

[illegible]

**Духовник О.Г.**

05.11.2025г.

Директор \_\_\_\_\_ Э.Л. 2025г.

Э.Л. Тохтарова

05.11.2025г.

**для обучающихся 1-4 классов , отнесенных к льготной категории**

(обед)

2025r

# ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

| 1 день                |                                             |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
|-----------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
| Прием пищи            | Наименование блюда                          | Вес<br>блюдо | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность<br>, ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|                       |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                      |                    |                     |
| ДЕНЬ 1                |                                             |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1              |                                             | 60           | 0,79             | 1,96    | 3,38            | 36,24                                | 45                 | 2011                |
| ОБЕД                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                            |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200          | 2,3              | 2,2     | 16,2            | 94,1                                 | 103                | 2011                |
|                       | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                       | 100          | 13,7             | 14,8    | 3,5             | 208,8                                | 290                | 2011                |
|                       | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ<br>ПШЕННОЙ             | 150          | 4,22             | 5,06    | 24,18           | 159,1                                | 303                | 2011                |
|                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ        | 200          | 1                | 0,2     | 20,2            | 92                                   | 389                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 50           | 2,8              | 0,6     | 24,7            | 116                                  | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,05             | 0,26    | 20,13           | 94,66                                | к/к                | 2011                |
|                       | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                      | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 47                                   | 338                | 2011                |
| Итого за прием пищи : |                                             | 900          | 28,26            | 25,48   | 122,09          | 847,9                                |                    |                     |

## 2 день

| 2 день     |                                 |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
|------------|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда              | Вес<br>блюдо | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|            |                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| ДЕНЬ 2     |                                 |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1   | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                 | 60           | 0,8              | 3,6     | 3,9             | 52,1                       | 50                 | 2011                |
|            | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И<br>КАПУСТОЙ | 200          | 1,4              | 4       | 9,9             | 81,6                       | 82                 | 2011                |
|            | СЕРДЦЕ В СОУСЕ                  | 100          | 13,08            | 9,18    | 2,85            | 152                        | 262                | 2011                |
|            | РИС ОТВАРНОЙ                    | 150          | 2,56             | 4,17    | 26,57           | 154,05                     | 303                | 2011                |
|            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ  | 200          | 0,4              | 0       | 18,2            | 76,2                       | 349                | 2011                |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 30           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                       | к/к                | 2011                |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1            | 94,7                       | к/к                | 2011                |
|            |                                 |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
|            |                                 | 780          | 23,04            | 21,45   | 96,32           | 680,25                     |                    |                     |
|            | Итого за прием пищи :           |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |

3 день

| 3 день                |                          |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
|-----------------------|--------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
| Прием пищи            | Наименование блюда       | Вес<br>блюдо | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|                       |                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| ДЕНЬ 3                |                          |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1              |                          | 60           | 0,9              | 6,1     | 4,4             | 76                         | 67                 | 2011                |
|                       | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ         | 200          | 1,9              | 4,1     | 13,2            | 97,8                       | 96                 | 2011                |
|                       | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 100          | 14,8             | 17,1    | 3               | 225,2                      | 260                | 2011                |
|                       | ГУЛЯШ                    |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
|                       | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ     | 150          | 4                | 4,1     | 24,3            | 150,2                      | 303                | 2011                |
|                       | ПШЕНИЧНОЙ                | 200          | 0,2              | 0,2     | 27,1            | 111,1                      | 342                | 2011                |
|                       | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ  | 30           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                       | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                         | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
|                       |                          | 770          | 25,8             | 32,1    | 101,9           | 800,9                      |                    |                     |
| Итого за прием пищи : |                          |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |

4 день

4 день

| Прием пищи | Наименование блюда                       | Вес<br>блюдо | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|            |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| ДЕНЬ 4     |                                          |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1   | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ           | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,5             | 8,4                        | 71\70              | 2011                |
|            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2            | 117,8                      | 102                | 2011                |
|            | КОТЛЕТЫ                                  | 90           | 13,5             | 19,8    | 11,71636        | 281,4545                   | 268                | 2011                |
|            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ           | 155          | 9                | 8,5     | 36              | 257,3                      | 202                | 2017                |
|            | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ     | 200          | 1                | 0,2     | 20,2            | 92                         | 389                | 2011                |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 50           | 2,8              | 0,6     | 24,7            | 116                        | к/к                | 2011                |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                         | к/к                | 2011                |
|            | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                     | 25           | 0,19             | 0       | 19,94           | 81,5                       | к/к                | 2011                |
|            |                                          | 810          | 33,89            | 33,8    | 144,3564        | 1025,455                   |                    |                     |
|            | Итого за прием пищи :                    |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |

5 день

| 5 день     |                    |                                      |                  |         |                 |                            |                    |                     |      |
|------------|--------------------|--------------------------------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес<br>блюдо                         | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |      |
|            |                    |                                      | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |      |
| ДЕНЬ 5     |                    |                                      |                  |         |                 |                            |                    |                     |      |
| НЕДЕЛЯ 1   | ОБЕД               | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С<br>ЛУКОМ | 60               | 0,5     | 3               | 1,5                        | 37                 | 21                  | 2011 |
|            |                    | или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ   | 60               | 0,5     | 0,1             | 1,5                        | 8,4                | 71\70               | 2011 |
|            |                    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ      | 200              | 1,4     | 4               | 9,9                        | 81,6               | 82                  | 2011 |
|            |                    | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ                   | 120              | 9,47    | 3,47            | 9,7                        | 113,2              | 240                 | 2011 |
|            |                    | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                    | 150              | 3,8     | 5,3             | 38,9                       | 218                | 304                 | 2011 |
|            |                    | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200              | 0,7     | 0,02            | 15                         | 60                 | 376                 | 2011 |
|            |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30               | 1,7     | 0,3             | 14,8                       | 69,6               | к/к                 | 2011 |
|            |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30               | 2,3     | 0,2             | 15,1                       | 71                 | к/к                 | 2011 |
|            |                    | ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ               | 100              | 0,4     | 0,4             | 9,8                        | 47                 | 338                 | 2011 |
|            |                    | Итого за прием пищи :                |                  | 950     | 20,27           | 16,69                      | 114,7              | 697,4               |      |

6 день

| 6 день                |                    |                                             |                  |         |                 |                            |                    |                     |      |
|-----------------------|--------------------|---------------------------------------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|------|
| Прием пищи            | Наименование блюда | Вес<br>блюдо                                | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |      |
|                       |                    |                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |      |
| ДЕНЬ 6                |                    |                                             |                  |         |                 |                            |                    |                     |      |
| НЕДЕЛЯ 2              |                    |                                             |                  |         |                 |                            |                    |                     |      |
|                       | ОБЕД               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ         | 60               | 1,1     | 8               | 44,8                       | 95,5               | к/к                 | 2011 |
|                       |                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200              | 2,3     | 2,2             | 16,2                       | 94,1               | 103                 | 2011 |
|                       |                    | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                               | 200              | 16,94   | 10,46           | 35,73                      | 305,36             | 291                 | 2011 |
|                       |                    | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ        | 200              | 1       | 0,2             | 20,2                       | 92                 | 389                 | 2011 |
|                       |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 50               | 2,8     | 0,6             | 24,7                       | 116                | к/к                 | 2011 |
|                       |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40               | 3,1     | 0,2             | 20,1                       | 94,7               | к/к                 | 2011 |
|                       |                    | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                      | 100              | 0,4     | 0,4             | 9,8                        | 47                 | 338                 | 2011 |
|                       |                    |                                             |                  |         |                 |                            |                    |                     |      |
|                       |                    |                                             |                  |         |                 |                            |                    |                     |      |
|                       |                    |                                             |                  |         |                 |                            |                    |                     |      |
| Итого за прием пищи : |                    | 850                                         | 27,64            | 22,06   | 171,53          | 844,66                     |                    |                     |      |

7 день

| 7 день                |                                   |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
| Прием пищи            | Наименование блюда                | Вес<br>блюдо | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|                       |                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| ДЕНЬ 7                |                                   |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                   | 60           | 0,8              | 3,6     | 3,9             | 52,1                       | 50                 | 2011                |
|                       | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ   | 200          | 1,4              | 4       | 9,9             | 81,6                       | 82                 | 2011                |
|                       | КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ              | 100          | 12,5             | 10,5    | 5,2             | 84                         | 308                | 2011                |
|                       | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ<br>ПШЕНИЧНОЙ | 150          | 4                | 4,1     | 24,3            | 150,2                      | 303                | 2011                |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,4              | 0       | 18,2            | 76,2                       | 349                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                       | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                         | к/к                | 2011                |
|                       |                                   |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
|                       |                                   |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
|                       |                                   |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| Итого за прием пищи : |                                   | 770          | 23,1             | 22,7    | 91,4            | 584,7                      |                    |                     |

8 день

| 8 день                |                                      |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
| Прием пищи            | Наименование блюда                   | Вес<br>блюдо | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|                       |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| ДЕНЬ 8                |                                      |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2              | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                     | 60           | 0,9              | 6,1     | 4,4             | 76                         | 67                 | 2011                |
|                       | РАССОЛЬНИК                           | 200          | 1,9              | 4,1     | 13,2            | 97,8                       | 96                 | 2011                |
|                       | БИТОЧКИ                              | 90           | 12,08            | 12,07   | 13,5            | 218,7                      | 339                | 2021                |
|                       | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ<br>ГРЕЧНЕВОЙ    | 150          | 4,6              | 4,9     | 20,3            | 142,7                      | 303                | 2011                |
|                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ | 200          | 1                | 0,2     | 20,2            | 92                         | 389                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 60           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                       | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                         | к/к                | 2011                |
|                       |                                      |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
|                       |                                      |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
|                       |                                      |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| Итого за прием пищи : |                                      | 790          | 24,48            | 27,87   | 101,5           | 767,8                      |                    |                     |

9 день

| 9 день     |                                |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
|------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда             | Вес<br>блюдо | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|            |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| ДЕНЬ 9     |                                |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2   | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,5             | 8,4                        | 71\70              | 2011                |
|            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ      | 200          | 1,7              | 2,1     | 13,7            | 81,1                       | 101                | 2011                |
|            | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ     | 90           | 9,7              | 14,9    | 11,3            | 220,3                      | 294                | 2011                |
|            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ | 155          | 9                | 8,5     | 36              | 257,3                      | 202                | 2017                |
|            | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 47                         | 338                | 2011                |
|            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ        | 200          | 0,2              | 0,2     | 27,1            | 111,1                      | 342                | 2011                |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                       | к/к                | 2011                |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                         | к/к                | 2011                |
|            | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ           | 25           | 0,19             | 0       | 19,94           | 81,5                       | к/к                | 2011                |
|            | Итого за прием пищи :          |              | 890              | 25,69   | 26,7            | 149,24                     | 947,3              |                     |

10 день

| 10 день    |                        |                                          |                  |         |                 |                            |                    |                     |      |
|------------|------------------------|------------------------------------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|------|
| Прием пищи | Наименование блюда     | Вес<br>блюдо                             | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |      |
|            |                        |                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |      |
| ДЕНЬ 10    |                        |                                          |                  |         |                 |                            |                    |                     |      |
| НЕДЕЛЯ 2   |                        |                                          | 60               | 0,79    | 1,96            | 3,38                       | 36,24              | 45                  | 2011 |
|            | ОБЕД                   | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                         |                  |         |                 |                            |                    |                     |      |
|            |                        | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 200              | 4,6     | 4,4             | 15,2                       | 117,8              | 102                 | 2011 |
|            |                        | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ                      | 105              | 9,3     | 13              | 12,1                       | 208                | 280                 | 2011 |
|            |                        | КАША вязкая ИЗ КРУПЫ<br>ПШЁННОЙ          | 150              | 4,22    | 5,06            | 24,18                      | 159,1              | 303                 | 2011 |
|            |                        | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ     | 200              | 1       | 0,2             | 20,2                       | 92                 | 389                 | 2011 |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         | 30                                       | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                         | к/к                | 2011                |      |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ            | 30                                       | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                       | к/к                | 2011                |      |
|            | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100                                      | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 47                         | 338                | 2011                |      |
|            | Итого за прием пищи :  |                                          | 875              | 24,31   | 25,52           | 114,76                     | 800,74             |                     |      |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| Возраст детей              | Обед  |
| 7-11 лет                   | ##### |
| Среднее значение за период | ##### |

Прошито и пронумеровано  
\_\_\_\_\_ листов

Духовник О.Г.

