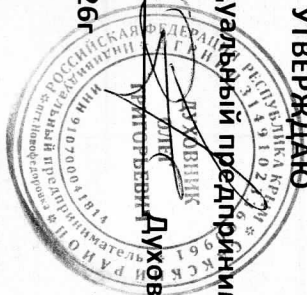


УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

12.10.2026г

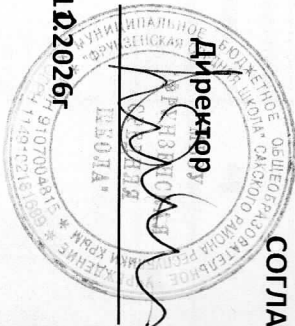


СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «Фрунзенская средняя школа»

12.10.2026г



Основное (организованное) меню

для обучающихся 5-11 классов ,

отнесенных к льготной категории

МБОУ «Фрунзенская 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	ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ 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		
ОБЕД	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 КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	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	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,59	10,00	42,35	302,71	204	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2017
Итого за прием пищи:		680	18,41	24,57	168,27	630,01		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	240	25,08	29,68	40,79	529,57	244-ЧС	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	40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011
Итого за прием пищи :		870	33,40	35,38	112,90	905,27		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1550	51,80	59,95	281,17	1535,28		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 3								
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
		60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		920	26,24	36,63	107,10	772,03		
		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 ВЯЗАЯ 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:								
			650	25,00	28,65	74,15	643,57		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,10	5,50	73,00	70/71	2017	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ								
	ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011	
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ	110	8,13	12,01	10,72	157,00	278/332	2011	
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	180	5,06	6,07	29,02	190,92	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:								
		950	28,64	29,68	139,34	918,77			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1600	53,64	58,33	213,49	1562,34			

5 День

5 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
НЕДЕЛЯ 1									
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ	150	7,80	3,75	55,05	293,75	673	2011	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	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			
Итого за прием пищи:									
	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

6 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 вязкая 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	70/71	2017	
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,10	5,50	73,00	103	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	291	2011	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ/ПЛОВ С КУРИНОЙ ТУШЕНКИ	250	21,18	13,08	44,66	381,70	389	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	к/к	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			
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:		660	26,94	21,8	132,56	741,9		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	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
	МЯСО, ТУШЕНОЕ В СОУСЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	180	5,06	6,07	29,02	190,92	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 :		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 ВЯЗАЯ 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	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1540	43,88	38,10	222,17	1289,04		

9 день

		9 день		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ценность, ккал	рецептуры	Сборник рецептов
ДЕНЬ 9										
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ	250	7,25	12,95	57,13	375,00	177	2017		
	ХЛОПЬЕВ	40	3,00	3,92	33,76	186,00	к/к	2011		
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021		
	ЧАЙ С САХАРОМ	50	3,80	0,40	24,60	104,50	573	2021		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017		
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ									
Итого за прием пищи:		670	17,05	18,23	146,59	812,30	70\71	2011		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	102	2011		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	244-ЧС	2011		
	ГОРОХОВЫЙ	240	25,08	29,68	40,79	529,57				
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011		
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к	2011		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ									
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			
Итого за день 2								
ДЕНЬ 10								
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		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011
	КОТЛЕТА	90	13,50	19,80	11,72	281,45	268	2011
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	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		

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

Прочитано и пронумеровано.

Всего 11 (одиннадцать) листов.

Духовник О.Г.

Подпись

