

**СОГЛАСОВАНО:**

**Директор МБОУ «Пятихатская школа**

**имени С.Н. Бирюкова»**

**О.Ю. Соловьева**

**« 10 октября 2026г. »**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор ООО «Неман»**

**И.В. Лехман**

**« 10 октября 2026г. »**



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)**  
**обучающихся в общеобразовательных организациях,**  
**отнесенных к льготной категории**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**  
**(весна)**

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	230	17.4	20.4	31.4	270.90	406	2022
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1.5	2.0	16.9	93.0	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		520	28.12	26.56	95.56	628.30		
Всего за день:			28.12	26.56	95.56	628.30		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2		130/35	21.22	14.44	22.79	286.6	223	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ							
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.11	0.0	14.5	21.6	377	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		525	26.17	15.36	73.47	480.6		
Итого за день:			26.17	15.36	73.47	480.6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3  ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.65	4.12	7.3	72.9	53	2011
	КОТЛЕТА ПОЖАРСКИЕ С МАСЛОМ СЛ.	100/5	16.7	21.7	14.8	211.9	268	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.8	5.5	23.3	156.7	147	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.12	0.0	14.5	21.6	457	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.28	17.22	81.9	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:		640	26.33	31.8	83.82	579.8	
Всего за день:			26.33	31.8	83.82	579.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.7	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	156	14.5	26.2	13.5	355.0	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>606</b>	<b>22.48</b>	<b>29.74</b>	<b>62.16</b>	<b>606.7</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>22.48</b>	<b>29.74</b>	<b>62.16</b>	<b>606.7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7.6	13.3	40.5	313.75	181	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.43	0.0	54.0	15	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.0	20.2	84.4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.17	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>610</b>	<b>15.78</b>	<b>18.5</b>	<b>89.5</b>	<b>589.45</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>15.78</b>	<b>18.5</b>	<b>89.5</b>	<b>589.45</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	7.2	12.9	51.0	350.0	174	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
			620	15.54	16.42	104.08	627.8	
Итого за прием пищи:			15.54	16.42	104.08	627.8		
Итого за день:			15.54	16.42	104.08	627.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	100	1.67	7.5	6.5	97.5	СРБ	2020
	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	26.78	6.87	49.25	366.12	289	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.0	20.4	84.8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		590	32.49	14.69	95.83	642.02		
Всего за день:			32.49	14.69	95.83	642.02		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.05	7.3	125.0	67	2011
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	150	14.63	7.42	5.7	157.5	461	2022
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	6.62	45.23	258.63	304	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.61	0.25	18.68	79.38	388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>680</b>	<b>26.28</b>	<b>24.96</b>	<b>106.59</b>	<b>766.31</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>26.28</b>	<b>24.96</b>	<b>106.59</b>	<b>766.31</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.7	70/71	2011
	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	250	19.4	22.5	31.1	405.5	67/12	2012
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	106.74	382	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.25	8.4	43.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.21	17.22	81.9	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		590	28.63	26.35	76.34	652.34		
Итого за день:			28.63	26.35	76.34	652.34		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10		100	1.67	7.5	6.5	97.5	СРБ	2011
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	250	13.4	12.5	52.7	375.0	399	2022
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	20	1.5	2.0	16.9	93.0	СРБ	2011
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	200	0.1	0.0	14.5	21.6	389	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	615	19.97	22.4	109.6	680.4		
				19.97	22.4	109.6	680.4	
Итого за прием пищи:								
Итого за день:								

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	241,79	226,78	896,95	6253,72
среднее значение за период	24.1	22.6	89.6	625.3
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	102.1	105.6	109.3	106.8

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак
1 лет и старше ЗАВТРАК	599,6

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью  
12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Неман»



И.В. Лехман