



В.И. Козлов

2024 год



2024 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
(10-ти дневное)

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН**

Сезон: осенний

Возраст: от 7 до 11 лет



сезон: осенний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 вторник

Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 день 2								
Завтрак	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	60	0,8	3,1	3,5	45,8	2	2021
	НАЧЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,6	189,4	326-ПК	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ПК	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	ПР	2008
Итого за завтрак:		550	19,6	19,3	74,1	546,8		
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	70	0,5	4,2	1,8	47,6	16	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	10	82,7	82	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,2	7,1	6,9	144,9	229	2011
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	5,8	37,7	217,4	305	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	ПР	2008
Итого за обед:		820	23,2	22,5	122,6	788		
Всего за день:			42,8	41,8	196,7	1334,8		



сезон: осенний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 4								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	5,3	53	45	2011
	ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ "	200	16,4	17,3	24,5	319,3	276	2016
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	111	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	111	2008
Итого за завтрак:								
		500	20,1	20,6	67,7	537,9		
Обед								
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями) (огурцы)	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,1	8,9	71,4	128-гтк	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14,5	20,1	12,6	289,3	269	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	21,7	90	468	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	111	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	111	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	338	2011
Итого за обед:								
		915	27,6	27,6	119	837,5		
Всего за день:								
			47,7	48,2	186,7	1375,4		

сезон: осенний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,5	17,6	26,8	327,2	291-ттк	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	14,8	59,6	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10	45,6	338.1	2011
Итого за завтрак:		545	19,2	18,1	69,4	518,8		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,7	3,7	50,4	31	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	10	82,7	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,6	15,2	8,1	219,6	297	2011
	ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,7	312	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ(яблоко)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
Итого за обед:		790	24,9	29	100,6	762,4		
Всего за день:			44,1	47,1	170	1281,2		



сезон: осенний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 втр\_рник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 2								
Завтрак	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	60	0,8	3,1	3,5	45,8	2	2021
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	100	12,6	10,4	8,4	177,5	486-ттк	2021
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	ПР	2008
Итого за завтрак:								
		545	20,1	19,2	69,3	531		
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями) (огурцы)	60	0,5	0,1	1	6,6	70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	10	82,7	82	2011
	ПЛОВ из мяса	200	22,7	23,3	40,1	460,9	265	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
Итого за обед:								
		705	28,1	28	95,9	748,2		
Всего за день:								
			48,2	47,2	165,2	1279,2		



сезон: осенний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 3								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	1	2,5	4,9	46,2	53	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	14	2,6	190,6	210-гтк	2011
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	21,7	90	468	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ГР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ГР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( слива)	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	ГР	2008
Итого за завтрак:								
		570	18,8	17,8	72,5	528,9		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0,8	3,7	4,4	53,4	27	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	102	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,6	14,3	25,8	307	328	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27	111,1	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ГР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ГР	2008
Итого за обед:								
		720	28,3	23	99,3	718,2		
Всего за день:								
			47,1	40,8	171,8	1247,1		





ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	519,4	18,8	19,7	71,7	542,6
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		15,4	15,8	67	470
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		24,5	24,9	21,4	23,1

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	845	25,74	27,08	110,52	787,26
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		33,4	34,3	33,0	33,5

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:		44,58	46,76	182,22	1329,90
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5	1175
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		57,9	59,2	54,4	56,6

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углевода		
Итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	548,0	19,3	19,2	74,9	563,6	
		77	79	335	2350	
СанПин 100% суточной нормы:		15,4	15,8	67	470	
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5	
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		25	24,3	22,4	24,0	
выход норм в % соотношении за 5 дней						

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углевода		
Итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	776	26,6	26,904	100,84	749,94	
		77	79	335	2350	
СанПин 100% суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705	
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5	
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		34,5	34,1	30,1	31,9	
выход норм в % соотношении за 5 дней						

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углевода		
Итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		45,90	46,10	175,78	1313,52	
		77	79	335	2350	
СанПин 100% суточной нормы:		38,5	39,5	167,5	1175	
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410	
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		59,6	58,4	52,5	55,9	
выход норм в % соотношении за 5 дней						

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЛЕТ	7-11	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ		500	20	20	68	544
2 ДЕНЬ		550	19,6	19,3	74,1	546,8
3 ДЕНЬ		502	15,3	20,6	79,1	566
4 ДЕНЬ		500	20,1	20,6	67,7	537,9
5 ДЕНЬ		545	19	18	69	519
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:		519,40	18,84	19,68	71,70	542,64
6 ДЕНЬ		540	19	20,3	77,7	633,8
7 ДЕНЬ		545	20,1	19,2	69,3	531
8 ДЕНЬ		570	18,8	17,8	72,5	528,9
9 ДЕНЬ		580	19,3	20,2	68,2	532,3
10 ДЕНЬ		505	19,3	18,5	87	591,9
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:		548,00	19,30	19,20	74,94	563,58
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)		533,7	19,07	19,44	73,32	553,11

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕД) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЛЕТ	7-11	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ		880	28	29	102	782
2 ДЕНЬ		820	23,2	22,5	122,6	788
3 ДЕНЬ		820	25,2	27,5	108,1	766,9
4 ДЕНЬ		915	27,6	27,6	119	837,5
5 ДЕНЬ		790	24,9	29	100,6	762,4
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:		845,00	25,74	27,08	110,52	787,26
6 ДЕНЬ		850	28	27,3	99,8	755
7 ДЕНЬ		705	28,1	28	95,9	748,2
8 ДЕНЬ		720	28,3	23	99,3	718,2
9 ДЕНЬ		790	23,4	27,3	113	782,1
10 ДЕНЬ		815	25,2	28,92	96,2	746,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:		776,00	26,60	26,90	100,84	749,94
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)		810,5	26,17	26,992	105,68	768,6

Прошито и  
скреплено печатью

*Козлов В.И.*

ИП Козлов В.И.

