

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Лобановская школа-детский сад»

В.В.Мусихин

«12» января 2026 г.

Основное (организованное) меню

Возрастная категория: 12 лет и старше

для учащихся 5-11 классов, за счет средств родителей (обеда)

Разработано: (Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Автор: Тутьян В.А., Никитюк Д.Б. изд.2022 г.

1 день

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	Обед							
Обед	суп картофельный с рисом	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
	тефтели из печени с соусом	110	3,7	4,05	6,33	137,53	77	2011
	пюре картофельное	150	3,3	5,0	22,3	147,1	312	2011
	компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	салат из капусты	60	1,0	3,0	5,50	54,0	45	2011
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	19,7	94,0	СРБ	2020
	хлеб ржаной	25	1,1	0,2	9,9	46,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	765	14	14,65	86,93	600,83		
Всего за день:			14	14,65	86,93	600,83		

2 день

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	Обед							
Обед	борщ со сметаной	200/5	1,4	4,7	7,9	79,9	81	2011
	гуляш из отварной говядины	90	13,59	16,2	3,6	210,6	246	2011
	каша вязкая из гречки	150	4,6	4,9	20,3	143,0	303.1	2011
	сок	180	0,9	0,8	18,18	82,8	38	2011
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	19,7	94,0	СРБ	2020
	хлеб ржаной	25	1,1	0,2	9,9	46,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	690	24,69	27	79,58	656,7		
Всего за день:			24,69	27,0	79,58	656,7		

3 день

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	Обед							
Обед	суп с бобовыми	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	плов из отварной говядины	200	20,4	17,17	32,51	396,0	244	2011
	чай с лимоном	180	0,1	0,0	6,1	24,9	376	2011
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	19,7	94,0	СРБ	2020
	хлеб ржаной	25	1,1	0,2	9,9	46,4	СРБ	2020
	овощи по сезону	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2011
	Итого за прием пищи:	705	29,8	22,07	84,41	686,9		
Всего за день:			29,8	22,07	84,41	686,9		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	Обед							
Обед	суп овощной со сметаной	200/5	1,6	4,6	8,9	82,2	99	2011
	котлеты из говядины с соусом	120	15,6	14,4	15,54	247,2	268	2011
	макароны отварные	150	5,5	4,4	34,9	198,9	309	2011
	компот из сухофруктов	180	1,0	0,2	20,2	92,0	292	2011
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	19,7	94,0	СРБ	2020
	хлеб ржаной	25	1,1	0,2	9,9	46,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	720	27,9	24	109,14	760,7		
Всего за день:			27,9	24,0	109,14	760,7		

5 день

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	Обед							
Обед	салат из свеклы отварной	60	0,9	3,7	4,9	56,1	52	2011
	рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,0	4,9	13,2	107,2	96	2011
	котлета из рыбы	90	11,5	9,3	13,2	183,3	234	2011
	пюре картофельное	150	4,6	4,9	20,3	143,0	303	2011
	чай с лимоном	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389	2011
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	19,7	94,0	СРБ	2020
	хлеб ржаной	25	1,1	0,2	9,9	46,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	750	24,1	23,4	99,4	712,8		
Всего за день:			24,1	23,4	99,4	712,8		

6 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 6	Обед							
Обед	суп картофельный с фасолью	200	1,8	4,1	9,7	82,3	99	2011
	кнели куриные с соусом	120	15,34	17,41	7,09	246,38	188	2011
	рис с овощами	150	3,4	3,3	35,0	183,10	166	2012
	салат из капусты	60	1,2	3,0	6,1	56,5	20	2014
	сок	180	0,9	0,8	18,18	82,8	389	2011
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	19,7	94,0	СРБ	2020
	хлеб ржаной	25	1,1	0,2	9,9	46,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	775	26,84	29,01	105,67	791,48		
Всего за день:			26,84	29,01	105,67	791,48		

7 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	Обед							
Обед	свекольник	200	1,7	4,23	15,79	150,45	101	2011
	тефтели мясные 2 вариант с соусом	115	9,3	14,32	12,34	220,9	279	2011
	каша пшениная вязкая	150	4,2	4,7	24,9	158,3	303.3	2011
	компот из с/ф	180	0,4	0,0	16,4	68,4	349	2011
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	19,7	94,0	СРБ	2020
	хлеб ржаной	25	1,1	0,2	9,9	46,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	710	19,8	23,65	99,03	738,45		
Всего за день:			19,8	23,65	99,03	738,45		

8 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 8	Обед							
Обед	борщ с картофелем и капустой	200/5	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
	гуляш из отварной говядины	90	13,59	16,2	3,6	210,6	246	2011
	каша вязкая артек	150	4,1	7,6	24,4	181,9	303.3	2011
	чай с лимоном	180	0,1	0,0	6,1	40,7	376	2011
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	19,7	94,0	СРБ	2020
	хлеб ржаной	25	1,1	0,2	9,9	46,4	СРБ	2020
	овощи по сезону	60	0,70	0	1,4	8,4	70	2011
	Итого за прием пищи:	750	24,29	28,2	75,5	666,5		
Всего за день:			24,29	28,2	75,5	666,5		

9 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 9	Обед							
Обед	суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	87	2011
	котлеты куриные с соусом	120	16,8	18,0	16,8	283,2	294	2011
	каша гречневая	150	4,6	4,9	20,3	143,0	303.1	2011
	сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	389	2011
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	19,7	94,0	СРБ	2020
	хлеб ржаной	25	1,1	0,2	9,9	46,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	715	33,39	30,2	96,35	783,2		
Всего за день:			33,39	30,2	96,35	783,2		

10 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 10	Обед							
Обед	суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	134	2011
	рыба под овощами	150	12,45	7,04	8,9	112,24	204	2011
	пюре картофельное	150	6,9	7,6	38,9	254,0	304	2016
	компот из с\ф	180	0,4	0,0	16,4	68,4	349	2011
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	19,7	94,0	СРБ	2020
	хлеб ржаной	25	1,1	0,2	9,9	46,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	745	25,69	17,31	105,23	648,24		
Всего за день:			25,69	17,31	105,23	648,24		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	250,5	239,49	941,24	7045,8
Среднее значение за период	25,05	23,94	94,12	704,58
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	9,8	9,1	84,0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

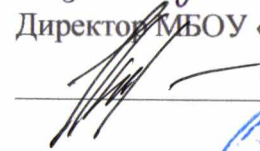
Возраст детей	Обед
12-17 лет ОБЕД	670

Пронумеровано, прошито

и скреплено печатью 12

(двадцати) листах

Директор МБОУ «Лобановская школа-детский сад»



В.В. Мусихин

