



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

05.11.2025г.



Директор

Т.И. Гашиц

05.11.2025г.

СОГЛАСОВАНО

Основное (организованное) меню
для обучающихся 5-11 классов ,
отнесенных к льготной категории
МБОУ «Сизовская средняя школа»
(Завтрак, обед)

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
неделя 1, день 1									
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017	
	Итого за прием пищи :		590	16,88	23,37	144,94	858,64		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,30	24,30	141,15	103	2011	
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,70	14,80	3,50	208,80	290	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,48	19,76	92,80	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,39	30,20	141,99	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
Итого за прием пищи :		1100	32,31	29,59	145,63	996,27			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			1690	49,19	52,96	290,57	1854,92		

2 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
неделя 1, день 2									
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	13,33	74,68	95,50	к/к	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	11,65	11,00	46,59	332,98	204	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,05	14,55	77,70	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	2011	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011	
	Итого за прием пищи :	785	26,28	30,74	228,31	959,28			
		100	1,30	6,00	6,50	86,83	50	2011	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	300	2,10	6,00	14,85	122,40	82	2011	
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	100	13,08	9,18	2,85	152,00	262	2011	
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	200	3,41	5,56	35,43	205,40	303	2011	
	РИС ОТВАРНОЙ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ								
Итого за прием пищи :		980	25,66	27,34	117,66	830,33			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1765	51,94	58,08	345,97	1789,61			

3 день

3 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
неделя 1, день 3									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	2017	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	120	9,90	9,66	14,11	183,00	239	2011	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	6,40	27,20	183,07	312	2017	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
итого за прием пищи :		700	22,03	21,97	100,89	677,69			
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,50	10,17	7,33	126,67	67	2011	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,85	6,15	19,80	146,70	96	2011	
	ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,10	111,10	342	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		1000	31,55	39,89	139,56	1044,74			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1700	53,58	61,85	240,45	1722,42			

4 день

4 день								
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 1, день 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕН.	135/50	24,80	17,00	24,50	354,90	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,70	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
		525	27,68	17,74	58,36	502,60		
итого за прием пищи :		100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,90	6,60	22,80	176,70	102	2011
	ГОРОХОВЫЙ	100	15,00	22,00	13,02	312,73	268	2011
	КОТЛЕТЫ	205	11,65	11,00	46,59	332,98	202	2017
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,37	0,47	35,23	165,67	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		1025	43,51	41,04	165,04	1210,07		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1550	71,19	58,78	223,40	1712,67		

5 день

5 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г				
неделя 1, день 5									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	6,00	8,20	94,00	9	2021	
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,25	6,28	60,40	45	2017	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,42	13,41	15,00	243,00	339	2021	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	200	6,11	6,67	27,33	194,00	303	2017	
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	104,50	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
	Итого за прием пищи :		680	28,33	26,93	107,53	782,10		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,80	6,89	2,50	61,67	21	2011	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,10	6,00	14,85	122,40	82	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,70	113,20	240	2011	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5,07	7,07	51,87	290,67	304	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,70	0,02	15,00	60,00	376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011	
Итого за прием пищи :	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
		1120	25,40	24,65	153,65	929,74			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1800	53,73	51,58	261,18	1711,84			

6 день

6 день		наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
неделя 2, день 1									
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021	
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021	
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	379	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
		630	14,52	20,14	116,43	706,15			
итого за прием пищи :		100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011	
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,30	24,30	141,15	103	2011	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,18	13,08	44,66	381,70	291	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,65	0,30	30,15	142,05	к/к	2011	
Итого за прием пищи :	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
		1060	35,31	31,21	228,48	1079,07			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1690	49,83	51,35	344,91	1785,22			

7 день

прием пищи

наименование блюд

вес
блюда

пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

энергетическая
ценность,

№
рецептур
ы

сборник
рецептур

неделя 2, день 2

Икра кабачковая консервированная

100

1,80

13,33

74,68

95,50

к/к

2011

Макароны отварные с сыром

220

11,65

11,00

46,59

332,98

204

2017

Хлеб ржаной

20

1,70

0,70

9,70

51,80

574

2021

Хлеб пшеничный

45

3,42

0,36

22,14

95,30

573

2011

Соки овощные, фруктовые, ягодные

200

1,00

0,00

20,40

84,80

389

2017

Плоды или ягоды свежие

100

0,40

0,40

9,80

47,00

338

2017

Яйцо отварное

40

5,08

4,60

0,28

63,00

209

2011

Сдобные изделия

50

4,00

1,40

23,90

114,10

545

2021

Итого за прием пищи :

775

25,05

30,39

183,58

770,38

Салат из свеклы

100

1,33

6,00

6,50

86,83

50

2011

Борщ с капустой и картофелем

300

2,10

6,00

14,85

122,40

82

2011

Котлета любительская

100

12,50

10,50

5,20

84,00

308

2011

Каша вязкая из крупы пшеничной

200

5,33

5,47

32,40

200,27

303

2011

Компот из смеси сухофруктов

200

0,40

0,00

18,20

76,20

349

2011

Хлеб ржаной

40

2,27

0,40

19,73

92,80

к/к

2011

Хлеб пшеничный

60

4,60

0,40

30,20

142,00

к/к

2011

Итого за прием пищи :

1000

28,53

28,77

127,08

804,50

Итого за день :

1775

53,58

59,15

310,67

1574,88

8 день

8 День

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 2, день 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,70	103,90	53	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159,00	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	6,40	27,20	183,07	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
итого за прием пищи :		680	19,89	24,85	89,31	713,66		
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,50	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК	300	2,85	6,15	19,80	146,70	96	2011
	БИТОЧКИ	100	13,42	13,41	15,00	243,00	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	200	6,13	6,53	27,07	190,27	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,13	0,20	9,87	46,40	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		1000	30,64	37,06	129,47	987,03		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1680	50,53	61,91	218,78	1700,69		

9 день

9 день		наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
				неделя 2, день 4					
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	2017	
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,90	202,00	290/331	2017	
	КАША вязкая из крупы гречневой	200	6,11	6,67	27,33	194,00	303	2017	
	КИСЕЛЬ из СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,02	26,40	106,00	480	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
	Итого за прием пищи :	780	24,99	19,88	115,73	726,69			
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	71\70	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ из крупы	300	2,55	3,15	20,55	121,65	101	2011	
	КОТЛЕТЫ рубленные из птицы	90	9,70	14,90	11,30	220,30	294	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	205	11,65	11,00	46,59	332,98	202	2017	
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
	КОМПОТ из свежих плодов	200	0,20	0,20	27,10	111,10	342	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,83	0,50	24,67	116,00	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011	
конДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011		
Итого за прием пищи :	1140	30,84	30,52	197,48	1197,03				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1920	55,83	50,40	313,22	1923,72			

10 день

10 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г				
неделя 2, день 5									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,77	8,00	8,67	115,77	55	2017	
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	280	18,67	24,73	27,53	441,47	258	2017	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021	
итого за прием пищи :		650	26,05	33,57	77,64	742,03			
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	300	6,90	6,60	22,80	176,70	102	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,30	13,00	12,10	208,00	280	2011	
	КАША вязкая из крупы пшённой	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011	
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
Итого за прием пищи :		1085	30,08	30,85	142,74	984,17			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1735	56,13	64,42	220,38	1726,20			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			энергетическая ценность,
	белки,г	жиру,г.	углеводы ,г	
итого за весь период	545,53	570,48	2769,53	17502,15
среднее значение за период	54,55	57,05	276,95	1750,22
содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,12	3,26	15,82	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	завтрак
старше 12 лет	17305

Прошито и пронумеровано
листов

Духовник О.Г.

