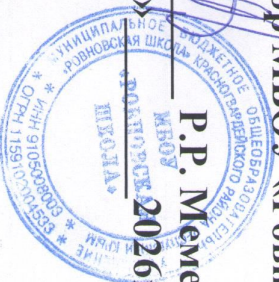


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Ровновская школа»

Р.Р. Меметов

МБОУ
2026г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»

И.В. Дехман

2026г.



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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

(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			
еделя 1 ень 1	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	230	17.4	20.4	31.4	270.90	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	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1.5	2.0	16.9	93.00	СРБ	2020
того за прием пищи:		520	28.12	26.56	95.56	628.30		
сего за день:			28.12	26.56	95.56	628.30		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- тур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
доля 1 и 2								
ВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	130/35	21.22	14.44	22.79	286.6	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.11	0.0	14.5	21.6	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
ОГО за прием пищи:		525	26.17	15.36	73.47	480.6		
его за день:			26.17	15.36	73.47	480.6		

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

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.7	70/71	2011	
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	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
			606	22.48	29.74	62.16	606.7		
Итого за прием пищи:									
Итого за день:			22.48	29.74	62.16	606.7			

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								
ВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7.6	13.3	40.5	313.75	181	2011
	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	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	CP5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	CP5	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		
Всего за день:			15.78	18.5	89.5	589.45		

Итого за прием пищи:

Всего за день:

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	250	7.2	12.9	51.0	350.0	174	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
		620	15.54	16.42	104.08	627.8		
			15.54	16.42	104.08	627.8		
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			
Неделя 2 День 7								
	ИГРА ИЗ КАБАЧКОВ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	100	1.67	7.5	6.5	97.5	СРБ	2020
	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
Итого за прием пищи:		610	25.01	24.72	74.98	620.7		
Итого за день:			25.01	24.72	74.98	620.7		

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 8								
ПРЯК	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	180	4.5	6.62	45.23	258.63	304	2011
	НАПИТОК ИЗ ЦИПОВНИКА	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
		680	26.28	24.96	106.59	766.31		
Итого за прием пищи:			26.28	24.96	106.59	766.31		
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			
Неделя 2 День 9								
	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	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.21	17.22	81.9	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		590	28.63	26.35	76.34	652.34		
Итого 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 ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	100	1.67	7.5	6.5	97.5	СРБ	2011
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	250	13.4	12.5	52.7	375.0	СРБ	2022
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1.5	2.0	16.9	93.0	СРБ	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.5	21.6	СРБ	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
		615	19.97	22.4	109.6	680.4		
			19.97	22.4	109.6	680.4		
	Итого за прием пищи:							
	Итого за день:							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
за весь период	234,31	236,81	876,10	6232,40
дневное значение за период	23,4	23,6	87,6	623,2
содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности за период	102,1	105,6	109,3	106,8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
от 1 до 3 лет и старше ЗАВТРАК	601,6