

Основное , разработанное на период не более двух недель для
возрастной группы 12-16 лет на 2025- 26 учебный год. (3, 4
четверти)

Утверждаю: директор МОУ ОК "Открытие"

М.Л.Новикова

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ с маслом	200/15	8.7	11.5	37.8	258.2	184	2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7		2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	10.6	12.0	11.0	197.3	3	2008
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	96.0		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2.8	3.0	17.5	106.3	630	1994
Итого за прием пищи:	610	26.2	28.0	105.3	749.5		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.1	1.3	7.0		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	7.5	8.3	13.0	152.3	91	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	6.0	36.5	209.0	325	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	70/70	2.5	2.4	0.6	36.1	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	442	2008
Итого за прием пищи:	800	18.3	17.4	92.8	598.4		
Всего за день:		44.5	45.4	198.1	1 347.9		

все супер

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕА ИЗ МЯСА КУР	80	12.8	15.1	12.1	244.3	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	20.0	134.8	335	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	13	2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.1	56.2	430	2008
Итого за прием пищи:	590	20.5	30.4	81.8	688.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.0	10.2	3.5	111.7	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/15	4.2	3.3	14.9	104.0	131	1994
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90/150	19.0	11.0	55.5	409.9	309	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	14.3	58.4	431	2008
Итого за прием пищи:	867	27.8	24.9	109.4	830.1		
Всего за день:		48.3	55.3	191.2	1 518.2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СУШЕННЫМ	150/50	28.0	17.8	45.1	463.4	29	2010
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.1	56.2	430	2008
Итого за прием пищи:	550	32.4	19.7	94.7	697.6		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.1	1.3	7.0		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/15	12.7	14.5	9.5	217.1	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	20.0	134.8	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	11.2	7.7	12.6	157.5	239	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
НАПИТОК ИЗ ЯГОД СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ С ВИТАМИНОМ С	200	0.2	0.1	12.3	51.0	439	2008
Итого за прием пищи:	765	31.0	27.9	76.9	669.4		
Всего за день:		68.8	57.1	210.8	1 622.9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	96.0		2008
МАКАРОНЫ С СЫРОМ (порционно)	150/40	12.7	18.1	25.4	307.2	210	2008
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/16	0.2	0.0	15.2	60.5	430	2008
Итого за прием пищи:	546	17.4	19.8	82.2	568.5		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0.6	0.1	2.0	12.3		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	200/20	9.2	11.0	15.6	199.7	14	2017
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.4	2.8	3.4	39.9	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.3	6.1	35.9	225.0	323	2008
БИТОЧКИ	90	17.4	19.7	1.0	239.5	289	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.4	21.6	122.0		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	442	2008
Итого за прием пищи:	870	40.9	40.3	125.0	1 041.4		
Всего за день:		58.6	60.3	208.0	1 614.6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12.6	20.2	2.3	231.4	214	2008
ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	30	0.6	0.0	1.2	7.0		2010
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0		2008
ЧАЙ	200	0.2	0.0	0.5	2.4	430	2008
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	96.0		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
Итого за прием пищи:	630	20.7	23.7	53.7	515.8		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0.6	0.1	2.0	12.3		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20	15.6	19.6	9.4	277.5	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	4.6	32.8	188.9	331	2008
ГУЛЯШ	100	14.9	15.7	5.0	212.1	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.4	21.2	102.0		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	200	0.1	0.0	19.6	78.3	440	2008
Итого за прием пищи:	830	40.5	40.4	90.0	1 002.1		
Всего за день:		61.2	64.1	142.7	1 517.9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	200/10	8.4	13.2	57.0	369.8	328	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9.3	11.8	0.0	145.6	14	2008
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.6	22.9	136.2	433	2008
Итого за прием пищи:	600	25.7	30.5	115.4	829.6		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.1	1.3	7.0		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/15	7.6	10.4	7.4	154.6	84	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	6.0	36.5	209.0	325	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14.4	17.1	13.6	274.8	314	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	442	2008
Итого за прием пищи:	765	30.3	34.2	100.2	839.4		
Всего за день:		56.0	64.7	215.6	1 669.0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/40	17.5	24.6	28.3	391.7	210	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	13	2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
ЧАЙ	200	0.2	0.0	0.5	2.4	430	2008
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0		2008
Итого за прием пищи:	660	24.0	44.5	67.5	769.7		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.6	0.1	2.0	12.3		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	14.8	15.6	12.3	240.4	99	2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200/90	23.2	28.2	20.8	415.0	262	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ С	200	0.2	0.1	12.3	51.0	439	2008
Итого за прием пищи:	850	42.6	44.4	68.6	820.7		
Всего за день:		66.6	88.9	136.2	1 590.4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СУШЕННЫМ	150/30	26.7	16.2	35.0	404.4		2010
ЧАЙ	200	0.2	0.0	0.5	2.4	430	2008
ФРУКТ	100	1.5	0.5	21.0	96.0		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
Итого за прием пищи:	530	32.2	18.2	82.2	633.8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.4	6.1	1.4	61.5	19	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/20	8.1	11.3	10.4	178.2	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	90/150	9.7	9.2	8.3	148.4	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0.0	0.0	21.8	86.2	402	2008
Итого за прием пищи:	770	21.5	27.0	63.1	576.3		
Всего за день:		57.2	48.0	190.3	1 429.7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12.6	23.1	2.4	257.0	214	2008
ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	40	0.8	0.1	1.5	9.4		2010
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	14	2008
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/16	0.2	0.0	15.2	60.5	430	2008
Итого за прием пищи:	586	24.8	41.4	54.6	614.1		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.6	0.1	2.0	12.3		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	7.5	8.3	13.5	155.2	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	4.6	32.8	188.9	331	2008
ГУЛЯШ	50/50	7.2	6.7	1.6	102.2	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	442	2008
Итого за прием пищи:	760	24.9	20.3	91.3	652.6		
Всего за день:		49.7	54.3	145.9	1 266.7		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	20.0	134.8	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	11.4	4.5	5.5	103.5	241	2008
ФРУКТ	100	1.5	0.5	21.0	96.0		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/16	0.2	0.0	15.2	60.5	430	2008
Итого за прием пищи:	606	20.1	11.6	87.4	225.8		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.1	1.3	7.0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	7.6	7.1	14.5	147.1	92	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.3	6.1	35.9	225.0	323	2008
ШНИЦЕЛЬ	90	18.0	22.3	8.1	290.8	271	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	200	0.1	0.0	19.6	78.3	440	2008
Итого за прием пищи:	800	41.5	37.5	126.3	981.2		
Всего за день:		61.6	49.1	213.7	1 507.0		

МОУ САВИНСКАЯ ОШ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	15 084.3
Среднее значение за период	1 508.4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
школьники 7-11 лет	590.8