



Индивидуальный предприниматель Архиповский Михаил Владимирович «28» 08 2024 г. дата	 подпись	МП	Директор МОУ Лицея № 1 Шинкевич Н.В. «28» 08 2024 г. дата	 подпись	М.П.
--	--	----	---	--	------

Основное меню, разработанное на период не менее двух недель для возрастной группы детей 12 лет и старше

Разработано на основании пособия – «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях»

1. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семинихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Новосибирский государственный медицинский университет Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсов).
2. Согласовано с ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». ББК 51.287+51.230.3

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Фрукты свежие**	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	575	13,35	24,35	60,7	513,6	
Обед						
Овощи свежие в нарезке *** (огурец)	100	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,25	17,02	160,25	54-3с
Рис припущенный	180	3,6	4,9	35,7	200,8	54-7г
Гуляш из говядины	100	16,3	15,9	3,87	206,25	54-2м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	920	32,4	29,09	104,89	798,9	
Всего за день:		45,75	53,44	165,59	1312,5	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога	200	30,6	11,05	22,42	311,2	54-1т
Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	пром
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
Итого за прием пищи:	550	34,9	15,8	71,27	527,6	
Обед						
Свекольник со сметаной	200	1,8	4,28	10,66	88,3	54-18с
Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
Биточек из курицы, соус красный основной	85/20	16,5	4,07	13,2	154,7	54-23м/54-3соус
Макароны отварные	180	5,5	4,9	33,4	200,7	54-1г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	6	4	пром
Итого за прием пищи:	885	31,1	14,4	106,6	664,5	
Всего за день:		66	30,2	177,87	1192,1	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Гуляш мясной из свинины	90	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2г
Фрукты свежие**(банан)	100	2,3	0	33,6	143,4	пром
Батон обог.микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Итого за прием пищи:	590	30,75	20,58	105,88	729,84	
Обед						
Суп гороховый	250	6,85	4,7	16,7	136,4	54-8с
Овощи свежие в нарезке *** (помидор)	100	0,75	0,1	2,45	13,65	54-3з
Жаркое по домашнему	250	25,42	6,35	18,04	231,3	54-28м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за прием пищи:	890	39,12	12,05	96,49	654,15	
Всего за день:		69,87	32,63	202,37	1383,99	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Биточек из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23м
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28,8	54-2гн
Фрукты свежие	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Итого за прием пищи:	600	27,53	22,89	81,52	639,48	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	0,85	2,88	4,9	48,6	54-13з
Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,73	5,74	5,8	94,5	54-1с
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
Картофельное пюре	180	3,2	5,3	20,1	142,1	54-11г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с сахаром с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	920	27,48	18,92	83,1	617,2	
Всего за день:		55,01	41,81	164,62	1256,68	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Блины с джемом	180/20	12,03	10,8	74,35	442,6	267/2011
Йогурт фруктовый	125	3,5	10,1	17,3	112,5	пром.
Фрукты свежие**	100	2,3	0	33,6	143,4	пром.
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	625	18,03	20,9	131,75	725,3	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	2,6	6,5	6,6	91,4	54-7з
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,33	2,87	18,96	122,59	54-7с
Котлета из курицы, соус красный основной	85/20	16,5	4,07	12,43	154,6	54-5м 54-3соус
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,46	6,42	36,72	238,3	54-4г
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Итого за прием пищи:	925	38,69	20,76	120,7	825,49	
Всего за день:		56,72	41,66	252,45	1550,79	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов

6 день - суббота

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Омлет натуральный	200	13,12	18,6	3,41	233	54-1о
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	575	21,27	32,15	56,9	562,7	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,06	6,5	6,1	86,9	54-8з
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,28	2,84	18,9	122,5	54-7с
Печень говяжья по - строгановски	100	16,2	15,24	6,4	228,93	54-18м
Рис отварной	180	3,7	4,9	37,2	207,5	54-5г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Какао с витаминами Витошка	200	1,6	0,9	0,1	0,5	пром
Итого за прием пищи:	920	33,44	31,28	108,2	838,1	
Всего за день:		54,71	63,43	165,1	1400,8	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Фрукты свежие**	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	6	4	пром
Итого за прием пищи:	575	13,45	23,95	64,8	506,4	
Обед						
Салат из моркови и яблок	100	0,6	6,5	4,6	79,1	54-11з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,8	5,08	10,3	113,1	54-2с
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,46	6,42	36,72	238,3	54-4г
Котлета из курицы, соус красный основной	85/20	16,5	4,07	12,43	154,6	54-5м 54-3соус
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за прием пищи:	925	36,46	22,97	123,35	857,9	
Всего за день:		49,91	46,92	188,15	1364,3	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога	200	30,6	11,05	22,42	311,2	54-1т
Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	пром
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
Итого за прием пищи:	550	34,9	15,8	71,27	527,6	
Обед						
Овощи свежие в нарезке *** (огурец)	100	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
Бульон мясной с гречками	250	12	8,9	20	207,8	49(Могильный М.П.)
Биточек из говядины	100	17,32	16,6	15,7	279,9	54-6м
Макароны отварные	180	5,5	4,9	33,4	200,7	54-1г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	920	43,52	37,04	108,1	940,1	
Всего за день:		78,42	52,84	179,37	1467,7	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
Гуляш мясной из свинины	90	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Фрукты свежие**(мандарин)	100	1,1	0,3	10,5	49	пром
Батон обог.микронутриентами	50	2,3	0	33,6	143,4	пром
Итого за прием пищи:	590	25,05	19,38	83,48	606,31	
Обед						
Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,58	2,7	14,9	118,2	54-20с
Овощи свежие в нарезке *** (помидор)	100	0,75	0,1	2,45	13,65	54-3з
Жаркое по-домашнему из курицы	250	25,4	6,4	18,04	231,3	54-28м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	890	40,63	10,1	81,59	582,85	
Всего за день:		65,68	29,48	165,07	1189,16	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Блины с джемом****	180/20	12,03	10,8	74,35	442,6	267/2011
Йогурт фруктовый	125	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
Фрукты свежие**(банан)	100	2,3	0	33,6	143,4	пром
Итого за прием пищи:	595	17,8	20,7	123,9	691,3	
Обед						
Суп из овощей	250	1,45	3,8	8,3	73	54-17с
Салат из свеклы отварной	100	0,85	2,88	4,9	48,6	54-13з
Биточек из курицы, соус красный основной	85/20	16,5	4,07	13,2	154,7	54-23м 54-3соус
Греча отварная	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за прием пищи:	925	33,2	17,95	121,7	782,8	
Всего за день:		51	38,65	245,6	1474,1	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов.

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Биточек из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23м
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19э
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	600	27,33	17,89	98,42	624,48	
Обед						
Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21э
Бульон мясной с гренками	200	11,7	8,7	19,5	202,7	584с/2012
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	6	4	пром
Итого за прием пищи:	880	36,2	17,9	100,3	691,2	
Всего за день:		63,53	35,79	198,72	1315,68	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

12 день - суббота

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	5,8	33	207,9	54-1к
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Фрукты свежие** (банан)	100	2,3	0,5	33,6	143,4	пром
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	575	15,65	19,35	98,9	628,9	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	2,6	6,5	6,6	91,4	54-7з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,8	5,08	10,3	113,1	54-2с
Плов с курицей	250	27,9	8,3	34,03	322,4	54-12м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за прием пищи:	890	44,7	23,68	101,73	804,7	
Всего за день:		60,35	43,03	200,63	1433,6	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

ИТОГО	Масса	белки	жиры	углеводы	калорийность
Средний показатель завтрак + обед	1485	58,3	42	191,1	1344,5