СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Марьяновская школа»

_____О.В. Черник
«_01_» _09_____2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Феникс»
_____В.И.Тёмный
«_01_» _09_____2026г.

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(осень)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

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	60	0.84	6.03	4.37	75.0	67	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	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	150	3.17	4.96	21.12	141.82	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:		**760**	**26.63**	**35.35**	**109.23**	**864.22**		
Всего за день:			**26.63**	**35.35**	**109.23**	**864.22**		

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	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4.4	4.3	1.5	62.6	235/297	2022/2011
	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	15.27	22.1	1.9	264.0	495	2022
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	7.9	35.0	230.8	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:		**760**	**31.2**	**35.03**	**84.24**	**734.44**		
Всего за день:			**31.2**	**35.03**	**84.24**	**734.44**		

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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0.78	1.95	3.88	36.24	46	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.15	2.27	13.96	0.41	103	2011
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ С М/СЛ	90/5	20.27	22.3	27.9	253.1	288	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ «АРТЕК»	150	4.1	7.6	24.4	181.9	171	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.44	0.0	30.9	126.3	349	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	2011
Итого за прием пищи:		**775**	**32.91**	**34.69**	**131.55**	**746.75**		
Всего за день:			**32.91**	**34.69**	**131.55**	**746.75**		

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 «ОСЕННИЙ»	60	1.02	3.18	7.44	62.94	142	2022
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ФИЛЕ МИНТАЯ ПРИПУЩЕННОЕ	100	17.1	8.2	0.9	146.0	459	2022
	РИС ОТВАРНОЙ	150	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:		**780**	**33.25**	**22.11**	**114.01**	**755.47**		
Всего за день:			**33.25**	**22.11**	**111.01**	**755.47**		

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	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	1.58	2.17	9.69	68.6	101	2011
	РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	14.35	13.39	17.37	248.0	289	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:		**730**	**23.35**	**16.46**	**81.91**	**537.44**		
Всего за день:			**23.35**	**16.46**	**81.91**	**537.44**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ОБЕД	САЛАТ «ОСЕНННИЙ»	60	1.02	3.18	7.44	62.94	142	2022
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	200	1.9	4.1	13.2	97.8	218	2022
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	90	16.7	8.5	3.8	159.1	622	2022
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4.6	4.9	20.3	142.4	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:		**755**	**30.35**	**21.59**	**95.56**	**699.12**		
Всего за день:			**30.35**	**21.59**	**95.56**	**699.12**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	0845	3.6	4.96	55.68	52	2011
	ЩИ «НОВГОРОДСКИЕ»	200	1.41	3.96	6.32	71.8	287	2022
	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	9.75	4.95	3.8	105.0	461	2022
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	7.9	35.0	230.8	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:		**765**	**23.52**	**21.07**	**110.02**	**734.48**		
Всего за день:			**23.52**	**21.07**	**110.02**	**734.48**		

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	200	1.3	4.0	7.3	76.2	99	2011
	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	11.94	10.12	3.51	153.0	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ «АРТЕК»	150	4.1	7.6	24.4	181.9	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:		**750**	**24.04**	**22.46**	**85.35**	**642.02**		
Всего за день:			**24.04**	**22.46**	**85.35**	**642.02**		

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	60	1.64	4.24	5.73	67.62	40	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	200	1.87	4.4	13.78	97.07	83	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18.5	10.7	36.45	316.0	291	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:		**730**	**28.77**	**20.12**	**108.53**	**692.73**		
Всего за день:			**28.77**	**20.12**	**108.53**	**692.73**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100	7.3	4.7	10.5	113.1	524	2022
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.17	4.96	21.12	141.82	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:		**760**	**18.77**	**18.49**	**88.78**	**598.16**		
Всего за день:			**18.77**	**18.49**	**88.78**	**598.16**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	272,79	247,37	1009,18	7004,83
Среднее значение за период	27.2	24.7	100.9	700.4
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	757.5