

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



РУБЛЕВА А.Н.

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР



СИМОНОВА А.В.

25.09.2026г

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

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

(ЗАВТРАК ,ОБЕД)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	250	7.25	12.95	57.13	375.00	177	2017
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	2.81	4.49	10.98	100.3	4	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	9.3	38	457	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	95.30	573	2021
	кондитерские изделия	40	3.00	3.92	33.76	186.00	к/к	2011
Итого за прием пищи:		615	18.68	22.20	143.31	846.10		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70\71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.88	2.75	20.25	117.63	103	2011
	ГУЛЯШ/МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ консервы	90	12.68	16.71	2.61	211.17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5.50	6.00	24.60	174.60	303	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.00	20.40	84.80	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 :		920	29.67	26.43	119.52	832.99		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1535	48.35	48.63	262.83	1679.09		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.83	0.17	2.50	14.00	71\70	2011.00
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	14.34	23.53	2.04	277.99	211.00	2017.00
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2.80	2.50	13.60	88.00	379	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.32	0.56	34.44	148.25	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.80	0.92	24.00	123.60	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	338	2017
Итого за прием пищи:		650	28.49	28.08	86.38	698.84		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70\71	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1.75	5.00	12.38	102.00	82	2011
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	240	25.08	29.68	40.79	529.57	244-ЧС	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 :		870	33.40	35.38	112.90	905.27		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1520	61.89	63.46	199.28	1604.11		

3 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№	
					Углеводы			

прием пищи	наименование блюда	блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	рецептуры	Сборник рецептов
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.20	5.10	5.50	73.00	70/71	2017
	ГУЛЯШ/МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12.68	16.71	2.61	211.17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5.50	6.00	24.60	174.60	303	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.42	0.36	22.14	95.30	573	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2017
Итого за прием пищи:		650	25	28.65	74.15	643.57		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	10	70\71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2.125	2.625	17.125	101.375	101	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ /МЯСО КОНСЕРВИРОВАННОЕ С ОВОЩАМИ	240	26.57	24.67	17.51	397.97	274-ЧС	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.27	0.40	19.73	0.00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.60	0.40	30.20	142.00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		890	36.56	28.30	95.57	689.35		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1540	61.56	56.95	169.72	1332.92		

4 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.80	13.33	74.68	95.50	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10.59	10.00	42.35	302.71	204	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.42	0.36	22.14	95.30	573	2017
Итого за прием пищи:		680	18.41	24.565	168.27	630.01		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.32	3.27	5.63	60.40	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.75	5.50	19.00	147.25	102	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ/ МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12.68	16.71	2.61	211.17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	180	5.06	6.07	29.02	190.92	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.83	0.33	25.17	118.33	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.70	0.30	14.80	69.60	к/к	2011
Итого за прием пищи :		900	31.34	32.38	116.43	889.67		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1580	49.75	56.95	284.69	1519.68		

5 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

					г	ккал		рецептур
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7.27	12.76	38.55	298.81	181	2017
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	2.81	4.49	10.98	100.30	4	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.80	0.40	24.60	104.50	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.60	0.68	18.00	92.70	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	338	2017
Итого за прием пищи:		700	18.08	18.83	111.23	681.31		
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.80	0.17	2.50	14.00	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.75	5.00	12.38	102.00	82	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12.68	16.71	2.61	211.17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4.80	4.92	29.16	180.24	303	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1.51	1.25	14.79	75.35	387	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 :		920	28.41	28.85	111.37	817.56		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1620	46.49	47.68	222.60	1498.87		

5

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

					г	ккал		рецептур
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	250	6.92	12.36	54.53	357.95	177	2017
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	2.81	4.49	10.98	100.30	4	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017
Итого за прием пищи:		685	16.53	18.21	121.21	710.94		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.20	5.10	5.50	73.00	70/71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.88	2.75	20.25	117.63	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ/ПЛОВ С КУРИНОЙ ТУШЁНКИ	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
Итого за прием пищи :		910	33.70	22.03	145.46	922.38		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1595	50.23	40.24	266.67	1633.32		

6

7 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 7						
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70\71	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4.80	4.92	29.16	180.24	303	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ /МЯСО							
	ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12.68	16.71	2.61	211.17	256-чс	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021
	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
Итого за прием пищи:		650	24.68	22.69	79.37	605.71		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.83	0.17	2.50	14.00	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.75	5.00	12.38	102.00	82	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.67	5.76	24.48	164.76	312	2017
	КОТЛЕТА	100	15.00	22.00	13.02	312.73	268	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 :		930	28.52	33.73	120.51	904.49		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1580	53.20	56.42	199.88	1510.20		

7

8 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			

НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.20	5.10	5.50	73.00	70/71	2017
	РИС ОТВАРНОЙ С МЯСОМ ТУШЕНЫМ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	8.43	12.38	56.81	354.87	341	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457	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
Итого за прием пищи:		630	16.03	18.44	108.21	633.56		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	10	70\71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2.125	2.625	17.125	101.375	101	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ/МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12.68	16.71	2.61	211.17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5.50	6.00	24.60	174.60	303	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.27	0.40	19.73	0.00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.60	0.40	30.20	142.00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		920	28.17	26.34	105.27	677.15		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1550	44.20	44.78	213.48	1310.71		

8

9 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 9							

	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.80	13.33	74.68	95.50	к/к	2011
ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10.59	10.00	42.35	302.71	204	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.42	0.36	22.14	95.30	573.00	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	338	2017
Итого за прием пищи:		680	18.41	24.57	168.27	630.01		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70\71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.75	5.50	19.00	147.25	102	2011
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	280	18.70	24.73	27.55	441.47	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2017
	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 :		910	30.59	31.13	97.32	823.72		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1590	49.00	55.69	265.59	1453.73		

9

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 10							

ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70\71	2017
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ /МЯСО							
	ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12.68	16.71	2.61	211.17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5.50	6.00	24.60	174.60	303	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.30	2.90	13.80	104.00	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	95.30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.80	0.60	24.70	116.00	574	2021
Итого за прием пищи:		665	28.50	26.67	89.55	711.07		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.83	0.17	2.50	14.00	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2.13	2.63	17.13	101.38	101	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ /МЯСО							
	ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12.68	16.71	2.61	211.17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5.50	6.00	24.60	174.60	303	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	20.2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.20	0.40	19.80	92.80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.30	0.40	35.10	165.80	к/к	2011
Итого за прием пищи :		930	29.64	26.50	121.94	851.75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1595	58.14	53.17	211.49	1562.82		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая
	Белки	Жиры	Углеводы	

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал
Всего за период	522.81	523.96	2296.21	15105.41
Среднее значение за период	52.28	52.40	229.62	1510.54

Возраст детей	завтрак	обед
старше 12 лет	6605	9100
Среднее значение за период	660.5	910