

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Колодезянская школа»


Т.В. Фращенко
« 09 » 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»

В.И.Тёмный

« 09 » 2025г.



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

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше
(зима-весна)**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | | |
|----------------------|--|----------|---------|-----------------|-------|-------|-------|------|
| ОБЕД | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ | 100 | 1.2 | 7.84 | 8.96 | 111.4 | 37 | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2.0 | 5.0 | 13.0 | 105.8 | 82 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ | 100/5 | 16.7 | 21.5 | 15.1 | 320.7 | 295 | 2011 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ | 180/5 | 5.8 | 8.8 | 37.0 | 248.3 | 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: | 880 | 30.44 | 43.87 | 112.24 | 961.7 | | | |
| Всего за день: | | 30.44 | 43.87 | 112.24 | 961.7 | | | |

| 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 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 1.4 | 6.0 | 8.2 | 93.4 | 52 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 250 | 2.1 | 2.8 | 16.9 | 101.5 | 101 | 2011 |
| | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13.8 | 15.1 | 3.7 | 212.3 | 290 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ | 180/5 | 6.5 | 8.4 | 40.6 | 260.8 | 309 | 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 |
| Итого за прием пищи: | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 20 | 1.6 | 0.31 | 8.0 | 41.2 | СРБ | 2020 |
| Всего за день: | | 875 | 28.84 | 32.93 | 124.88 | 916.5 | | |
| | | | 28.84 | 32.93 | 124.88 | 916.5 | | |

| 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 3 | | | | | | | | |
| ОБЕД | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1.4 | 5.0 | 9.2 | 89.8 | 45 | 2011 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2.3 | 5.3 | 16.4 | 122.4 | 96 | 2011 |
| | ПЕЧЕНЬ ПО – СТРОГАНОВСКИ | 100 | 13.6 | 10.8 | 7.5 | 189.1 | 255 | 2011 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ | 180/5 | 10.0 | 10.3 | 44.5 | 310.2 | 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: | | 875 | 32.04 | 32.13 | 114.78 | 887.0 | | |
| Всего за день: | | | 32.04 | 32.13 | 114.78 | 887.0 | | |

| 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 | | | | | | | | |
| ОБЕД | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1.4 | 10.04 | 7.29 | 125.1 | 67 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 250 | 5.8 | 5.4 | 19.0 | 147.3 | 102 | 2011 |
| | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 110 | 10.4 | 9.6 | 12.9 | 181.6 | 239 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ | 180/5 | 3.9 | 9.1 | 25.1 | 197.0 | 312 | 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 | 40 | 3.2 | 0.63 | 16.0 | 82.4 | СРБ | 2020 |
| Итого за прием пищи: | | 925 | 30.16 | 35.45 | 128.01 | 956.0 | | |
| Всего за день: | | | 30.16 | 35.45 | 128.01 | 956.0 | | |

| 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 | | | | | | | | |
| ОБЕД | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0.8 | 0 | 1.6 | 13.0 | 70/71 | 2011 |
| | СУП ОВОЩНОЙ | 250 | 1.6 | 5.0 | 9.1 | 95.2 | 99 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ | 180/5 | 6.5 | 8.6 | 40.6 | 262.7 | 309 | 2011 |
| | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С М/СЛ | 100/5 | 17.2 | 35.6 | 8.19 | 332.74 | 267 | 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 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 40 | 3.2 | 0.63 | 16.0 | 82.4 | СРБ | 2020 |
| | Итого за прием пищи: | 920 | 33.96 | 50.41 | 114.51 | 967.14 | | |
| Всего за день: | | 33.96 | 50.41 | 114.51 | 967.14 | | | |

| 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 6 | Обед | | | | | | | |
| ОБЕД | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 100 | 1.4 | 5.0 | 9.2 | 89.8 | 45 | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1.8 | 5.0 | 12.3 | 102.1 | 82 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ | 100/5 | 16.7 | 21.5 | 15.1 | 320.7 | 295 | 2011 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ | 180/5 | 4.7 | 8.3 | 28.2 | 205.8 | 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 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 20 | 1.6 | 0.31 | 8.0 | 41.2 | СРБ | 2020 |
| Итого за прием пищи: | | 880 | 30.14 | 40.63 | 110.68 | 935.4 | | |
| Всего за день: | | | 30.14 | 40.63 | 110.68 | 935.4 | | |

| 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 | | | | | | | | |
| ЗВЕД | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1.4 | 10.05 | 7.29 | 125.0 | 67 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 250 | 5.8 | 5.4 | 19.0 | 147.3 | 102 | 2011 |
| | ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ КУР С М/СЛ. | 100/5 | 13.0 | 19.6 | 7.7 | 259.6 | 297 | 2011 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ | 180/5 | 10.0 | 10.3 | 44.5 | 169.96 | 302 | 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: | | 880 | 35.24 | 45.98 | 133.97 | 950.36 | | |
| Итого за день: | | | 35.24 | 45.98 | 133.97 | 950.36 | | |

| 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 | | | | | | | | |
| ОБЕД | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1.4 | 5.0 | 11.2 | 90.2 | 46 | 2011 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2.3 | 5.3 | 16.4 | 122.4 | 96 | 2011 |
| | ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ | 100 | 9.69 | 13.5 | 9.74 | 191.55 | 278 | 2011 |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 4.53 | 6.6 | 45.48 | 166.44 | 143 | 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 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 40 | 3.2 | 0.62 | 16.0 | 82.4 | СРБ | 2020 |
| Итого за прием пищи: | | 910 | 25.78 | 31.6 | 137.84 | 834.09 | | |
| Всего за день: | | | 25.78 | 31.6 | 137.84 | 834.09 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | |
| | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ | 100 | 1.72 | 7.14 | 6.01 | 95.2 | 68 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2.8 | 2.8 | 20.2 | 117.1 | 103 | 2011 |
| | ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ | 100 | 12.8 | 5.3 | 2.4 | 114.8 | 6966 | 2020 |
| | КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ | 180 | 4.68 | 16.32 | 36.24 | 317.16 | 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: | | 870 | 27.04 | 32.19 | 120.33 | 892.76 | | |
| Итого за день: | | | 27.04 | 32.19 | 120.33 | 892.76 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|---------------------|-----------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углероды, г | | | |
| неделя 2 день 10 | | | | | | | | |
| БЕД | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0.8 | 0 | 1.6 | 13.0 | 70/71 | 2011 |
| | СУП ОВОЩНОЙ | 250 | 1.6 | 5.0 | 9.1 | 95.4 | 99 | 2011 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 20.7 | 26.6 | 51.0 | 527.6 | 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 | 19.52 | 140.4 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 40 | 3.2 | 0.62 | 16.0 | 82.4 | СРБ | 2020 |
| | | 880 | 30.96 | 32.8 | 106.72 | 899.5 | | |
| Всего за день: | | | 30.96 | 32.8 | 106.72 | 899.5 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 304,6 | 377,99 | 1203,96 | 9200,45 |
| Среднее значение за период | 30,4 | 37,7 | 120,3 | 920,0 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 95,0 | 103,7 | 85,7 | 91,7 |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------|------|----------|-------------------------|
| | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед |
|---------------|-------|
| 18 лет ОБЕД | 889,5 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884169

Владелец Фращенко Татьяна Витальевна

Действителен с 01.09.2024 по 01.09.2025