

СОГЛАСОВАНО:

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

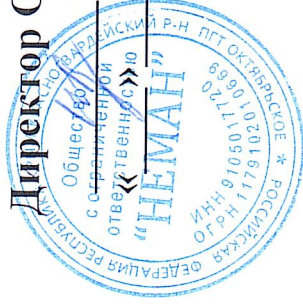
С 28.08.2026г.
« 28.08.2026г. »



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»
И.В.Лехман

2026г.



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ОБЕД) 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	ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.05	7.28	125.0	67
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.6	211
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.8	14.8	322.4	295
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.78	5.95	25.2	169.27	312
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	105.3	СРБ
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ
		Итого за прием пищи:	890	29.8	43.46	120.22	993.47	
		Всего за день:		29.8	43.46	120.22	993.47	

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 ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.67	70/71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5.5	5.4	1.9	78.25	235/297	2022/2011
	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	15.27	22.1	1.9	264.0	495	2022
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	9.43	41.8	275.5	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:	880	33.84	37.74	92.96	800.66		
	того за день:		33.84	37.74	92.96	800.66		

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 ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.3	3.25	6.46	60.4	46	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.68	2.83	17.45	118.25	103	2011
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ С М/СЛ	100/5	22.4	24.64	30.83	279.74	288	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ «АРТЕК»	180	4.9	9.1	29.12	217.11	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	2020
	Итого за прием пищи:	905	36.89	40.39	145.27	950.80		
	сего за день:		36.89	40.39	145.27	850.60		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Порция 1 день 4	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	100	1.7	5.3	12.4	104.9	142	2022
	СУП. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.8	5.5	19.0	147.3	102	2011
	ФИЛЕ МИНТАЯ ПРИПУЩЕННОЕ	100	17.1	8.2	0.9	146.0	459	2022
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	6.62	45.24	258.63	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	40	2.8	0.4	13.4	69.6	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	910	36.56	26.5	133.51	886.27		
Всего за день:			36.56	26.5	133.51	886.27		

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.6	70/71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	250	1.97	2.71	12.11	85.75	101	2011
	РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250	17.93	16.73	21.71	310.0	267	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:	870	27.76	20.42	90.19	622.39		
Всего за день:			27.76	20.42	90.19	622.39		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Понедельник 2 день 6	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	100	1.7	5.3	12.4	104.9	142	2011
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	250	2.3	5.1	16.5	122.2	218	2022
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	100	18.5	9.4	4.22	176.8	622	2022
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5.5	5.8	24.2	169.96	302	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
		885	34.13	26.51	108.14	810.74		
Итого за прием пищи:			34.13	26.51	108.14	810.74		
Сего за день:			34.13	26.51	108.14	810.74		

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 ОБЕД	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	100	1.4	6.0	8.27	92.8	52	2011
	ЩИ «НОВГОРОДСКИЕ»	250	1.76	4.95	7.9	89.75	287	2022
	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	9.75	4.95	3.8	105.0	461	2022
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	9.43	41.8	275.5	309	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
		885	25.53	25.99	121.71	834.25		
	Итого за прием пищи:		25.53	25.99	121.71	834.25		
	Всего за день:		25.53	25.99	121.71	834.25		

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 8		100	1.1	0.2	3.8	14.6	70/71	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ							
	СУП ОВОЩНОЙ	250	1.63	5.0	9.13	95.3	99	2011
	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	22.72	24.74	0.06	314.4	293	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.78	5.95	25.2	169.27	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
		880	35.27	36.51	86.05	815.69		
	Итого за прием пищи:		35.27	36.51	86.05	815.69		
Итого за День:			35.27	36.51	86.05	815.69		

ОБЕД

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 9	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ	100	2.74	7.1	9.5	112.7	40	2011
	ГОРОШКОМ							
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	250	2.33	5.5	17.22	121.34	83	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	23.18	13.42	45.6	395.0	291	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	3.05	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:		870	35.01	26.8	114.89	841.08		
сего за день:			35.01	26.8	114.89	841.08		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Понедельник 2 день 10	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	100	1.73	7.15	6.0	95.2	68	2011
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.49	4.91	6.1	76.3	250	2022
	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	250	20.0	25.0	12.5	325.0	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
	Итого за прием пищи:	850	29.29	37.67	73.29	721.62		
Итого за день:			29.29	37.67	73.29	721.62		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	324,08	321,99	995,23	8276,77
Среднее значение за период	32,4	32,1	99,5	827,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	101,8	104,3	88,5	96

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет ОБЕД	882,5

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью
12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Неман»



И.В. Лехман
И.В. Лехман