

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «НОСШ»

С.А. Шепицкая



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Рублева А.Н



Основное (организованное)

меню для одnorазового питания (обед)

учащихся льготной категории (сирот и детей оставшихся без попечения
родителей) 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 1								
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1,05	2,61	4,51	48,32	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	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
	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	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,88	2,45	21,10	116,25	к/к	2011
	Итого за прием пищи :		995	29,10	26,68	127,27	883,51	

2 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	80	1,07	4,80	5,20	69,47	55	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
		950	24,06	24,05	109,90	765,02		
	ДЕНЬ 2							
ФОТО за прием пищи :								

3 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 3								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,20	8,13	5,87	101,33	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,50	122,25	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ							
	ОТВАРНЫЕ МАСЛОМ	150	5,40	4,20	34,30	194,10	203	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,00	1,40	23,90	114,10	545	2021
Итого за прием пищи :		990	32,38	37,06	150,37	1055,68		

4 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 4								
НЕДЕЛЯ 1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,67	0,13	2,00	11,20	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011
	КОТЛЕТЫ	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
ОБЕД	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	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
		1000	30,80	30,93	166,70	1079,10		
	Итого за прием пищи :							

5 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 5								
НЕДЕЛЯ 1	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0,67	4,00	2,00	49,33	21	2011
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,67	0,13	2,00	11,20	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
	ФРИКАДЕЛКИ 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 С САХАРОМ	200	0,70	0,02	15,00	60,00	376	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
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
		1010	21,17	18,69	157,56	893,13		

Итого за прием пищи :

6 День

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 6								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,47	10,67	59,73	127,33	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	16,94	10,46	35,73	305,36	291	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ							
	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
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021
		975	30,98	29,78	219,01	1061,72		

Итого за прием пищи :

7 день

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 7								
ПРИЕМ ПИЩИ	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	80	1,07	4,80	5,20	69,47	55	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
		940	24,12	25,30	104,98	669,47		

Итого за прием пищи :

8 День

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 8								
НЕДЕЛЯ 2	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,20	8,13	5,87	101,33	67	2011
	РАССОЛЫНИК	250	2,38	5,13	16,50	122,25	96	2011
	БИТОЧКИ	100	13,42	13,41	15,00	243,00	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,60	4,90	20,30	142,70	303	2011
ОБЕД	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
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0,00	19,94	81,50	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
		995	27,19	32,67	137,51	970,38		

Принем пищи :

9 День

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 9								
НЕДЕЛЯ 2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1,05	2,61	4,51	48,32	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	105	9,30	13,00	12,10	208,00	280	2011
	КАША вязкая из крупы ПШЕННОЙ	150	4,22	5,06	24,18	159,10	303	2011
ОБЕД	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
	СДОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,00	1,40	23,90	114,10	545	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
			995	29,72	28,67	143,59	956,37	

по да прием пищи :

10 день

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 10								
ОВОЩА	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,67	0,13	2,00	11,20	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	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	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	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
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0,00	19,94	81,50	к/к	2011
	930	22,49	22,96	131,53	825,68			

ко за прием пищи :

Возраст Детей	Обед
7-11 лет	9780
Среднее значение за период	978

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98601991273303428137389617319984543381283716429

Владелец Шептицкая Светлана Александровна

Действителен с 02.06.2025 по 02.06.2026