

УТВЕРЖДАЮ
И.о директора
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Мирновская школа»

Л.Г. Пономарёва
«01» сентября 2025 г

ОСНОВНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 12 И СТАРШЕ

МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : от 12 и старше ОБЕД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ / ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40/20	3,1	4,6	5,8	77,4	51	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,2	4,1	18,5	123,6	108	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	12,4	12,8	11,8	211,7	294	2011
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,5	3,9	15,3	112,0	321	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	739	27,0	26,6	89,2	708,4		
Всего за день:		27,0	26,6	89,2	708,4		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	1,4	4,0	5,4	63,8	87	2011	
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.4	16.7	3.8	225.5	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.4	34.9	198.9	309	2011
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024	
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	719	30,4	33,0	83,9	764,7		
Всего за день:		30,4	33,0	83,9	764,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	99	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	100	13,6	10,8	7,5	189,1	255	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С М/С	150/3	4,5	6,6	20,3	303.1	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,0	12,7	93,6	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	3,2	1,3	18,4	98,4	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	кк	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	732	29,6	26,1	87,4	710,6		
Всего за день:		29,6	26,1	87,4	710,6		

4 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	46.2	71.4	СРБ	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	142,2	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	16.4	68.4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,9	0,2	12,3	58,8	кк	2024	
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	СРБ	2020
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
Итого за прием пищи:	796	22,9	24,7	139,3	710,1		
		22,9	24,7	139,3	710,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	1,9	4,1	13,0	99,3	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	11,4	11,1	11,4	190,3	268	2011	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	150	3,9	4,1	24,4	150,5	303.3	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,1	27,6	112,6	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,8	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	72,5	к/к	2024	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	338	
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	749	22,1	20,7	107,1	707,5		
Всего за день:		22,1	20,7	107,1	707,5		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Икра морковная или овощи по сезону	60	1,0	4,4	5,7	67,4	75	2011
Борщ	200	1,3	3,9	7,7	72,0	81	2011
Котлеты, биточки, шницели с соусом	90	10,1	9,7	10,9	171,2	268	2011
Каша вязкая из гречневой крупы с м/с	150/3	4,5	6,6	20,3	158,1	303.1	2011
Чай с молоком или сливками	180	1,4	1,1	8,2	48,7	378	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2024
Хлеб ржаной	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	842	23,4	27,2	90,9	707,4		
Всего за день:		23,4	27,2	90,9	707,4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.1	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19.6	25.7	35.9	452.6	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	709	28,0	29,3	95,8	761,7		
Всего за день:		28,0	29,3	95,8	761,7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	110/20	20,1	13,0	21,3	285,1	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	14,2	92,6	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,2	0,3	20,7	98,7	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	701	31,1	19,1	93,2	677,0		
Всего за день:		31,1	19,1	93,2	677,0		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	14,4	15,7	13,1	250,9	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,4	34,9	200,8	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	18,2	77,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,3	15,7	75,2	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	701	26,9	25,4	105,8	761,3		
Всего за день:		26,9	25,4	105,8	761,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	125	12,4	2,6	6,4	100,1	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА	150	4,1	4,9	23,6	154,8	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,8	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,1	23,8	133,4	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	801	29,6	20,0	117,9	776,3		
Всего за день:		29,6	20,0	117,9	776,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	271	252,1	1010,5	7285
Среднее значение за период	27,1	25,2	101,1	728,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
от 7 до 11 лет ОБЕД	748,9