

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ




Рублева

РУБЛЕВА А.Н.

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР



ИМЕНИ КУХТИНА
ФЕДОРЫ ЛАЗЛОВИЧА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКО-ЮВЕНАТОРСКИЙ ЦЕНТР
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ОГРН 1703102901430
ИНН 2307060000

Орты

/ГОЛУБИЦКАЯ О.Т.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ "Кировская средняя школа им. Кухтина Ф.П "

(ЗАВТРАК ,ОБЕД)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0,00	54,00	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		645	19,6	30,08	110,4	775,75		
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,20	5,10	5,50	73,00	2	2021
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,98	2,75	17,14	117,60	103	2011
	Птица тушеная в соусе	100	13,70	14,80	3,50	208,80	290/331	2011
	Каша вязкая из крупы пшенной	180	5,06	6,07	19,00	190,90	303	2011
	Чай	200	1,51	1,25	14,79	75,35	378	2011
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи :		1035	33,01	31,53	117,3	945,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1680	52,61	61,61	227,7	1721,5		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2017
	ОМЛЕТ	180	21,51	35,31	3,06	416,99	211	2011
	ЧАЙ	200	1,51	1,25	14,79	75,35	387	2011
	СДОБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,00	1,40	23,90	114,10	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,60	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
Итого за прием пищи:		607	33,26	38,84	75,13	761,84		
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	2011
	или Салат из квашеной капусты	100	0,80	0,10	1,70	10,00	9	2011
	Борщ с картофелем и капустой	250	1,75	5,00	12,38	102,50	82	2011
	Плов	280	38,78	50,71	48,66	761,60	265	2011
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	573	2021
Итого за прием пищи :		935	49,87	56,93	128,96	1184,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1542	83,13	95,77	204,09	1946,64		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	9	2011
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,90	9,66	14,11	183,00	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
Итого за прием пищи:		680	21,62	21,33	98,17	659,38		
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,50	10,20	7,30	126,70	67	2011
	Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	16,50	122,30	96	2011
	Гуляш	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	31,16	232,90	309	2011
	Напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
Итого за прием пищи :		930	38,72	43,55	111,52	1029,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1610	60,34	64,88	209,69	1689,28		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,70	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ ,С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,20	62,00	377	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		540	29,62	19,04	66,25	555,38		
ОБЕД	Салат из свеклы	100	46,71	93,87	71,90	1319,00	50	2011
	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,50	16,33	147,30	102	2011
	Биточки	100	15,00	22,00	13,02	312,73	268	2011
	Каша вязкая из крупы пшеничной	180	4,80	4,92	19,20	180,20	303	2011
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,20	82,80	389	2011
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	Кондитерские изделия	25	1,55	9,50	10,60	103,75	582	2021
Итого за прием пищи :		955	82,47	137,05	194,81	2368,58		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1495	112,09	156,09	261,06	2923,96		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	6,00	8,23	94,00	9	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,40	13,40	15,00	213,00	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
Итого за прием пищи:		660	29,02	29,53	110,46	794,49		
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	2011
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	5,00	12,38	102,50	82	2011
	Фрикадельки рыбные	120	8,68	8,18	8,89	103,80	240	2011
	Картофельное пюре	180	3,07	5,00	31,88	184,86	303	2011
	Чай	200	1,51	1,25	14,79	75,35	387	2011
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	573	2021
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	387	2011
	945	29,17	25,15	124,86	801,01			
Итого за прием пищи :		1605	58,19	54,68	235,32	1595,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :								

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕНЬ 6								
НЕДЕЛЯ 2	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
ЗАВТРАК	или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210	6,11	10,72	32,38	251,00	181	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017
			640	14,6	27,39	116,56	772,15	
Итого за прием пищи:	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1,20	5,10	5,50	73,00	2	2021
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,50	16,33	147,30	102	2011
	Плов из птицы	280	23,72	14,64	18,00	427,50	291	2011
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,20	82,80	389	2011
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	50/50	14,61	11,06	28	270	223	2011
			1035	54,74	38,04	143,4	1280,7	
Итого за прием пищи :		1675	69,34	65,43	259,96	2052,85		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :								

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 7							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,80	13,30	74,66	159,16	к/к	2011
ЗАВТРАК	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНЦ	100	0,75	0,13	1,75	13,00	70/71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/10/5	10,58	9,99	42,32	302,51	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,70	9,70	51,80	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,75	4,90	42,20	232,50	к/к	2011
Итого за прием пищи:		660	18,18	16,12	126,17	731,61		
	Винегрет овощной	100	1,50	10,20	7,30	126,70	67	2011
ОБЕД	или Овощи натуральные (по сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71	2011
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	5,00	12,38	102,50	82	2011
	Котлета любительская	100	12,50	10,50	5,20	84,00	308	2021
	Каша вязкая из крупы гречневой	180	10,10	5,88	24,36	171,20	303	2011
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574	2021
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи :		950	34,79	23,18	123,77	747,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1610	52,97	39,30	249,94	1479,31		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 8						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (по сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71	2011
	или САЛАТ СВЕКЛА С КУРАГОЙ	100	18,52	60,42	180,63	1340,00	51	2011
ЗАВТРАК	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159,00	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
Итого за прием пищи:		660	36,91	79,8	253,52	1931,45		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	1,60	6,00	8,23	94,00	9	2021
	или Салат из свежей белокачанной капусты	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2017
	Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	16,50	122,30	96	2011
	Шницель	100	16,50	24,00	14,32	344,00	268	2011
	Каша вязкая из крупы пшеничной	180	4,80	4,92	19,20	180,20	303	2011
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,20	82,80	389	2011
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
Итого за прием пищи :		935	34,06	38,66	121,42	1022,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1595	70,97	118,46	374,94	2954,25		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 9						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	2017
ЗАВТРАК	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,90	202,00	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,02	26,40	106,00	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		750	23,60	19,10	108,54	686,40		
ОБЕД	Салат из свеклы	100	46,71	93,87	71,90	1319,00	50	2011
	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,50	16,33	147,30	102	2011
	Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186,00	280/331	2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	31,16	232,90	309	2011
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,20	82,80	389	2011
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи :		1040	77,17	117,65	206,49	2249,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1790	100,766	136,75	315,03	2935,9		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
III ДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,33	6,00	6,50	86,83	55	2017
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,75	0,13	1,75	13,00	70/71	2017
	ЖАРКОЕ	280	25,92	28,94	26,53	471,99	259	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,20	62,00	377	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
Итого за прием пищи:		667	33,58	35,82	84,83	788,51		
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,80	13,30	74,66	159,16	к/к	2011
	Суп картофельный с крупой	250	2,13	2,80	17,13	104,50	97	2011
	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	100	12,10	9,70	9,80	175,00	374	2021
	Каша вязкая из крупы гречневой	180	10,10	5,88	24,36	171,20	303	2011
	Напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	Кондитерские изделия	25	1,55	9,50	10,60	103,75	582	2021
Итого за прием пищи :		955	41,24	47,26	190,11	1036,41		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1622	74,82	83,08	274,94	1824,92		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Всего за период	735,22	876,05	2612,67	21124,11
Среднее значение за период	73,52	87,61	261,27	2112,41

Возраст детей	завтрак	обед
старше 12 лет	6509	9715
Среднее значение за период	650,9	971,5