

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

Э.Л. Тохтарова



Основное (организованное) меню

для обучающихся 5-11 классов ,

отнесенных к льготной категории

МБОУ «Геройская средняя школа»

(Завтрак,обед)

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
неделя 1, день 1									
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017	
	МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021	
	КАКАО С МОЛОКОМ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	590	16,88	23,37	144,94	858,64		2011	
итога за прием пищи :									
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,30	24,30	141,15	103	2011	
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,70	14,80	3,50	208,80	290	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,48	19,76	92,80	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,39	30,20	141,99	к/к	2011	
Итого за прием пищи :	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
		1100	32,31	29,59	145,63	996,27			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1690	49,19	52,96	290,57	1854,92			

2 день

2 день								
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
неделя 1, день 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	13,33	74,68	95,50	к/к	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	11,65	11,00	46,59	332,98	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,05	14,55	77,70	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011
	Итого за прием пищи :	785	26,28	30,74	228,31	959,28		
	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,30	6,00	6,50	86,83	50
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ		300	2,10	6,00	14,85	122,40	82	2011
СЕРДЦЕ В СОУСЕ		100	13,08	9,18	2,85	152,00	262	2011
РИС ОТВАРНОЙ		200	3,41	5,56	35,43	205,40	303	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011
Итого за прием пищи :		980	25,66	27,34	117,66	830,33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1765	51,94	58,08	345,97	1789,61		

3 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
неделя 1, День 3									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	2017	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	120	9,90	9,66	14,11	183,00	239	2011	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	6,40	27,20	183,07	312	2017	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
	Итого за прием пищи :	700	22,03	21,97	100,89	677,69			
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,50	10,17	7,33	126,67	67	2011	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,85	6,15	19,80	146,70	96	2011	
	ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,10	111,10	342	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011	
	Итого за прием пищи :	1000	31,55	39,89	139,56	1044,74			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1700	53,58	61,85	240,45	1722,42			

4 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
неделя 1, день 4									
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	135/50	24,80	17,00	24,50	354,90	223	2017	
	СГУЩЕН.	30	2,28	0,24	14,76	62,70	573	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
	ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	525	27,68	17,74	58,36	502,60			
итого за прием пищи :		100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,90	6,60	22,80	176,70	102	2011	
	ГОРОХОВЫЙ	100	15,00	22,00	13,02	312,73	268	2011	
	КОТЛЕТЫ	205	11,65	11,00	46,59	332,98	202	2017	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
	ЯГОДНЫЕ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5,37	0,47	35,23	165,67	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		1025	43,51	41,04	165,04	1210,07			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1550	71,19	58,78	223,40	1712,67			

5 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
неделя 1, день 5									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	6,00	8,20	94,00	9	2021	
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,25	6,28	60,40	45	2017	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,42	13,41	15,00	243,00	339	2021	
	КАША вязкая из крупы гречневой	200	6,11	6,67	27,33	194,00	303	2017	
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	104,50	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
		680	28,33	26,93	107,53	782,10			
итого за прием пищи :									
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,80	6,89	2,50	61,67	21	2011	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,10	6,00	14,85	122,40	82	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,70	113,20	240	2011	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5,07	7,07	51,87	290,67	304	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,70	0,02	15,00	60,00	376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ									
Итого за прием пищи :		1120	25,40	24,65	153,65	929,74			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1800	53,73	51,58	261,18	1711,84			

6 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г				
неделя 2, день 1									
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177		2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574		2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2		2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	379		2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338		2017
	Итого за прием пищи :	630	14,52	20,14	116,43	706,15			
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к		2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,30	24,30	141,15	103		2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,18	13,08	44,66	381,70	291		2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,65	0,30	30,15	142,05	к/к		2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338		2011
Итого за прием пищи :		1060	35,31	31,21	228,48	1079,07			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1690	49,83	51,35	344,91	1785,22			

7 день

7 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
неделя 2, день 2									
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	13,33	74,68	95,50	к/к	2011	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	11,65	11,00	46,59	332,98	204	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,70	9,70	51,80	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	2011	
	СДОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,00	1,40	23,90	114,10	545	2021	
итого за прием пищи :		775	25,05	30,39	183,58	770,38			
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,33	6,00	6,50	86,83	50	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,10	6,00	14,85	122,40	82	2011	
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,50	10,50	5,20	84,00	308	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011	
	Итого за прием пищи :		1000	28,53	28,77	127,08	804,50		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1775	53,58	59,15	310,67	1574,88			

8 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Углеводы						
			Белки, г	Жиры, г	,г				
неделя 2, день 3									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,70	103,90	53	2017	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	2017	
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159,00	261\332	2017	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	6,40	27,20	183,07	312	2017	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
		680	19,89	24,85	89,31	713,66			
итого за прием пищи :		100	1,50	10,17	7,33	126,67	67	2011	
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	300	2,85	6,15	19,80	146,70	96	2011	
	РАССОЛЬНИК	100	13,42	13,41	15,00	243,00	339	2021	
	БИТОЧКИ	200	6,13	6,53	27,07	190,27	303	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,13	0,20	9,87	46,40	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		1000	30,64	37,06	129,47	987,03			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1680	50,53	61,91	218,78	1700,69			

9 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества				энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г		Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 2, день 4									
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	2017	
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,90	202,00	290/331	2017	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	200	6,11	6,67	27,33	194,00	303	2017	
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,02	26,40	106,00	480	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
	Итого за прием пищи :		780	24,99	19,88	115,73	726,69		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	71\70	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	300	2,55	3,15	20,55	121,65	101	2011	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,70	14,90	11,30	220,30	294	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	205	11,65	11,00	46,59	332,98	202	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,10	111,10	342	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,83	0,50	24,67	116,00	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011	
Итого за прием пищи :	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011	
		1140	30,84	30,52	197,48	1197,03			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1920	55,83	50,40	313,22	1923,72			

10 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г				
неделя 2, день 5									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,77	8,00	8,67	115,77	55		2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	280	18,67	24,73	27,53	441,47	258		2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457		2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573		2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574		2021
		650	26,05	33,57	77,64	742,03			
Итого за прием пищи :		100	1,32	3,27	5,63	60,40	45		2011
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,90	6,60	22,80	176,70	102		2011
	ГОРОХОВЫЙ	105	9,30	13,00	12,10	208,00	280		2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303		2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389		2011
	ЯГОДНЫЕ	50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338		2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ								
Итого за прием пищи :		1085	30,08	30,85	142,74	984,17			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1735	56,13	64,42	220,38	1726,20			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность,
	белки, г	жиры, г	углеводы , г	
итого за весь период	545,53	570,48	2769,53	17502,15
среднее значение за период	54,55	57,05	276,95	1750,22
содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,12	3,26	15,82	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	завтрак
старше 12 лет	17305

Прочито и пронумеровано
_____ листов

Духовник О.Г.

