

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



РУБЛЕВА А.Н.

СОГЛАСОВАНО



ДИРЕКТОР

24.01.2025 г

СИМОНОВА А.В.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ " ШКОЛА-ЛИЦЕЙ ИМ.ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Ф.Ф.СТЕПАНОВА "

(ОБЕД)

# ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

## 1 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>ркцептур |
|-----------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                          |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1              | ДЕНЬ 1                                      |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
| ОБЕД                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                            | 60           | 0,79             | 1,96    | 3,38            | 36,24                                    | 45                 | 2011                |
|                       | 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

| Прием пищи            | Наименование блюда                     | Вес<br>блюдо | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность<br>,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>ркцептур |
|-----------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1              | ДЕНЬ 2                                 |              |                  |         |                 |                                     |                    |                     |
| ОБЕД                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕНЫМИ | 60           | 0,8              | 3,6     | 3,9             | 52,1                                | 55                 | 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                |
|                       |                                        |              |                  |         |                 |                                     |                    |                     |
| Итого за прием пищи : |                                        | 780          | 23,04            | 21,45   | 96,32           | 680,25                              |                    |                     |

## 3 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                      | Вес<br>блюдо | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность<br>,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>ркцептур |
|-----------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1              | ДЕНЬ 3                                  |              |                  |         |                 |                                     |                    |                     |
| ОБЕД                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                        | 60           | 0,9              | 6,1     | 4,4             | 76                                  | 67                 | 2011                |
|                       | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                | 200          | 1,9              | 4,1     | 13,2            | 97,8                                | 96                 | 2011                |
|                       | ГУЛЯШ                                   | 100          | 14,8             | 17,1    | 3               | 225,2                               | 260                | 2011                |
|                       | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150          | 5,4              | 4,2     | 34,3            | 194,1                               | 203                | 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                |
|                       |                                         |              |                  |         |                 |                                     |                    |                     |
| Итого за прием пищи : |                                         | 770          | 27,2             | 32,2    | 111,9           | 844,8                               |                    |                     |

## 4 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                       | Вес<br>блюдо | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углерод<br>ы, г |                                          |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1              | ДЕНЬ 4                                   |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
| ОБЕД                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ           | 60           | 0,50             | 0,10    | 1,50            | 8,40                                     | 71\70              | 2011                |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 200          | 4,60             | 4,40    | 15,20           | 117,80                                   | 102                | 2011                |
|                       | КОТЛЕТЫ                                  | 90           | 13,50            | 19,80   | 11,72           | 281,45                                   | 268                | 2011                |
|                       | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ<br>ПШЕНИЧНОЙ        | 150          | 4,00             | 4,10    | 24,30           | 150,20                                   | 303                | 2011                |
|                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>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                           | 30           | 2,30             | 0,20    | 15,10           | 71,00                                    | к/к                | 2011                |
|                       | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                     | 25           | 0,19             | 0,00    | 19,94           | 81,50                                    | к/к                | 2011                |
| Итого за прием пищи : |                                          | 805          | 28,89            | 29,40   | 132,66          | 918,35                                   |                    |                     |

## 5 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                   | Вес<br>блюдо | Пищевые вещества |         |                 | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>ркцептур |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-----------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                         |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1              | ДЕНЬ 5                               |              |                  |         |                 |                                         |                    |                     |
| 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 : |                                      | 890          | 20,27            | 16,69   | 114,7           | 697,4                                   |                    |                     |

## 6 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                          | Вес<br>блюдо | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>ркцептур |
|-----------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                          |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2              | ДЕНЬ 6                                      |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
| 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

| Прием пищи            | Наименование блюда                     | Вес<br>блюдо | Пищевые вещества |         |                | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>ркцептур |
|-----------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|-----------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо<br>ы, г |                                         |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2              | ДЕНЬ 7                                 |              |                  |         |                |                                         |                    |                     |
| ОБЕД                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕНЫМИ | 60           | 0,8              | 3,6     | 3,9            | 52,1                                    | 55                 | 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

| Прием пищи            | Наименование блюда                   | Вес<br>блюдо | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>ркцептур |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                                          |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2              | ДЕНЬ 8                               |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
| ОБЕД                  | 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

| Прием пищи            | Наименование блюда                       | Вес<br>блюдо | Пищевые вещества |         |                | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>ркцептур |
|-----------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|-----------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо<br>ы, г |                                         |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2              | ДЕНЬ 9                                   |              |                  |         |                |                                         |                    |                     |
| ОБЕД                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                         | 60           | 0,79             | 1,96    | 3,38           | 36,24                                   | 45                 | 2011                |
|                       | 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                                  |                    |                     |

## 10 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 |                                     |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2              | ДЕНЬ 10                                 |              |                  |         |                 |                                     |                    |                     |
| ОБЕД                  | 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 С МАСЛОМ | 150          | 5,4              | 4,2     | 34,3            | 194,1                               | 203                | 2011                |
|                       | 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 : |                                         | 885          | 22,09            | 22,4    | 147,54          | 884,1                               |                    |                     |

| Возраст детей              | Обед  |
|----------------------------|-------|
| 7-11 лет                   | 8315  |
| Среднее значение за период | 831,5 |

