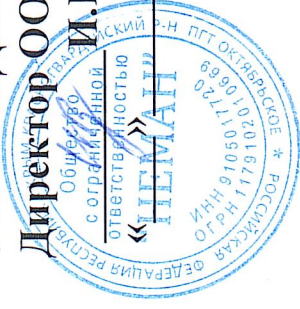


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Пятихатская школа
имени С.Н. Бирюкова»

С. Соловьева
« 03 » октября 2026г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Неман»
И.В. Лехман
« 03 » октября 2026г.

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(осень)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 1	ОБЕД							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.84	6.03	4.37	75.0	67	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	211	2022
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.17	4.96	21.12	141.82	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	760	26.63	35.35	109.23	864.22		
	Всего за день:		26.63	35.35	109.23	864.22		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак 1 Завтрак 2 Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4.4	4.3	1.5	62.6	235/297	2022/2011
	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	15.27	22.1	1.9	264.0	495	2022
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.05	19.44	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.75	0.25	8.37	43.5	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	760	31.2	35.03	84.24	734.44		
	Всего за день:		31.2	35.03	84.24	734.44		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 день 3								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0.78	1.95	3.88	36.24	46	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.15	2.27	13.96	94.6	103	2011
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ С М/СЛ	90/5	20.27	22.3	27.9	253.1	288	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ «АРТЕК»	150	4.1	7.6	24.4	181.9	171	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.44	0.0	30.9	126.3	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.32	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.75	0.25	8.37	43.5	СРБ	2011
	того за прием пищи:	775	32.91	34.69	131.55	840.94		
	Всего за день:		32.91	34.69	131.55	840.94		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 4	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	60	1.02	3.18	7.44	62.94	142	2022
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ФИЛЕ МИНТАЯ ПРИПУЩЕННОЕ	100	17.1	8.2	0.9	146.0	459	2022
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.77	5.55	37.9	216.69	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.05	19.44	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	780	33.25	22.11	114.01	755.47		
	Сего за день:		33.25	22.11	111.01	755.47		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
еделя 1 ень 5	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	1.58	2.17	9.69	68.6	101	2011
	РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	14.35	13.39	17.37	248.0	289	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.05	19.44	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
		730	23.35	16.46	81.91	537.44		
того за прием пищи:			23.35	16.46	81.91	537.44		
того за день:			23.35	16.46	81.91	537.44		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
еделя 2 онь 6 Б/Д	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	60	1.02	3.18	7.44	62.94	142	2022
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	200	1.9	4.1	13.2	97.8	218	2022
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	90	16.7	8.5	3.8	159.1	622	2022
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4.6	4.9	20.3	142.4	309	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.61	0.25	18.68	79.38	388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
		755	30.35	21.59	95.56	699.12		
того за прием пищи:			30.35	21.59	95.56	699.12		
того за день:			30.35	21.59	95.56	699.12		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Заведение 2 день 7	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	0845	3.6	4.96	55.68	52	2011
	ЩИ «НОВГОРОДСКИЕ»	200	1.41	3.96	6.32	71.8	287	2022
	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	9.75	4.95	3.8	105.0	461	2022
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
		765	23.52	21.07	110.02	734.48		
	Итого за прием пищи:		23.52	21.07	110.02	734.48		
	Итого за день:		23.52	21.07	110.02	734.48		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Подпись 2 Дата 8	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	200	1.3	4.0	7.3	76.2	99	2011
	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	20.45	22.27	0.06	283.0	293	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.17	4.96	21.12	141.82	312	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.0	18.18	76.32	389	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
	Итого за прием пищи:	750	31.62	31.97	78.62	731.94		
	Всего за день:		31.62	31.97	78.62	731.94		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак 2 день 9	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	1.64	4.24	5.73	67.62	40	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	200	1.87	4.4	13.78	97.07	83	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18.5	10.7	36.45	316.0	291	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.05	19.44	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
		730	28.77	20.12	108.53	692.73		
Итого за прием пищи:			28.77	20.12	108.53	692.73		
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак 2 08.05.10	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	60	1.04	4.29	3.6	57.12	68	2011
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1.19	3.93	4.87	61.0	250	2022
	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	200	16.0	20.0	10.0	260.0	524	2022
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.0	18.18	76.32	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.75	0.25	8.37	43.5	СРБ	2020
		710	24.3	28.83	67.16	603.24		
Итого за прием пищи:			24.3	28.83	67.16	603.24		
Итого за день:-								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
того за весь период	285.9	267.22	980.83	7194.02
среднее значение за период	28.5	26.7	98.0	719.4
содержание белков, жиров, углеводов в отношении к периоду и % от калорийности	101.8	104.3	88.5	96

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
11 лет ОБЕД	751.5

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью
12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Неман»



И.В. Лехман