СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Ровновская школа»

_____ Р.Р. Меметов
«_____» _____ 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
(осень)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ 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			
еделя 1 ень 1								
БЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.05	7.28	125.0	67	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	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	180	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
того за прием пищи:		**890**	**29.8**	**43.46**	**120.22**	**993.47**		
сего 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			
еделя 1 ень 2								
БЕД	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	180	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
ого за прием пищи:		880	33.84	37.74	92.96	800.66		
его за день:			33.84	37.74	92.96	800.66		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.3	3.25	6.46	60.4	46	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.68	2.83	17.45	118.25	103	2011
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ С М/СЛ	100/5	22.4	24.64	30.83	279.74	288	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ «АРТЕК»	180	4.9	9.1	29.12	217.11	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	2020
Итого за прием пищи:		905	**36.89**	**40.39**	**145.27**	**950.80**		
Всего за день:			**36.89**	**40.39**	**145.27**	**850.60**		

рием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
еделя 1 ень 4								
БЕД	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	100	1.7	5.3	12.4	104.9	142	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	180	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
того за прием пищи:		**910**	**36.56**	**26.5**	**133.51**	**886.27**		
его за день:			**36.56**	**26.5**	**133.51**	**886.27**		

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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	250	1.97	2.71	12.11	85.75	101	2011
	РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250	17.93	16.73	21.71	310.0	267	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:		870	**27.76**	**20.42**	**90.19**	**622.39**		
Всего за день:			**27.76**	**20.42**	**90.19**	**622.39**		

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 «ОСЕНННИЙ»	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	180	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:		**885**	**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			
еделя 2 ень 7								
БЕД	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	100	1.4	6.0	8.27	92.8	52	2011
	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	180	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
того за прием пищи:		**885**	**25.53**	**25.99**	**121.71**	**834.25**		
его за день:			**25.53**	**25.99**	**121.71**	**834.25**		

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	100	1.1	0.2	3.8	14.6	70/71	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	250	1.63	5.0	9.13	95.3	99	2011
	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	22.72	24.74	0.06	314.4	293	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	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	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:		**880**	**35.27**	**36.51**	**86.05**	**815.69**		
Всего за день:			**35.27**	**36.51**	**86.05**	**815.69**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
еделя 2 ень 9								
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2.74	7.1	9.5	112.7	40	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	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 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
ого за прием пищи:		**870**	**35.01**	**26.8**	**114.89**	**841.08**		
его 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								
	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
ЕД	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	250	20.0	25.0	12.5	325.0	524	2022
	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
ого за прием пищи:		850	**29.29**	**37.67**	**73.29**	**721.62**		
его за день:			**29.29**	**37.67**	**73.29**	**721.62**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
того за весь период	324,08	321,99	995,23	8276,77
реднее значение за период	32.4	32.1	99.5	827.6
одержание белков, жиров, углеводов в еню за период в % от калорийности	101.8	104.3	88.5	96

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
2-18 лет ОБЕД	882.5

12

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью
12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Неман» И.В. Лехман