

Утверждаю



Директор МОУ «Целиновская школа»

Е.Ф.Шныра

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
1-11 КЛАСС ОБЕДЫ (ЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)
НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛЮЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : от 7 до 11 лет ОБЕД

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед								
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	40	0.7	0.1	2.3	14.4	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	11.7	12.7	11.1	204.2	268	2011
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30	0.6	1.4	2.4	27.9	333	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6.6	5.5	37.6	227.0	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	26	1.5	0.3	12.8	60.3	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	757	25.9	24.3	106.2	753.7		
	Всего за день:		25.9	24.3	106.2	753.7		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	13.4	16.7	3.7	224.7	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.4	34.9	198.9	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	16.4	68.4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	27	1.5	0.3	13.3	62.6	СРБ	2020
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	87	0.4	0.4	8.6	41.4	338	2011
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	845	26.9	27.8	115.6	827.9		
	Всего за день:		26.9	27.8	115.6	827.9		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед								
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0.8	2.5	4.6	45.0	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	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	35	2.7	0.2	17.6	82.9	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	736	24.8	22.8	82.6	644.9		
	Всего за день:		24.8	22.8	82.6	644.9		

4 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 4	Обед								
		ОГУРЕЦ ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	0.9	4.0	34.7	53.6	СРБ	2020
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
		ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	90	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2011
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ.	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	16.4	68.4	349	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.9	0.2	19.1	90.0	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	СРБ	2020
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	14	1.1	1.4	10.4	58.4	к/к	2021
		СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
		Итого за прием пищи:	763	24.8	28.1	140.2	790.2		
				24.8	28.1	140.2	790.2		
	Итого за день:								

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед								
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.5	4.8	10.1	91.6	82	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
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	29	1.6	0.3	14.3	67.3	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	760	25.3	26.6	91.2	714.7		
			25.3	26.6	91.2	714.7		
Итого за день:								

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							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10	1.3	1.2	0.1	15.2	209	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	11.7	12.7	11.1	204.2	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ.	150/5	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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	1.7	0.3	14.8	69.6	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	746	24.4	29.1	95.4	741.9		
	Итого за день:		24.4	29.1	95.4	741.9		

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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ с курагой	30/4	0.4	1.8	2.5	28.0	52	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
		ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.4	16.7	3.8	225.5	290	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СП.	150/4	8.5	8.7	38.3	265.0	302	2011
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	16.4	68.4	349	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	19	1.1	0.2	9.4	44.1	СРБ	2020
		СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
		Итого за прием пищи:	714	30.7	32.0	100.7	819.8		
		Итого за день:		30.7	32.0	100.7	819.8		

8 день

о Днев

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед								
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	3.0	5.5	53.9	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.0	4.9	13.4	107.8	96	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	11.3	5.9	6.5	126.1	229	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ.	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	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	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	31	1.7	0.3	15.3	71.9	СРБ	2020
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	35	0.1	0.1	3.4	16.5	338	2011
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	807	24.1	22.4	103.7	718.7		
			24.1	22.4	103.7	718.7		

ед

Итого за день:

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед								
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	45	0.4	0.0	0.8	5.9	70/71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.1	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	19.6	25.7	35.9	452.6	291	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	16.4	68.4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	27	1.5	0.3	13.3	62.6	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	693	27.3	28.4	102.7	778.3		
Всего за день:			27.3	28.4	102.7	778.3		

10 день

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							
		30	0.2	0.0	0.8	4.2	70/71	2011		
		200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011		
		80	11.5	9.3	13.2	183.3	234	2011		
		150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011		
		180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2020		
		42	3.2	0.3	21.1	99.5	СРБ	2020		
		26	1.5	0.3	12.8	60.3	СРБ	2011		
		50	0.2	0.2	4.9	23.5	338	2022		
		1	0.0	0.0	0.0	0.0				
		774	21.7	22.5	94.3	670.0				
		Итого за прием пищи:								
		Всего за день:								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	255.9	264.0	1032.6	7460.1
Среднее значение за период	25.6	26.4	103.3	746.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	31.8	54.5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	760