

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Колодезянская школа»



Т.В. Фращенко

2026г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

«Феникс» 2026г.



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

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
БЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.84	6.03	4.37	75.0	67	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	211	2022
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.17	4.96	21.12	141.82	312	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
Итого за прием пищи:		760	26.63	35.35	109.23	864.22		
Итого за день:			26.63	35.35	109.23	864.22		

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								
БЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4.4	4.3	1.5	62.6	235/297	2022/2011
	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	15.27	22.1	1.9	264.0	495	2022
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	7.9	35.0	230.8	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:		760	31.2	35.03	84.24	734.44		
Итого за день:			31.2	35.03	84.24	734.44		

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								
БЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	60	1.0	4.5	3.9	58.5	СРБ	2020
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	215	2022
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.6	4.9	20.3	142.4	302	2011
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ С М/СЛ	90/5	20.3	2.3	0.41	283.3	288	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.44	0.0	30.9	126.3	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.75	0.25	8.37	43.5	СРБ	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.32	22.14	105.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		775	33.11	16.27	96.42	843.8		
Итого за день:			33.11	16.27	96.42	843.8		

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								
БЕД	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	60	1.02	3.18	7.44	62.94	142	2022
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ФИЛЕ МИНТАЯ ПРИПУЩЕННОЕ	100	17.1	8.2	0.9	146.0	459	2022
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.77	5.55	37.9	216.69	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	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		780	33.25	22.11	114.01	755.47		
Итого за день:			33.25	22.11	114.01	755.47		

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 5								
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	220	2.26	4.88	10.23	101.86	283	2022
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С М/СЛ	90/5	15.56	32.21	7.41	301.05	267	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5.1	7.9	31.8	218.2	302	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:		795	30.34	45.89	104.29	841.95		
Итого за день:			30.34	45.89	104.29	841.95		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
деля 2 нь 6								
д	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	60	1.02	3.18	7.44	62.94	142	2022
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	200	1.9	4.1	13.2	97.8	218	2022
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	90	16.7	8.5	3.8	159.1	622	2022
	КАША РАССЫПЧЕТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4.6	4.9	20.3	142.4	309	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
го за прием пищи:		755	30.35	21.59	95.56	699.12		
го за день:			30.35	21.59	95.56	699.12		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
доля 2 ень 7								
ЕД	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	0.84	3.6	4.96	55.68	52	2011
	ЩИ «НОВГОРОДСКИЕ»	200	1.41	3.96	6.32	71.8	287	2022
	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	9.75	4.95	3.8	105.0	461	2022
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	7.9	35.0	230.8	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
го за прием пищи:		765	23.52	21.07	110.02	734.48		
го за день:			23.52	21.07	110.02	734.48		

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								
БЕД	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ 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
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11.94	10.12	3.51	153.0	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ «АРТЕК»	150	4.1	7.6	24.4	181.9	171	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
Всего за прием пищи:		760	24.37	24.81	87.45	676.96		
Всего за день:			24.37	24.81	87.45	676.96		

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 ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.64	4.24	5.73	67.62	40	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) С СМЕТАНОЙ	200	1.87	4.4	13.78	97.07	83	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18.5	10.7	36.45	316.0	291	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	13.05	19.44	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
того за прием пищи:		730	28.77	20.12	108.53	692.73		
того за день:			28.77	20.12	108.53	692.73		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
еделя 2 ень 10								
ЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	60	1.04	4.29	3.6	57.12	68	2011
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1.19	3.93	4.87	61.0	250	2022
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100	7.3	4.7	10.5	113.1	524	2022
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.17	4.96	21.12	141.82	312	2011
	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:		760	18.77	18.49	88.78	598.16		
Итого за день:			18.77	18.49	88.78	598.16		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	280,3	260,73	998,53	7441,33
Среднее значение за период	28.0	26.0	99.8	744.1
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
11 лет ОБЕД	764.0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524433

Владелец Фращенко Татьяна Витальевна

Действителен с 04.02.2026 по 04.02.2027