

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕНАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Полтавская школа»



Полтава Н.В. Зюзина

2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»



В.И.Тёмный

2025г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

**обучающихся в общеобразовательных организациях,
отнесенных к льготной категории**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

(Весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЮВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ	60	0.72	4.71	5.38	66.84	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	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020	
	Итого за прием пищи:		750	27.26	37.04	98.16	836.74		
	Всего за День:			27.26	37.04	98.16	836.74		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Блюдо 1 День 2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,6	4,8	56,0	52	2011	
	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	3,04	0,32	19,68	93,6	СР5	2020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СР5	20	1,6	0,31	8,0	41,2	СР5	2020	
	Итого за прием пищи:	755	26,94	29,33	112,68	828,7			
	Всего за день:		26,94	29,33	112,68	828,7			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 3	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	60	1,02	3,14	7,44	62,94	142	2022	
	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	4,6	4,9	20,3	142,4	302	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342,1	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	СР5	2020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СР5	20	1,6	0,31	8,0	41,2	СР5	2020	
	Итого за прием пищи:	755	25,86	23,71	85,62	667,74			
	Всего за День:		25,86	23,71	85,62	667,74			

Итого за прием пищи: Всего за День:	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.84	6.03	4.37	75.0	67	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СП	150/5	3.77	5.55	37.9	216.69	304	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.2	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.4	0.47	12.0	61.8	СРБ	2020
		795	27.47	26.73	130.09	875.49		
			27.47	26.73	130.09	875.49		

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Итого за прием пищи: Итого за день:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0.99	2.47	4.38	43.74	53	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	200	1.3	4.0	7.3	76.2	99	2011
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С М/СЛ	90/5	15.56	32.21	7.41	301.05	267	2011
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СР5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.4	0.47	12.0	61.8	СР5	2020
		780	30.51	47.63	105.11	894.69		
			30.51	47.63	105.11	894.69		
			30.51	47.63	105.11	894.69		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	0.9	3.06	8.25	64.2	35	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ	150/5	4.1	7.6	24.4	181.9	303.3	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.2	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СР5	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СР5	2020
	750	27.04	38.19	101.83	836.4		
Итого за прием пищи:		27.04	38.19	101.83	836.4		
Итого за день:		27.04	38.19	101.83	836.4		

Итого за день:
День 6

Прием пищи

Итого за день:
День 2

*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,03	4,37	75,0	67	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	3,04	0,32	19,68	93,6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1,6	0,31	8,0	41,2	СРБ	2020
		750	26,88	33,66	102,35	818,6		
	Итого за прием пищи:		26,88	33,66	102,35	818,6		
	Всего за день:		26,88	33,66	102,35	818,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	1.64	4.24	5.73	67.62	40	2011
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ	100	9.69	13.5	9.74	191.55	278	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.77	5.5	37.9	138.7	143	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.2	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.4	0.47	12.0	61.8	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	780	24.86	28.49	126.29	780.07		
Итого за день:		24.86	28.49	126.29	780.07			

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	60	1,04	4,29	3,6	57,12	68	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,4	103	2011
ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	100	12,8	5,3	2,4	114,8	6966	2020
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ	150	3,9	13,6	30,2	264,3	147	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	СРБ	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1,6	0,31	8,0	41,2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	750	25,08	26,02	107,88	779,12		
Итого за день:		25,08	26,02	107,88	779,12		

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.4	0	1.0	7.8	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	4.56	0.48	29.52	140.4	CP5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.4	0.47	12.0	61.8	CP5	2020
	Итого за прием пищи:	730	25.36	26.35	100.12	749.0		
	Итого за день:		25.36	26.35	100.12	749.0		