

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

12.10.2026г



СОГЛАСОВАНО

Директор

А.Ю. Орден

12.10.2026г



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

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: старше 12 лет

1 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПТЫ РИСОВОЙ	250	7,25	12,95	57,13	375,00	177	2017
	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0,00	54,00	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,00	3,92	33,76	186,00	К/К	2011
Итого за прием пищи:		585	19,43	31,39	132,46	865,80		
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ГУЛЯШ/МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПТЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
ОБЕД	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	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
Итого за прием пищи :		920	29,67	26,43	119,515	832,985		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1505	49,10	57,82	251,98	1698,79		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	204	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,59	10,00	42,35	302,71	457	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	338	2021
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	574	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,38	10,00	51,50	573	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,42	0,36	22,14	95,3		
Итого за прием пищи:								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	680	18,41	24,57	168,27	630,01	70\71	2011
ОБЕД	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	82	2011
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	244-ЧС	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	240	25,08	29,68	40,79	529,57	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		870	33,40	35,38	112,90	905,27		
		1550	51,80	59,95	281,17	1535,28		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7,27	12,76	38,55	298,81	181	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,00	3,92	33,76	186,00	К/К	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	104,50	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
Итого за прием пищи:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	565	16,27	17,56	116,21	678,81		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2011
	КОТЛЕТА	250	2,125	2,625	17,125	101,375	101	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	90	13,5	19,8	11,72	281,45	268	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,75	13,2	17,33	199,20	321	2005
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,27	0,40	19,73	0,00	К/К	2011
Итого за прием пищи:								
Итого за день:		920	26,24	36,63	107,10	772,03		
Итого за день:		1485	42,51	54,19	223,31	1450,84		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,10	5,50	73,00	70/71	2017
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ /МЯСО							
	ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,38	10	51,5	574	2017	
Итого за прием пищи:								
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	650	25,00	28,65	74,15	643,57	70/71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	100	1,20	5,10	5,50	73,00	70/71	2017
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011
	КАША ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	110	8,13	12,01	10,72	157,00	278/332	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	5,06	6,07	29,02	190,92	303	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,40	35,10	165,80	к/к	2011	
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1600	28,64	29,68	139,34	918,77		
			53,64	58,33	213,49	1562,34		

5 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
5 День								
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ	150	7,80	3,75	55,05	293,75	673	2011
	МОЛОКО СТУШЕННОЕ	30	2,25	2,46	16,50	97,50	к/к	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		575	19,97	10,47	141,99	753,55		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ		100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
КОТЛЕТА		90	13,50	19,80	11,72	281,45	268	2011
КАША, ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ		180	4,80	4,92	29,16	180,24	303	2011
ЧАЙ С САХАРОМ		200	1,51	1,25	14,79	75,35	387	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:		920	29,23	31,94	120,47	887,84		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	49,20	42,41	262,46	1641,39		

6 День

		в День						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 2								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	250	7,25	12,95	57,13	375,00	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0,00	54,00	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		655	17,61	27,99	112,96	747,69		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,10	5,50	73,00	70/71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ/ПЛОВ С КУРИНОЙ ТУШЕНКИ	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 :		910	33,70	22,03	145,46	922,38		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1565	51,31	50,02	258,42	1670,07		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	71\70	2011
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,50	10,50	5,20	84,00	308	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,56	6,36	46,68	261,60	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	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
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	к/к	2011
	Итого за прием пищи:							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	660	26,94	21,8	132,56	741,9	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	82	2011
	МЯСО, ТУШЕНОЕ В СОУСЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	256-чс	2011
	КАША ВЯКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,06	6,07	29,02	190,92	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
		60	4,60	0,40	30,20	142,00		
Итого за прием пищи :								
Итого за день :		920	27,59	28,75	114,63	829,09		
Итого за день :		1580	54,53	50,55	247,19	1570,99		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 2								
День 8								
ЗАВТРАК	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	70/71	2017
	РИС ОТВАРНОЙ С МЯСОМ ТУШЕНЫМ /из мясной консервы	280	8,43	12,38	56,81	354,87	341	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	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
Итого за прием пищи:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	620	15,55	16,4	106,01	604,36		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2011
	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ	250	2,125	2,625	17,125	101,375	101	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	90	12,84	12,07	13,50	218,70	339	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,27	0,40	19,73	0,00	н/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	н/к	2011
Итого за прием пищи :								
Итого за день :		920	28,33	21,70	116,16	684,68		
Итого за день :		1540	43,88	38,10	222,17	1289,04		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 2								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	250	7,25	12,95	57,13	375,00	177	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,00	3,92	33,76	186,00	к/к	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:								
		670	17,05	18,23	146,59	812,30		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	240	25,08	29,68	40,79	529,57	244-ЧС	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
Итого за прием пищи :								
		870	38,16	36,11	121,66	966,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :								
		1540	55,21	54,35	268,25	1779,05		

10 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
НЕДЕЛЯ 2									
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	13,33	74,68	95,50	к/к	2011	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,59	10,00	42,35	302,71	204	2017	
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	379	2017	
	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	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	Итого за прием пищи:	680	21,79	27,09	177,03	700,90	71\70	2011	
	ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	101	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	268	2011
КОТЛЕТА		90	13,50	19,80	11,72	281,45	303	2017	
КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ		180	5,50	6,00	24,60	174,60	457	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	9,3	38	к/к	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	
Итого за прием пищи :		900	27,29	29,39	105,01	796,43			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1580	49,08	56,48	282,04	1497,33			
ДЕНЬ 10									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Всего за период	500,28	522,18	2510,48	15695,10
Среднее значение за период	50,03	52,22	251,05	1569,51

Возраст Детей	завтрак	обед
старше 12 лет	6340	9100
Среднее значение за период	634	910

Продискурвано и прогумеровано.
Всест. и Контрибуц. систем.
Подпись / Духовник О.Г.

