Согласовано:

Директор МБОУ «_____»

_____ Ф,И.О.

«____» _____ 2026 года

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

_____ Г.А. Базиев

«____» _____ 2026 года

Основное (организованное) меню

Возрастная категория: 12 лет и старше

Разработано: согласно Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. – М.: ТД ДеЛи 2022. – 245 с.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда , гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	*Жиры*	*Углеводы*		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из крупы рисовой	200	7,82	9,74	46,5	288,7	№ 174
	Бутерброд с сыром	50	6,38	10,71	12,77	159,84	№ 3
	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	№ 209
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	№ 377
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Итого за завтрак:	**520**	**21,04**	**25,65**	**85,95**	**611,74**	
Обед	Овощи натуральные/соленые	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,58	1,57	3,68	29,77	№ 82
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6,73	43,2	259,2	№ 202
	Гуляш из куриного филе	90/10	22	9,19	1,34	179,29	№ 175
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	№ 389
	Итого за обед:	**760**	**37,72**	**18,35**	**114,4**	**769,16**	
День 2							
Завтрак	Салат из свеклы с сыром	100	3,27	6,57	5,033	92,33	№ 50
	Плов из курицы	280	17,79	10,99	37,52	320,6	№ 291
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Кофейный напиток	200	7,1	6,8	39,12	241,92	№ 379
	Итого за завтрак:	**560**	**33,4**	**25,12**	**118,75**	**831,75**	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	3,5	6,5	16,5	137,5	№ 96
	Картофельное пюре	180	3,6	4,8	20,44	136,5	№ 312
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,52	8,03	7,51	160,29	№ 229
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700

	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	29,08	120,2	№ 349
	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
	Итого за обед:	**800**	**29,06**	**20,79**	**112,73**	**827,39**	
			День 3				
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	150/20	29,4	21,05	29,8	429,7	№ 223
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,004	10,2	41	№ 377
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
	Итого за завтрак:	**500**	**36,34**	**22,31**	**98,08**	**743,6**	
Обед	Овощи натуральные/соленые	60	0,8	0,1	2,5	14	№ 70
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,75	4,52	33,28	193,5	№ 102
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,93	5,98	44,68	268,3	№ 171
	Фрикадельки из птицы или кролика	90	8,1	7,22	7,86	127,10	№ 297
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	№ 389
	Итого за обед:	**760**	**31,82**	**18,58**	**152**	**889,8**	
			День 4				
Завтрак	Салат из свежей белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	№ 45
	Макаронные изделия отварные	150	7,8	7,16	49,18	289,44	№ 202
	Печень по-сторогоновски	90	13,26	11,23	2,1	171	№ 255
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Чай с сахаром	200	0,7	0,2	10,1	40	№ 102
	Итого за завтрак:	**560**	**27,36**	**24,08**	**108,15**	**770,27**	
Обед	Овощи натуральные/соленые	60	0,8	0,1	2,5	14	№ 70
	Суп гречневый	200	2,33	2,7	16,22	96,4	№ 101
	Жаркое по-домашнему	240	13,46	28,4	1,14	312	№ 259
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	29,08	120,2	№ 349

	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Итого за обед:	**760**	**22,53**	**32,16**	**86,02**	**718,5**	
		День 5					
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы манной	200	6,11	10,72	32,38	251	№ 181
	Кондитерские изделия	50	3,4	9,25	7,15	216,3	
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	№ 377
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Итого за завтрак:	**510**	**14,95**	**10,72**	**86,81**	**490,53**	
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	3,27	6,57	5,033	92,33	№ 50
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	3	11,6	79,35	№ 112
	Каша рассыпчатая из крупы рисовой	180	4,92	4,76	51,44	243,12	№ 171,1
	Фрикадельки из птицы или кролика	90	8,1	7,22	7,86	127,10	№ 297
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	29,08	120,2	№ 349
	Итого за обед:	**760**	**23,83**	**22,51**	**142,09**	**839**	
		Неделя 2					
		День 1					
Завтрак	Каша вязкая молочная из крупы овсяной	200	8,14	8,06	33,34	239,76	№ 173
	Бутерброд с сыром	50	6,38	10,71	12,77	159,84	№ 3
	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	№ 209
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	№ 377
	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
	Итого за завтрак:	**590**	**21,42**	**24,11**	**81,31**	**599,4**	
	Овощи натуральные/соленые	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,58	1,57	3,68	29,77	№ 82
	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	№ 202

Обед	Гуляш из куриного филе	90/10	22	9,19	1,34	179,29	№ 175
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	№ 389
	Итого за обед:	**760**	**38,82**	**18,78**	**120,38**	**799,4**	
			День 2				
Завтрак	Овощи натуральные/соленые	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 70
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	3,29	10,01	22,71	218	№ 203
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	№ 377
	Итого за завтрак:	**520**	**9,53**	**10,91**	**72,49**	**449,9**	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	3,5	6,5	16,5	137,5	№ 96
	Картофельное пюре	180	3,6	4,8	20,44	136,5	№ 312
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,52	8,03	7,51	160,29	№ 229
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	29,08	120,2	№ 349
	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
	Итого за обед:	**800**	**29,06**	**20,79**	**131,61**	**827,39**	
			День 3				
Завтрак	Картофельное пюре	180	3,6	4,8	20,44	136,5	№ 312
	Фрикаделька куриная	100	8,42	5,95	6,18	160,3	№ 297
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	№ 377
	Итого за завтрак:	**500**	**17,46**	**11,55**	**73,9**	**514,7**	
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	3,27	6,57	5,033	92,33	№ 50

	Суп гречневый	200	2,33	2,7	16,22	96,4	№ 101
	Каша рассыпчатая из крупы рисовой	180	4,92	4,76	51,44	243,12	№ 171,1
	Гуляш из говядины	100	25	10,11	1,32	179,29	№ 260
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	№ 389
	Итого за обед:	**760**	**42,16**	**24,9**	**137,69**	**898,04**	
		День 4					
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,92	7,18	53,62	321,98	№ 171
	Тефтеля из говядины (паровая)	100	9,59	7,97	9,28	145,64	№ 278
	Чай с сахаром	200/15	0,7	0,2	10,1	40	№ 102
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Итого за завтрак:	**500**	**26,01**	**16,11**	**110,08**	**684,52**	
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	3,27	6,57	5,033	92,33	№ 50
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,75	4,52	33,28	193,5	№ 102
	Каша Артек рассыпчатая	180	10,1	4,94	56	289,1	№ 121
	Фрикаделька из птицы или кролика	100	8,1	7,22	7,86	127,10	№ 297
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	29,08	120,2	№ 349
	Итого за обед:	**760**	**35,16**	**24,21**	**168,33**	**999,13**	
		День 5					
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	14,8	17,68	40,4	384	№ 223
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,004	10,2	41	№ 377
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338
	Итого за завтрак:	***530***	***21,74***	***18,94***	***108,68***	***697,9***	

Обед	Овощи натуральные/соленые	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	3	11,6	79,35	№ 112
	Плов из курицы	280	5,62	8,86	36,26	239,78	№ 291
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
	Компот из сухофруктов	*200*	*0,7*	*0,2*	*29,08*	*120,2*	*№ 349*
	Итого за обед:	***760***	***13,96***	***12,92***	***116,52***	***630,23***	
Итого за весь период:		***12240***	***533,37***	***403,49***	***2226,97***	***14592,35***	
Среднее значение за период:		***1224***	***53,337***	***40,349***	***222,697***	***1459,235***	