.0