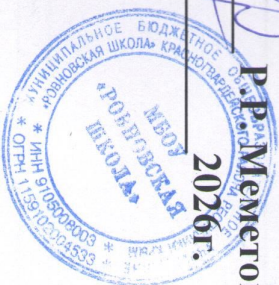


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Ровновская школа»

Р.Р. Меметов
2026г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»

И.В. Лехман
«Неман»
2026г.



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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ 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			
еде ль 1	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 МСЛ	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
	того за прием пищи:	760	26.63	35.35	109.23	864.22		
	сего за день:		26.63	35.35	109.23	864.22		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
доля 1								
нь 2								
Итого за день:	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		
Итого за день:			31.2	35.03	84.24	734.44		

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Лечебный № 3	Икра кабачковая промышленного производства	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	60	1.0	4.5	3.9	58.5	СРБ	2020
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	215	2022
		КУРИЦА ОТВАРНАЯ С М/СЛ	150	4.6	4.9	20.3	142.4	302	2011
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	90/5	20.3	2.3	0.41	283.3	288	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	200	0.44	0.0	30.9	126.3	349	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.75	0.25	8.37	43.5	СРБ	2011
			45	3.42	0.32	22.14	105.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:			775	33.11	16.27	96.42	843.8		
Итого за день:				33.11	16.27	96.42	843.8		

Имя пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г			
Удели 1 ль 4								
БЕД	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	CP5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	CP5	2020
Ого за прием пищи:		780	33.25	22.11	114.01	755.47		
Всего за день:			33.25	22.11	114.01	755.47		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Меню 1 № 5	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	707/1	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 ВЯЗАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	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	CP5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	CP5	2020
		795	30.34	45.89	104.29	841.95		
Итого за прием пищи:			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			
Часть 2 № 6	ЕД	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	60	1.02	3.18	7.44	62.94	142	2022
		РАССОЛЫНИК «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 РАССЫПЧЕТАЯ 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
			755	30.35	21.59	95.56	699.12		
		Итого за прием пищи:							
		Итого за день:							

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Часть 2 № 7		САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	0.84	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
			765	23.52	21.07	110.02	734.48		
				23.52	21.07	110.02	734.48		
Итого за прием пищи:									
Итого за день:									

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г			
дети 2 г. 8	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ СУП ОВОЩНОЙ ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ «АРТЕК» СОК ФРУКТОВЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	60	0.99	2.47	4.38	43.74	53	2011
		200	1.3	4.0	7.3	76.2	99	2011
		100	11.94	10.12	3.51	153.0	290	2011
		150	4.1	7.6	24.4	181.9	171	2011
		180	0.9	0.0	18.18	76.32	389	2011
		40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
		30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
того за прием пищи:		760	24.37	24.81	87.45	676.96		
того 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			
Детям 2 № 9	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1.64	4.24	5.73	67.62	40	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЫНИК) 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		
Итого 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			
доля 2 нь 10	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
	по за прием пищи:	760	18.77	18.49	88.78	598.16		
	по 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	280,3	260,73	998,53	7441,33
Дневное значение за период	28,0	26,0	99,8	744,1
Изменение белков, жиров, углеводов в ито за период в % от калорийности	101,8	104,3	88,5	96

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1 лет ОБЕД	764,0