

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ООШ п. Лиманный

Х.К. Искиндирова

12.01.2026г.

категория: 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	250	11.25	13.98	46.98	359.55	54-9к-20
	Сыр	10	2.33	2.93	0.00	35.8	54-1з-20
	Яйцо вареное	40	4.80	4.00	0.30	56.6	54-6о-20
	Батон нарезной	50	3.75	1.30	25.70	128	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00	7.24	30.82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22.39	22.21	80.22	610.77	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24.9%	24.1%	20.9%	22.5%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.62	10.12	9.75	135.88	54-8з-20
	Рассольник ленинградский	250	4.12	5.40	17.73	134.67	54-3с-20
	Биточек из курицы	100	14.45	8.40	19.47	169.47	54-23м-20
	Макароны отварные	180	6.35	6.61	39.24	270.4	54-1г-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30.76	31.25	128.3	902.72	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34.2%	34.0%	33.5%	33.2%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	53.15	53.46	208.52	1513.49	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	19.22	20.64	31.14	420.28	54-1т-20

	Соус ягодный	20	0.04	0.00	15.26	47.46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий , сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	1
	Батон нарезной	30	2.25	0.78	15.42	76.8	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22.11	21.82	78.64	619.98	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24.6%	23.7%	20.5%	22.8%	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0.80	0.10	1.70	13	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4.05	5.17	12.12	109.72	54-2с-20.1
	Плов с курицей	280	19.37	24.96	59.55	502.37	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	28.44	30.95	115.48	817.39	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31.6%	33.6%	30.2%	30.1%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	50.55	52.77	194.12	1437.37	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	250	10.07	9.73	26.80	273.37	54-21к-20
	Булочка школьная	100	8.76	8.82	52.60	311.57	54-9в-20
	Чай зелёный с сахаром	200	0.00	0.00	6.98	26.54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18.83	18.55	86.38	611.48	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20.9%	20.2%	22.6%	22.5%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	100	1.50	0.17	8.67	42	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.40	3.15	24.80	141.42	54-7с-20
	Котлета рыбная (минтай)	100	8.14	5.45	19.25	211.53	54-3р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10.66	18.76	35.98	268.8	1
	Компот из яблок и ягод	200	0.18	0.10	9.92	42.02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	27.6	28.35	120.93	817.07	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			30.7%	30.8%	31.6%	30.0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	46.43	46.9	207.31	1428.55	
День 4							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	250	17.97	19.25	59.90	469.4	54-3г-20

	Фрукт свежий , сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00	7.24	30.82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18.63	19.65	76.94	547.22	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20.7%	21.4%	20.1%	20.1%	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1.17	0.10	5.67	28.33	стр. 562
	Свекольник	250	1.90	5.15	13.37	107.6	54-18с.1
	Гуляш из отварного мяса	100	12.98	17.17	15.93	256.32	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.85	8.28	43.07	286.69	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0.60	0.20	15.20	65.3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30.22	31.62	115.55	855.54	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33.6%	34.4%	30.2%	31.5%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48.85	51.27	192.49	1402.76	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	10.73	14.87	34.93	296.77	54-16к-20
	Яйцо вареное	40	4.80	4.00	0.30	56.6	54-6о-20
	Джем фруктовый	30	0.18	0.00	21.60	86.88	б/н
	Батон нарезной	30	2.25	0.78	15.42	76.8	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18.16	19.65	79.27	545.49	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20.2%	21.4%	20.7%	20.1%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	б/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7.30	5.67	21.72	165.95	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	280	17.30	14.20	43.61	339.83	54-22м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30.72	29.49	115.14	817.08	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34.1%	32.1%	30.1%	30.0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48.88	49.14	194.41	1362.57	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшенная	270	12.45	15.79	29.64	350.76	54-6к-20

	Печенье	40	3.00	4.72	29.96	166.84	б/н
	Батон нарезной	40	3.00	1.04	20.56	102.4	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00	7.24	30.82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18.71	21.55	87.4	650.82	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20.8%	23.4%	22.8%	23.9%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	100	1.42	0.11	7.52	38.15	54-27з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4.05	5.17	12.12	109.72	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	100	13.65	15.52	26.25	278.36	54-5м-20
	Макароны отварные	180	6.35	6.61	39.24	270.4	54-1г-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29.69	28.13	127.24	888.93	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33.0%	30.6%	33.2%	32.7%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48.4	49.68	214.64	1539.75	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	210	16.07	19.91	39.90	386.01	54-2о-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	1
	Батон нарезной	40	3.00	1.04	20.56	102.4	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19.67	21.35	77.28	563.85	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21.9%	23.2%	20.2%	20.7%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	100	1.50	0.17	8.67	42	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5.88	3.47	23.12	149.5	54-7с-20.1
	Плов с курицей	280	19.37	24.96	59.55	502.37	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30.97	29.32	133.45	886.17	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34.4%	31.9%	34.8%	32.6%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	50.64	50.67	210.73	1450.02	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	250	11.83	12.33	18.33	301.4	54-13к-20

	Булочка школьная	100	8.76	8.82	52.60	311.57	54-9в-20
	Чай зелёный с сахаром	200	0.00	0.00	6.98	26.54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20.59	21.15	77.91	639.51	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			22.9%	23.0%	20.3%	23.5%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	б/н
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2.07	4.45	9.33	86.6	54-13с-20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16.38	9.32	30.23	191.9	54-11р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10.66	18.76	35.98	268.8	1
	Компот из яблок и ягод	200	0.18	0.10	9.92	42.02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	34.91	42.25	115.47	819.62	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			38.8%	45.9%	30.1%	30.1%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	55.5	63.4	193.38	1459.13	
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	19.22	20.64	31.14	420.28	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0.04	0.00	15.26	47.46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий , сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	1
	Батон нарезной	30	2.25	0.78	15.42	76.8	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00	7.24	30.82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22.17	21.82	78.86	622.36	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24.6%	23.7%	20.6%	22.9%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2.50	10.12	10.50	143	54-7з-20
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7.30	5.67	21.72	165.95	54-8с-20.1
	Курица тушеная с морковью	100	7.33	6.30	4.40	131.3	54-25м-20
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.85	8.28	43.07	286.69	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0.60	0.20	15.20	65.3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	31.3	31.29	117.2	903.54	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34.8%	34.0%	30.6%	33.2%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	53.47	53.11	196.06	1525.9	

День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11.95	14.87	24.22	254.73	54-19к-20
	Джем фруктовый	30	0.18	0.00	21.60	86.88	б/н
	Сыр	10	2.33	2.93	0.00	35.8	54-1з-20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.80	0.96	31.26	153	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19.46	18.76	84.1	558.85	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21.6%	20.4%	22.0%	20.5%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	100	1.42	0.11	7.52	38.15	54-27з
	Свекольник	250	1.90	5.15	13.37	107.6	54-18с.1
	Голубцы ленивые	100	11.74	5.68	28.63	212.93	54-3м-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10.66	18.76	35.98	268.8	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29.94	30.42	127.61	819.78	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33.3%	33.1%	33.3%	30.1%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	49.4	49.18	211.71	1378.63	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14300	505.27	519.58	2023.37	14498.17	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1430	50.527	51.958	202.337	1449.817	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
обед	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	550	20.1	20.7	80.7	597.0
Обед	880	30.5	31.3	121.6	852.8

СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ЗА 10 ДНЕЙ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		22.3%	22.4%	21.1%	21.9%
обед		33.8%	34.0%	31.8%	31.4%

Неделя 1					
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		22.25%	22.15%	20.96%	21.58%
обед		32.83%	32.97%	31.09%	30.95%

Неделя 2					
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		22.36%	22.75%	21.18%	22.32%
обед		34.85%	35.09%	32.43%	31.75%

8

