

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



РУБЛЕВА А.Н.

12.01.2026г

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР



СИМОНОВА А.В.

12.01.2026г

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ «ШКОЛА-ЛИЦЕЙ ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Ф.Ф. СТЕПАНОВА»

(ОБЕД)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 1							
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.79	1.96	3.38	36.24	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.30	2.20	16.20	94.10	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.70	14.80	3.50	208.80	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	150	4.22	5.06	24.18	159.10	303	2011
	ЧАЙ	200	1.51	1.25	14.79	75.35	378	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.80	0.60	24.70	116.00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.26	20.13	94.66	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2011
	Итого за прием пищи :		900	28.77	26.53	116.68	831.25	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 2							
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	28.03	56.32	43.14	791.40	50	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1.40	4.00	9.90	81.60	82	2011
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13.08	9.18	2.85	152.00	262	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	2.56	4.17	26.57	154.05	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.40	0.00	18.20	76.20	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.70	0.30	14.80	69.60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.10	0.20	20.10	94.70	к/к	2011
Итого за прием пищи :		780	50.27	74.17	135.56	1419.55		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 3							
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.90	6.10	4.40	76.00	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.90	4.10	13.20	97.80	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14.80	17.10	3.00	225.20	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.40	4.20	34.30	194.10	203	2011
	НАПИТОК	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.70	0.30	14.80	69.60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.30	0.20	15.10	71.00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		770	32.80	37.00	92.80	833.70		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 4							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.50	0.10	1.50	8.40	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.60	4.40	15.20	117.80	102	2011
	БИТОЧКИ	90	13.50	19.80	11.72	281.45	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4.00	4.10	24.30	150.20	303	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	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 блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 5							
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.50	3.00	1.50	37.00	21	2011
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.50	0.10	1.50	8.40	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.40	4.00	9.90	81.60	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9.47	3.47	9.70	113.20	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.80	5.30	38.90	218.00	304	2011
	ЧАЙ	200	1.51	1.25	14.79	75.35	387	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.70	0.30	14.80	69.60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.30	0.20	15.10	71.00	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2011
	НАПИТОК	180	5.22	4.50	7.20	90.00	386	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЗУЩЕННЫМ	50/50	14.61	11.06	28.00	270.00	223	2011
Итого за прием пищи :		1170	40.91	33.48	149.69	1072.75		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 6							
ОБЕД	САЛАТ СВЕКЛА С КУРАГОЙ	60	11.11	36.25	108.38	804.00	51	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.30	2.20	16.20	94.10	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.94	10.46	35.73	305.36	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	40	3.10	0.20	20.10	94.70	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2011
Итого за прием пищи :		850	37.65	50.31	235.11	1553.16		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 7							
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	28.03	56.32	43.14	791.40	50	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.40	4.00	9.90	81.60	82	2011
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12.50	10.50	5.20	84.00	308	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4.00	4.10	24.30	150.20	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.40	0.00	18.20	76.20	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.70	0.30	14.80	69.60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.30	0.20	15.10	71.00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		770	50.33	75.42	130.64	1324		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 8							
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.90	6.10	4.40	76.00	67	2011
	РАССОЛЬНИК	200	1.90	4.10	13.20	97.80	96	2011
	ШНИЦЕЛЬ	90	12.08	12.07	13.50	218.70	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.60	4.90	20.30	142.70	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1.70	0.30	14.80	69.60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.30	0.20	15.10	71.00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		790	24.48	27.87	101.50	767.80		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 9							
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.79	1.96	3.38	36.24	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.60	4.40	15.20	117.80	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9.30	13.00	12.10	208.00	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	150	4.22	5.06	24.18	159.10	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.30	0.20	15.10	71.00	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.70	0.30	14.80	69.60	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2011
Итого за прием пищи :		875	24.31	25.52	114.76	800.74		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 10							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.50	0.10	1.50	8.40	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	200	1.70	2.10	13.70	81.10	101	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9.70	14.90	11.30	220.30	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.40	4.20	34.30	194.10	203	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0.80	0.80	19.60	94.00	338	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.20	0.20	27.10	111.10	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.70	0.30	14.80	69.60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.30	0.20	15.10	71.00	к/к	2011
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	9.34	11.28	3.82	164.00	282	2011	
Итого за прием пищи :		1015	31.64	34.08	141.22	1013.60		

Возраст детей	Обед
7-11 лет	8725
Среднее значение за период	872.5

