

СОГЛАСОВАНО:

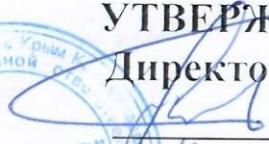
Директор МБОУ «Колодезянская школа»


Т.В. Фращенко
« 12 » 01 2026г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»


В.И. Тёмный
« 12 » 01 2026г.



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)
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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------|---------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 0.83 | 6.1 | 5.26 | 79.4 | 33 | 2022 |
| | ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ | 230 | 17.4 | 20.4 | 31.4 | 316.26 | 406 | 2022 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4.08 | 3.54 | 17.58 | 118.6 | 382 | 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 |
| Итого за прием пищи: | | 600 | 27.45 | 30.66 | 83.92 | 660.06 | | |
| Всего за день: | | | 27.45 | 30.66 | 83.92 | 660.06 | | |

| 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 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ | 130/35 | 21.22 | 14.44 | 22.79 | 286.6 | 223 | 2011 |
| | КЕФИР МДЖ 2,5% | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.2 | 90.0 | 386 | 2011 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.0 | 338 | 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 |
| | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ «ПЛЕТЁНКА» | 75 | 5.8 | 3.5 | 35.3 | 72.2 | 421 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | | 580 | 37.06 | 23.36 | 101.47 | 621.2 | | |
| Всего за день: | | | 37.06 | 23.36 | 101.47 | 621.2 | | |

| 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 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1.65 | 4.12 | 7.3 | 72.9 | 53 | 2011 |
| | КОТЛЕТА ПОЖАРСКИЕ С МАСЛОМ СЛ. | 100/5 | 16.7 | 21.7 | 14.8 | 211.9 | 268 | 2011 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3.8 | 5.5 | 23.3 | 156.7 | 147 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0.12 | 0.0 | 14.5 | 21.6 | 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: | | 640 | 26.33 | 31.8 | 83.82 | 579.8 | | |
| Всего за день: | | | 26.33 | 31.8 | 83.82 | 579.8 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 14.7 | 70/71 | 2011 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 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 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.0 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | | 606 | 22.48 | 29.74 | 62.16 | 606.7 | | |
| Итого за день: | | | 22.48 | 29.74 | 62.16 | 606.7 | | |

| 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 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ | 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 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.0 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | Итого за прием пищи: | 610 | 15.78 | 18.5 | 89.5 | 589.45 | | |
| Всего за день: | Всего за день: | | 15.78 | 18.5 | 89.5 | 589.45 | | |

| 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 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250 | 7.2 | 12.9 | 51.0 | 350.0 | 174 | 2011 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2.8 | 2.5 | 13.6 | 88.0 | 379 | 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 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.0 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | | 620 | 15.54 | 16.42 | 104.08 | 627.8 | | |
| Итого за день: | | | 15.54 | 16.42 | 104.08 | 627.8 | | |

| 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 | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 14.7 | 70/71 | 2011 |
| | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 17.9 | 16.7 | 21.7 | 310.0 | 289 | 2011 |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0.9 | 0.0 | 18.36 | 76.32 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 93.6 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.4 | 0.2 | 6.7 | 34.8 | СРБ | 2020 |
| Итого за прием пищи: | | 590 | 24.34 | 17.42 | 70.24 | 529.42 | | |
| Итого за день: | | | 24.34 | 17.42 | 70.24 | 529.42 | | |

8

| 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 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1.4 | 10.05 | 7.3 | 125.0 | 67 | 2011 |
| | РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 150 | 14.63 | 7.42 | 5.7 | 157.5 | 461 | 2022 |
| | РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/5 | 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: | | 685 | 26.28 | 24.96 | 106.59 | 766.31 | | |
| Итого за день: | | | 26.28 | 24.96 | 106.59 | 766.31 | | |

| 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 | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 14.7 | 70/71 | 2011 |
| ЗАВТРАК | ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ | 250 | 19.4 | 22.5 | 31.1 | 405.5 | 6712 | 2012 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 106.74 | 382 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.8 | 0.25 | 8.4 | 43.5 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.66 | 0.21 | 17.22 | 81.9 | СРБ | 2020 |
| | | | | | | | | |
| Всего за прием пищи: | | 590 | 28.63 | 26.35 | 76.34 | 652.34 | | |
| Всего за день: | | | 28.63 | 26.35 | 76.34 | 652.34 | | |

| 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 | | | | | | | | |
| | ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 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 |
| | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПОВИДЛО/ДЖЕМ) | 20/10 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | СРБ | 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 |
| Итого за прием пищи: | | 625 | 19.97 | 22.4 | 107.6 | 670.8 | | |
| Итого за день: | | | 19.97 | 22.4 | 107.6 | 670.8 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 243,86 | 241,61 | 885,72 | 6303,88 |
| Среднее значение за период | 24,3 | 24,1 | 88,5 | 630,3 |
| 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 |
|-------------------------|---------|
| 10 лет и старше ЗАВТРАК | 614,6 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524433

Владелец Фращенко Татьяна Витальевна

Действителен с 04.02.2026 по 04.02.2027