

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Восходненская школа  
имени В.И.Криворогова»



« 05 » 02 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Феникс»  
В.И. Тёмный

« 05 » 02 2024 г.

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

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет**  
(зима - весна)

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛОВАЕМЫХ БЛЮД

## Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Прием пищи           | Наименование блюда | Вес<br>блюда                                 | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |      |
|----------------------|--------------------|----------------------------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|------|
|                      |                    |                                              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |      |
| Неделя 1<br>День 1   | ОБЕД               | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ         | 50               | 0.6     | 3.92            | 4.48                                | 55.7                | 37                  | 2011 |
|                      |                    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                 | 200              | 1.6     | 4.0             | 10.4                                | 84.5                | 82                  | 2011 |
|                      |                    | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ            | 90/5             | 15.1    | 19.7            | 13.4                                | 291.7               | 295                 | 2011 |
|                      |                    | КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ | 150/5            | 5.1     | 7.9             | 31.8                                | 218.2               | 302                 | 2011 |
|                      |                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                      | 180              | 0.1     | 0.1             | 9.5                                 | 40.7                | 342.1               | 2011 |
|                      |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40               | 3.0     | 0.3             | 20.0                                | 94.7                | СРБ                 | 2020 |
|                      |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                              | 20               | 1.4     | 0.3             | 8.0                                 | 40.2                | СРБ                 | 2020 |
|                      |                    |                                              | 740              | 26.9    | 36.22           | 97.58                               | 825.7               |                     |      |
| Итого за прием пищи: |                    |                                              |                  |         |                 | 825.7                               |                     |                     |      |
| Зсего за день:       |                    |                                              | 26.9             | 36.22   | 97.58           | 825.7                               |                     |                     |      |

| Прием пищи         | Наименование блюда | Вес<br>блюда                       | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |      |
|--------------------|--------------------|------------------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|------|
|                    |                    |                                    | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |      |
| Неделя 1<br>День 2 |                    |                                    |                  |         |                 |                                     |                     |                     |      |
|                    |                    | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ           | 30               | 0.4     | 1.8             | 2.4                                 | 28.0                | 52                  | 2011 |
|                    | ОБЕД               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ  | 200              | 1.7     | 2.1             | 13.7                                | 81.1                | 101                 | 2011 |
|                    |                    | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ             | 100              | 13.8    | 15.1            | 3.7                                 | 212.3               | 290                 | 2011 |
|                    |                    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ | 150/5            | 5.6     | 7.9             | 35.0                                | 230.8               | 309                 | 2011 |
|                    |                    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ        | 180              | 0.4     | 0.0             | 27.8                                | 113.7               | 349                 | 2011 |
|                    |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40               | 3.0     | 0.3             | 20.0                                | 94.7                | СРБ                 | 2020 |
|                    |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                    | 20               | 1.4     | 0.3             | 8.0                                 | 40.2                | СРБ                 | 2020 |
|                    |                    | Итого за прием пищи:               | 725              | 26.3    | 27.5            | 110.6                               | 800.8               |                     |      |
|                    |                    | Всего за день:                     |                  | 26.3    | 27.5            | 110.6                               | 800.8               |                     |      |

| Прием пищи         | Наименование блюда | Вес<br>блюда                      | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |      |
|--------------------|--------------------|-----------------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|------|
|                    |                    |                                   | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |      |
| Неделя 1<br>День 3 |                    |                                   |                  |         |                 |                                     |                     |                     |      |
|                    |                    | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ     | 30               | 0.5     | 1.5             | 2.7                                 | 27.0                | 45                  | 2011 |
|                    | ОБЕД               | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ          | 200              | 1.9     | 4.1             | 13.2                                | 97.8                | 96                  | 2011 |
|                    |                    | ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ           | 100              | 13.6    | 10.8            | 7.5                                 | 189.1               | 255                 | 2011 |
|                    |                    | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ | 150/5            | 8.6     | 9.4             | 38.3                                | 271.5               | 302                 | 2011 |
|                    |                    | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ          | 180              | 0.1     | 0.1             | 9.5                                 | 40.7                | 342.1               | 2011 |
|                    |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40               | 3.0     | 0.3             | 20.0                                | 94.7                | СРБ                 | 2020 |
|                    |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                   | 20               | 1.4     | 0.3             | 8.0                                 | 40.2                | СРБ                 | 2020 |
|                    |                    | Итого за прием пищи:              | 725              | 29.1    | 26.5            | 99.2                                | 761.0               |                     |      |
|                    | Всего за день:     |                                   | 29.1             | 26.5    | 99.2            | 761.0                               |                     |                     |      |

| Прием пищи         | Наименование блюда | Вес<br>блюда                          | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------|--------------------|---------------------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                    |                    |                                       | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 1<br>День 4 | ОБЕД               | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                      | 50               | 0.7     | 5.02            | 3.64                                | 62.5                | 67                  |
|                    |                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 200              | 4.6     | 4.4             | 15.2                                | 117.8               | 102                 |
|                    |                    | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                        | 110              | 10.4    | 9.6             | 12.9                                | 181.6               | 239                 |
|                    |                    | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ              | 150/5            | 3.4     | 8.3             | 21.6                                | 174.0               | 312                 |
|                    |                    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ           | 180              | 0.4     | 0.0             | 27.8                                | 113.7               | 349                 |
|                    |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 60               | 4.5     | 0.45            | 30.0                                | 142.05              | СРБ                 |
|                    |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                       | 30               | 3.0     | 0.45            | 12.0                                | 60.3                | СРБ                 |
|                    |                    | Итого за прием пищи:                  | 785              | 27.0    | 28.22           | 123.14                              | 852.00              |                     |
|                    |                    | Всего за день:                        |                  | 27.0    | 28.22           | 123.14                              | 852.00              |                     |
|                    |                    |                                       |                  |         |                 |                                     |                     |                     |

| Прием пищи         | Наименование блюда | Вес<br>блюда                     | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------|--------------------|----------------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                    |                    |                                  | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 1<br>День 5 | ОБЕД               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ      | 30               | 0.2     | 0               | 3.9                                 | 70/71               | 2011                |
|                    |                    | СУП ОВОЩНОЙ                      | 200              | 1.3     | 4.0             | 76.2                                | 99                  | 2011                |
|                    |                    | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ           | 100              | 13.8    | 15.1            | 212.3                               | 290                 | 2011                |
|                    |                    | МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ | 150/5            | 5.6     | 7.9             | 230.8                               | 309                 | 2011                |
|                    |                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ          | 180              | 0.1     | 0.1             | 40.7                                | 342.1               | 2011                |
|                    |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 60               | 4.5     | 0.45            | 142.05                              | СРБ                 | 2020                |
|                    |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                  | 30               | 3.0     | 0.45            | 60.3                                | СРБ                 | 2020                |
|                    |                    | Итого за прием пищи:             | 755              | 28.5    | 28.0            | 766.25                              |                     |                     |
|                    |                    | Всего за день:                   |                  | 28.5    | 28.0            | 766.25                              |                     |                     |
|                    |                    |                                  |                  |         |                 |                                     |                     |                     |

| Прием пищи         | Наименование блюда | Вес<br>блюда                                  | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------|--------------------|-----------------------------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                    |                    |                                               | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 2<br>День 6 | ОБЕД               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ      | 30               | 0.5     | 1.5             | 2.7                                 | 27.0                | 2011                |
|                    |                    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                  | 200              | 1.4     | 4.0             | 9.9                                 | 81.6                | 2011                |
|                    |                    | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ             | 90/5             | 15.1    | 19.7            | 13.4                                | 291.7               | 2011                |
|                    |                    | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ | 150/5            | 4.1     | 7.6             | 24.4                                | 181.9               | 2011                |
|                    |                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                       | 180              | 0.1     | 0.1             | 9.5                                 | 40.7                | 2011                |
|                    |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40               | 3.0     | 0.3             | 20.0                                | 94.7                | 2020                |
|                    |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                               | 20               | 1.4     | 0.3             | 8.0                                 | 40.2                | 2020                |
|                    |                    | Итого за прием пищи:                          | 720              | 25.6    | 35.5            | 87.9                                | 757.8               |                     |
|                    |                    | Всего за день:                                |                  | 25.6    | 35.5            | 87.9                                | 757.8               |                     |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                                |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 2<br>День 7<br><br>ОБЕД | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ              | 30           | 0.4              | 1.8     | 2.4             | 28.0                                | 52                  | 2011                |
|                                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 200          | 4.6              | 4.4     | 15.2            | 117.8                               | 102                 | 2011                |
|                                | ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ КУР С М/СЛ             | 90/5         | 11.8             | 17.7    | 7.0             | 234.9                               | 297                 | 2011                |
|                                | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ     | 150/5        | 4.6              | 4.9     | 20.3            | 142.4                               | 303                 | 2011                |
|                                | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                 | 180          | 0.4              | 0.0     | 27.8            | 113.7                               | 349                 | 2011                |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 3.0              | 0.3     | 20.0            | 94.7                                | СРБ                 | 2020                |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                       | 20           | 2.0              | 0.4     | 11.9            | 60.3                                | СРБ                 | 2020                |
|                                | Итого за прием пищи:                  | 720          | 26.8             | 29.5    | 104.6           | 791.80                              |                     |                     |
|                                | Всего за день:                        |              | 26.8             | 29.5    | 104.6           | 791.80                              |                     |                     |
|                                |                                       |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |

| Прием пищи         | Наименование блюда | Вес<br>блюда                     | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |      |
|--------------------|--------------------|----------------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|------|
|                    |                    |                                  | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |      |
| Неделя 2<br>День 8 | ОБЕД               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ    | 30               | 0.5     | 1.5             | 2.7                                 | 27.0                | 45                  | 2011 |
|                    |                    | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ         | 200              | 1.9     | 4.1             | 13.2                                | 97.8                | 96                  | 2011 |
|                    |                    | ПТИЦЫ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ           | 100              | 13.8    | 15.1            | 3.8                                 | 213.1               | 290                 | 2011 |
|                    |                    | МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ | 150/5            | 5.6     | 7.9             | 35.0                                | 230.8               | 309                 | 2011 |
|                    |                    | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ          | 180              | 0.9     | 0.2             | 18.2                                | 82.2                | 389                 | 2011 |
|                    |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 60               | 4.5     | 0.45            | 30.0                                | 142.05              | СРБ                 | 2020 |
|                    |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                  | 30               | 3.0     | 0.45            | 12.0                                | 60.3                | СРБ                 | 2020 |
|                    |                    | Итого за прием пищи:             | 755              | 30.2    | 29.7            | 114.9                               | 853.25              |                     |      |
|                    |                    | Всего за день:                   |                  | 30.2    | 29.7            | 114.9                               | 853.25              |                     |      |

| Прием пищи         | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                    |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 2<br>День 9 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФОСОЛЬЮ               | 50           | 0.86             | 3.57    | 3.0             | 47.60                               | 68                  | 2011                |
|                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200          | 2.3              | 2.2     | 16.2            | 94.4                                | 103                 | 2011                |
|                    | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                            | 175          | 12.56            | 11.72   | 15.2            | 217.0                               | 289                 | 2011                |
|                    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 180          | 0.4              | 0.0     | 27.8            | 113.7                               | 349                 | 2011                |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 3.0              | 0.3     | 20.0            | 94.7                                | СРБ                 | 2020                |
|                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                          | 20           | 2.0              | 0.3     | 8.0             | 40.2                                | СРБ                 | 2020                |
|                    | Итого за прием пищи:                     | 665          | 21.12            | 18.09   | 90.2            | 607.6                               |                     |                     |
| Всего за день:     |                                          |              | 21.12            | 18.09   | 90.2            | 607.6                               |                     |                     |

| Прием пищи           | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|-----------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 2<br>День 10  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 30           | 0.2              | 0       | 0.5             | 3.9                                 | 70/71               | 2011                |
|                      | СУП ОВОЩНОЙ                 | 200          | 1.3              | 4.0     | 7.3             | 76.2                                | 99                  | 2011                |
|                      | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ               | 200          | 16.6             | 21.3    | 40.8            | 422.1                               | 291                 | 2011                |
|                      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ     | 180          | 0.1              | 0.1     | 9.5             | 40.7                                | 342.1               | 2011                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 60           | 4.5              | 0.45    | 30.0            | 142.05                              | СРБ                 | 2020                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ             | 30           | 3.0              | 0.45    | 12.0            | 60.3                                | СРБ                 | 2020                |
| Итого за прием пищи: |                             | 700          | 25.7             | 26.3    | 100.1           | 745.25                              |                     |                     |
| Всего за день:       |                             |              | 25.7             | 26.3    | 100.1           | 745.25                              |                     |                     |

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     |
| Итого за весь период                                                        | 267,22           | 285,53  | 1026,22        | 7761,45                             |
| Среднее значение за период                                                  | 26,7             | 28,5    | 102,6          | 776,1                               |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 13,5             | 32,3    | 64,2           |                                     |

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

| Возраст детей | Обед  |
|---------------|-------|
| 7-11 лет ОБЕД | 729,0 |