

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора МБОУ «Лобановская
школа-детский сад»

В.В. Мусихин

2025 г.



Основное (организованное) меню

Возрастная категория: 12 лет и старше

для учащихся 5-11 классов (обеда)

Разработано: (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Автор: Могильный М.П)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛОВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 5-11 КЛ. ОБЕД

1 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 1 ДЕНЬ 1	Обед							
78,05 руб.	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200	1,5	4,8	5,6	71,7	87	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	30	2,3	0,2	15,1	71,0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1,1	0,2	9,9	46,4	КК	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	0	0,0	0,0	0,0	0,0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	750	13,0	17,35	74,23	568,43		
Всего за день:			13,0	17,35	74,23	568,43		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 5-11 КЛ. **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							
78,05 руб.	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,4	4,7	7,9	79,9	81	2011
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	12,0	11,0	12,3	195,4	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧКИ	150	4,6	4,9	20,3	143,0	303.1	2011
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,4	КК	2020
	Итого за прием пищи:	675	21,5	21,1	75,0	576,4		
Всего за день:			21,5	21,1	75,0	576,4		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 5-11 кл. **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							
78,05 руб.	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	30	2.3	0.2	15.1	71.0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	КК	2020
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2011
	Итого за прием пищи	690	28,94	22,41	89,49	707,33		
Всего за день:			28,94	22,41	89,49	707,33		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛОВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 5-11 кл. **4 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
78,05 руб.	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	205	1,6	4,6	8,9	82,2	99	2011
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	130	12,5	12,0	12,5	208,0	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	30	2,3	0,2	15,1	71,0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1,1	0,2	9,9	46,4	КК	2020
	Итого за прием пищи	715	24,30	21,9	107,83	733,66		
Всего за день:			24,30	21,9	107,83	733,66		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛОВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 5-11 кл. **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							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ						52	2011
78,05 руб.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200г	2,0	4,9	13,2	107,2	96	2011
	КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ	90	15,8	3,4	7,8	125,0	257	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	30	2,3	0,2	15,1	71,0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1,1	0,2	9,9	46,4	КК	2020
	Итого за прием пищи	675	26,7	13,8	84,5	575,4		
Всего за день:			26,7	13,8	84,5	575,4		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 5-11 Кл. **6 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	Обед							
78,05 руб.	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
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0,0	6,1	24,9	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.4	0.2	9.9	46.4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	760	25,54	28,21	88,99	710,58		
Всего за день:			25,54	28,21	88,99	710,58		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 5-11 кл. **7 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7	Обед							
78,05 руб.								
	СВЕКОЛЬНИК	200	1,7	4,23	15,79	150,45	101	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ С СОУСОМ	165	9,78	16,2	15,31	251,35	279	2011
	КАША ПШЕННАЯ 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	30	2,3	0.2	15,1	71,0	К/К	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1,4	0,2	9,9	46,4	К/К	2020	
	Итого за прием пищи	745	19,78	25,53	97,4	745,9		
Всего за день:			19,78	25,53	97,4	745,9		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 5-11 Кл. **8 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 8	Обед							
78,05 руб.	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200/5	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,4	16,7	3,7	224,7	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ АРТЕК	150	4,1	7,6	24,4	181,9	303.3	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0.1	9,5	40,7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	КК	2020
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,70	0,0	1,4	8,4	70	2011
	Итого за прием пищи:	745	23,3	28,8	74,4	657,6		
Всего за день:			23,3	28,8	74,4	657,6		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 5-11 кл. **9 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	Обед							
78,05 руб.	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,89	6,72	11,47	133,8	87	2011
	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	90	15,5	18,4	14,3	284,6	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	30	2.3	0.2	15.1	71.0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	КК	2020
	ФРУКТЫ	0	0,0	0,0	0,0	0,0	338	2011
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	0	0,0	0,0	0,0	0,0	45	2011
	Итого за прием пищи	670	31,29	30,6	89,25	761,6		
Всего за день:			31,29	30,6	89,25	761,6		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 5-11 кл. **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							
78,05 руб.	САЛАТ ИЗ СВЕКЫ	0	0,0	0,0	0,0	0,0	К/К	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	200	1,74	2,27	11,43	73,2	134	2011
	РЫБА ПОД ОВОЩАМИ	125	12,45	7,04	8,9	112,24	204	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,9	7,6	38,9	254,0	304	2016
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	КК	2020
	Итого за прием пищи:	705	25,39	17,51	102,43	639,64		
Всего за день:			25,39	17,51	102,43	639,64		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	245,75	239,26	957,34	7028,45
Среднее значение за период	24,57	23,92	95,73	702,84
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	9,0	9,0	82,0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
5-11 кл.	670

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью

(*двенадцати*) листов

И.о директора МБОУ «Лобановская школа-
детский сад» В.В.Мусихин

