

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Октябрьская школа №1»



И.Н. Евыпак

2026г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»



И.В. Лехман

2026г.

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше.

(Зима-Весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 12 лет и старше

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									
		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0.83	6.1	5.26	79.4	33	2022
	ЗАВТРАК	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	230	17.4	20.4	31.4	316.26	406	2022
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СР5	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СР5	2020
		Итого за прием пищи:			27.45	30.66	83.92	660.06	
Всего за День:			27.45	30.66	83.92	660.06			

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 2								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	130/35	21.22	14.44	22.79	286.6	223	2011
	КЕФИР МДЖ 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	90.0	386	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ «ПЛЕТЕНКА»	75	5.8	3.5	35.3	72.2	421	2011
		580	37.06	23.36	101.47	621.2		
Того за прием пищи:			37.06	23.36	101.47	621.2		
Всего за день:			37.06	23.36	101.47	621.2		

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								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.65	4.12	7.3	72.9	53	2011
	КОТЛЕТА ПОЖАРСКИЕ С МАСЛОМ СЛ.	100/5	16.7	21.7	14.8	211.9	268	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.8	5.5	23.3	156.7	147	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.12	0.0	14.5	21.6	457	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.28	17.22	81.9	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		640	26.33	31.8	83.82	579.8		
Всего за день:			26.33	31.8	83.82	579.8		

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 4								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.7	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	156	14.5	26.2	13.5	355.0	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		606	22.48	29.74	62.16	606.7		
Итого за день:			22.48	29.74	62.16	606.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеввод ы, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МСЛ	250	7.6	13.3	40.5	313.75	181	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.43	0.0	54.0	15	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.0	20.2	84.4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.17	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		610	15.78	18.5	89.5	589.45		
Сего за день:		Всего за день:	15.78	18.5	89.5	589.45		

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	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	250	7.2	12.9	51.0	350.0	174	2011
		200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
		40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
		30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
		100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
		620	15.54	16.42	104.08	627.8		
Итого за прием пищи:			15.54	16.42	104.08	627.8		
Итого за день:			15.54	16.42	104.08	627.8		

7

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.7	70/71	2011	
		РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	17.9	16.7	21.7	310.0	289	2011
		СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.0	18.36	76.32	389	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
			590	24.34	17.42	70.24	529.42		
		Итого за прием пищи:							
Итого за день:			24.34	17.42	70.24	529.42			

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								
ЗАВТРАК	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.05	7.3	125.0	67	2011
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	150	14.63	7.42	5.7	157.5	461	2022
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4.5	6.62	45.23	258.63	304	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.61	0.25	18.68	79.38	388	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
		685	26.28	24.96	106.59	766.31		
Итого за прием пищи:			26.28	24.96	106.59	766.31		
Средн за день:			26.28	24.96	106.59	766.31		

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								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.7	70/71	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	19.4	22.5	31.1	405.5	6712	2012
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	106.74	382	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.25	8.4	43.5	CP5	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.21	17.22	81.9	CP5	2020
Итого за прием пищи:		590	28.63	26.35	76.34	652.34		
Всего за день:			28.63	26.35	76.34	652.34		

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		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.67	7.5	6.5	97.5	СРБ 2011
		МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	250	13.4	12.5	52.7	375.0	399 2022
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПОВИДЛО/ДЖЕМ)	20/10	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ 2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.5	21.6	389 2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ 2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ 2020
			625	19.97	22.4	107.6	670.8	
Итого за прием пищи:				19.97	22.4	107.6	670.8	
Среднее за день:				19.97	22.4	107.6	670.8	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	243,86	241,61	885,72	6303,88
на/нанее значение за период	24,3	24,1	88,5	630,3
на/нанее значение белков, жиров, углеводов в период за период в % от калорийности	102,1	105,6	109,3	106,8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1 лет и старше ЗАВТРАК	614,6