

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Пятихатская школа

имени С.Н. Бирюкова

С.Н. Бирюкова

О.Ю. Соловьёва

2026г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»

И.В. Лехман

2026г.

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше
(осень)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 12 лет и старше

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								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ «ГЕРКУЛЕС»	250	9.89	15.62	44.79	360.71	173	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.43	0.0	54.0	15	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	120	0.48	0.48	11.76	52.8	338	2011
Итого за прием пищи:		655	23.07	24.69	103.81	731.91		
Всего за день:			23.07	24.69	103.81	731.91		

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 2								
ЗАВТРАК	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	9.75	4.95	3.8	105.0	229	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	6.62	45.23	258.63	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.11	0.0	14.5	21.6	377	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:		540	18.8	12.09	89.91	513.63		
Всего за день:			18.8	12.09	89.91	513.63		

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									
	ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.7	70/71	2011
		ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	13.06	11.56	12.9	208.0	292	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5.5	5.8	24.2	169.96	147	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	0.11	0.0	13.05	19.44	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:		672	23.83	18.04	77.87	528.8			
Итого за день:			23.83	18.04	77.87	528.8			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Полдник	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	120	0.48	0.48	11.76	52.8	338	2011
Итого за прием пищи:		626	22.48	29.82	64.12	615.5			
Всего за день:			22.48	29.82	64.12	615.5			

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 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	120	0.48	0.48	11.76	52.8	338	2011
	Итого за прием пищи:	630	15.86	18.58	91.46	598.25		
	Всего за день:		15.86	18.58	91.46	598.25		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
АНТРАК	Неделя 2 День 6							
Итого за прием пищи:								
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			
Неделя 2 День 7	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ЛЕЧО) ИЛИ (ОВОЩИ ПОСЕЗОНУ)	100	1.67	7.5	6.5	97.5	СРБ	2020
	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	250	26.78	6.87	49.25	366.12	289	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.0	20.4	84.8	389	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.48	11.76	52.8	338	2011
		670	29.93	14.85	87.91	601.22		
Итого за прием пищи:			29.93	14.85	87.91	601.22		
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			
АВТРАК	Неделя 2 День 8							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.05	7.3	125.0	67	2011
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	20.0	6.0	7.0	160.0	580	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
Итого за прием пищи:		630	31.65	23.54	107.89	768.81		
Итого за день:			31.65	23.54	107.89	768.81		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	6712	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.61	0.0	14.5	21.6	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.21	17.22	81.9	CPБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.25	8.4	43.5	CPБ	2020
Итого за прием пищи:		590	25.57	23.16	75.02	567.2		
Итого за день:			25.57	23.16	75.02	567.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.67	7.5	6.5	97.5	СРБ	2011
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	250	13.4	12.5	52.7	375.0	399	2022
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.48	11.76	52.8	338	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.5	21.6	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
		715	18.95	20.88	104.46	640.2		
Итого за прием пищи:			18.95	20.88	104.46	640.2		
Итого за день:			18.95	20.88	104.46	640.2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	229,24	225,7	908,49	6256,12
среднее значение за период	22.9	22.5	90.8	625.6
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
2 лет и старше ЗАВТРАК	639

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью
12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Неман»



 И.В. Лехман