

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «НОСШ»



С.А. Шепицкая



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель



Рублева А.Н



Основное (организованное)

меню для одноразового питания (обед)

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

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептур ы	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

2 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ДЕНЬ 2									
НЕДЕЛЯ 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	80	1,07	4,80	5,20	69,47	55	2011	
ОБЕД	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			
Итого за прием пищи :									

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 3							
	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
Итого за прием пищи :	САДОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,00	1,40	23,90	114,10	545	2021
		990	32,38	37,06	150,37	1055,68		

4 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 4							
ОБЕД	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 ВЯЗАКА 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	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
	Итого за прием пищи :	1000	30,80	30,93	166,70	1079,10		

5 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 5							
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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
Итого за прием пищи :		1010	21,17	18,69	157,56	893,13		

6 День

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	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							
	МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	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	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ :		975	30,98	29,78	219,01	1061,72		

7 день

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Итого за прием пищи :	ДЕНЬ 7							
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	80	1,07	4,80	5,20	69,47	55	2011
	СОЛЕННЫМИ							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
	КАРТОФЕЛЕМ	100	12,50	10,50	5,20	84,00	308	2011
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ							
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ	150	4,00	4,10	24,30	150,20	303	2011
	ПШЕНИЧНОЙ							
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	СУХОФРУКТОВ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		

8 день

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ИЗДЕЛ 2	ДЕНЬ 8							
ОБЕД	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
	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		
Итого за прием пищи :								

9 День

9 день		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ДЕНЬ 9									
Обед	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	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,30	13,00	12,10	208,00	280	2011	
	КАША вязкая из крупы пшеничной	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	
	Сдобы изделия	50	4,00	1,40	23,90	114,10	545	2011	
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
		995	29,72	28,67	143,59	956,37			
	Итого прием пищи :								

10 день

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
овощи	ДЕНЬ 10								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,67	0,13	2,00	11,20	71\70	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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		

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