

УДАСТОВАНО:
 директор МБОУ
 МОУ
 «ОУТ-ПАРЫСОВАЯ
 ШКОЛА» И.Н.Е

И. Н. ЕВЛАК

ЕВПАК

И.В.Лёхман

2026r.

относенных к льготной категории

(Зима-Вечна)

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

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 1								
	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 МСЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МСЛ	150/5	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:	765	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			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
		200	4.4	4.3	1.5	62.6	235/297	2022/2011
		100	15.27	22.1	1.9	264.0	495	2022
		150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
		180	0.1	0.0	13.05	19.44	376	2011
		45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
		25	1.75	0.25	8.37	43.5	СРБ	2020
		765	31.2	35.03	84.24	734.44		
			31.2	35.03	84.24	734.44		
			31.2	35.03	84.24	734.44		
Итого за прием пищи:								
Всего за день:								

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 3								
ОБЕД	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	60	1.02	3.18	7.44	62.94	142	2022
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	215	2022
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МСЛ	150/5	4.6	4.9	20.3	142.4	302	2011
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ С МСЛ	90/5	20.3	2.3	0.41	283.3	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	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.32	22.14	105.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		780	33.13	14.95	99.96	848.24		
Всего за день:			33.13	14.95	99.96	848.24		

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	САЛАТ «РОЗОВЫЙ» ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	60	1.0	3.0	5.4	54.0	147	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 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:	785	33.23	21.93	111.97	746.53		
		Итого за день:		33.23	21.93	111.97	746.53		

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 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		
Итого за День:			30.34	45.89	104.29	841.95		

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 6	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
		ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	90	16.7	8.5	3.8	159.1	622	2022
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	150/5	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
			760	30.35	21.59	95.56	699.12		
		того за прием пищи:		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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 7								
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.5	3.66	3.16	47.64	33	2022
	ЩИ «НОВОГОРОДСКИЕ»	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 С МАСЛ	150/5	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
		770	23.18	21.13	108.22	726.44		
	Итого за прием пищи:		23.18	21.13	108.22	726.44		
Всего за день:			23.18	21.13	108.22	726.44		

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 8								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ 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
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11.94	10.12	3.51	153.0	290	2011
	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	0.0	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
		765	24.37	24.81	87.45	676.96		
Итого за прием пищи:			24.37	24.81	87.45	676.96		
Всего за день:			24.37	24.81	87.45	676.96		

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 9	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1.64	4.24	5.73	67.62	40	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) С СМЕТАНОЙ	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 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:		730	28.77	20.12	108.53	692.73		
Средн за день:			28.77	20.12	108.53	692.73		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
едедня 2 ень 10		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	60	1.04	4.29	3.6	57.12	68	2011
		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ	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	150/5	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
			765	18.77	18.49	88.78	598.16		
				18.77	18.49	88.78	598.16		
				18.77	18.49	88.78	598.16		
Итого за прием пищи:									
Итого за день:									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	279.97	259.29	10039.2	7428.79
Среднее значение за период	27.9	25.9	100.3	742.8
Поддержание 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
11 лет ОБЕД	773.0

18