

УТВЕРЖДАЮ

И.И.Игнаткина Н.А.



Н.А.Игнаткина

2025 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН

Сезон: зимне-весенний

Возраст: от 7 до 11 лет

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 13



2025 год

возрастная категория: 7-11 лет

понец/дсильник

Итого/суммарно										
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	б, ккал				
Неделя 1										
День 1										
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	7,6	9,6	31,9	245,9	175	2011		
		15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021		
		200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021		
		40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021		
		25	2	0,4	10	51,5	574	2021		
		20	1,1	0,9	14,8	73,2	580	2021		
		500	17,4	15,7	85,7	555,9				
Итого за завтрак:										
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021		
		200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021		
		110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011		
		150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021		
		200	1	0,2	20,2	86	501	2021		
		40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021		
		30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021		
		100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021		
		890	25,5	23,8	109,3	741,1				
		1390	42,9	39,5	195	1297				
		Итого за обед:								
		Итого за день:								

* - Допускается выдача иных фруктов

** - Допускается выдача иных овощей

*** - Допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимний
возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1								
День 2								
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
завтрак	огурцы **	100	10,6	13,2	14,3	218,5	321	2016
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	25	0,2	0,8	1,2	13	419-тк	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-тк	155	4,2	4	25,8	156,6	225	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	585	19,3	18,7	84,3	584,3		
Итого за завтрак:		70	0,9	4,3	4,3	58,9	31	2021
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	200	5	2,9	11,7	92,6	113	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	110	9,5	9	12	166,5	239	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-тк	150	3,2	7,7	23,9	173,1	145	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	200	3,3	2,9	13,9	94	462	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	795	26,9	27,5	95,5	730,2		
Итого за обед:		1380	46,2	46,2	179,8	1314,5		
Итого за день:								

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний
возрастная категория: 7-11 лет

возрастная категория: 7-11 лет													
среда							Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценност ь, ккал	№ рецен- туры	Сборни к рецепту р		
Прием пищи		Наименование блюда					Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1													
День 3													
завтрак		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **					60	0.4	0.1	1.1	6.6	148	2021
		ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯЩИ-рыбные-ттк					110	9.5	11	12	166.5	486-тгк	2021
							150	4.1	6	8.7	105	377	2021
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ					30	0.3	1	1.4	15.7	419-тгк	2021
		СОУС ТОМАТНЫИ С ЗЕЛЕНЬЮ-тгк					200	0.6	0.1	20.1	84	495	2021
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ					30	2.3	0.2	14.8	70.2	573	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ ФОРМОВОИ					30	2.3	0.3	8	41.2	574	2021
		ХЛЕБ РЖАНОИ					20	1.6	0.2				
							600	18.8	18.7	66.1	489.2		2011
		Итого за завтрак:					60	0.7	0.1	4.4	23.6	56	2021
		САЛАТ ОВОЩНОИ С ЯБЛОКАМИ					60	0.7	0.1	4.4	23.6	56	2021
обед		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГ РАДСКИЙ					200	2.1	4.1	10.6	87.6	100	2021
		РАГУ ИЗ СВИНИНЫ					200	13.3	17.5	29.8	430.9	263	2021
		КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ					200	0.2	0.2	23.8	98	476	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ ФОРМОВОИ					40	3	0.3	19.7	93.6	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОИ					25	2	0.4	10	51.5	574	2021
		ПРЯНИКИ ***					25	1.1	0.9	14.8	73.2	581	2021
							20	22.4	23.5	113.1	858.4		
							745	22.4	23.5	113.1	858.4		
Итого за обед:							1345	41.2	42.2	179.2	1347.6		
Итого за день:													

** - допускается выдачи иных овощей

*** - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимний
популярная категория: 7-11 лет

четверг

Присем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 4								
завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные ТТК	180	14.4	14.4	42.7	360	286-ттк	2021
	МОЛОКО СТУПЕННОЕ	15	1.1	1.3	8.3	49.1	471	2021
	ЧАИ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	9.3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1.5	0.2	9.8	46.8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.3	8	41.2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0.4	0.4	9.8	44	82	2021
	Итого за завтрак:	535	19.2	16.7	87.9	579.1		
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	3.3	43.8	2	2021
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3.1	8.9	71.4	128	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ	90	9.5	16.4	2.3	274.5	256	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3.9	3.2	23.1	137.1	223	2021
	ЧАИ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	9.5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3.8	0.4	24.6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.8	0.5	14	72.1	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0.5	0.5	11.8	52.8	82	2021
	Итого за обед:	905	23.5	27.3	97.5	808.7		
	Итого за день:	1440	42.7	44	185.4	1387.8		

* - Допускается выдача иных фруктов

сезон: зимний
возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1								
День 5								
Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1	3,6	4,9	56,4	9	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-ТТК	180	12,5	13,9	32,2	294,8	375-ТТК	2021
	КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*	580	20,2	20,7	76	565,2		
Итого за завтрак:		60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ОУГ	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	12,6	15,2	8,1	265,4	297	2011
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУРИИ БРОИЛЕРОВ-	150	4,1	5,8	23,8	112,9	400-ТТК	2021
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	795	26,3	25,7	97,3	720		
Итого за обед:		1375	46,5	46,4	173,3	1285,2		
Итого за день:								

* - Допускается выдача иных фруктов

** - Допускается выдача иных овощей

сезон: зимний
возрастная категория: 7-11 лет
понеделник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2								
День 1								
завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная	200	8.2	6.4	36.9	239.5	223	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	10	2.3	3	0	35.8	75	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.9	13.8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0.3	19.7	93.6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	0.6	16	82.4	574	2021
	Итого за завтрак:	500	20,1	20,5	86,5	611,4		
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
обед	огурцы **	200	2.1	2.8	7.5	64	115	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕПКАМИ	200	13.4	22.9	31.1	432.1	259	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	0.6	0.1	20.1	84	495	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	3	0.3	19.7	93.6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2.4	0.5	12	61.8	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0.4	0.4	9.8	44	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	830	22,4	27,1	101,2	786,1		
	Итого за обед:	1330	42,5	47,6	187,7	1397,5		
	Итого за день:							

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний
возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,6	276,6	326	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-тк	25	0,2	0,8	1,2	13	419-тк	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	Итого за завтрак:	575	20,2	16,7	74,2	613,7		
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,6	3,7	4,5	53,4	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ -тк	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308-тк	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, тушенные в соусе	180	3,9	11,8	29,4	239,9	142	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	Итого за обед:	805	24	24	98,9	709		
Итого за день:		1380	44,2	40,7	173,1	1322,7		

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимний
возрастная категория: 7-11 лет
средн

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 3								
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	60	1,1	5,3	4,6	70,8	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ-ТТК	150	13,5	11,6	3,5	201,2	268-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) *	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ПРЯНИКИ ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
		560	19,4	18,6	67,7	545,4		
		60	0,8	3,7	4,6	54,6	26	2021
Итого за завтрак:		200	5	2,9	11,7	92,6	113	2021
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	155	4,2	4	25,8	156,6	225	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	27,5	25,4	98,5	722,4		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	805	27,5	25,4	98,5	722,4		
Итого за обед:		1365	46,9	44	166,2	1267,8		
Итого за день:								

* - допускается выдачи иных фруктов
*** - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимний
возрастная категория: 7-11 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2								
День 4								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,6	1,6	40,8	16	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	9,5	9	12	166,5	239	2011
	ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,1	6	8,7	105	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	15,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
		565	18,3	19,4	63,9	490		
Итого за завтрак:		70	1	4,2	5,9	65,9	1	2021
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100	10,6	14,9	2,9	309	260	2011
	ГУЛЯШ	155	2,3	4,6	26,4	155,2	324	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	815	23,1	28,9	97,5	863,1		
Итого за обед:		1380	41,4	48,3	161,4	1353,1		
Итого за день:								

сезон: зимний
возрастная категория: 7-11 лет

пятидневка		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0,3	3,7	4,6	55,2	30	2021
	ПЛОВ из мяса	160	11,7	13,52	27,68	331,2	330	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	110	0,4	0,4	10,8	48,4	82	2021
Итого за завтрак:		580	16,6	18,22	75,38	586,2		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	помидоры **	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	14,9	18	30,5	299,8	294-гтк	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ	150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЗКАЧ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	880	26,2	26	115	753,7		
	Итого за обед:	1460	42,8	44,22	190,38	1339,9		
Итого за день:								

* - Допускается выдачи иных фруктов
** - допускается выдачи иных овощей