

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Образцовская СПШ"

Котельникова Лариса Вячеславовна

(ф.и.о.)

28.08.2025 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(подпись)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ф.и.о.)

/Е.А.Мордвинцева/

Меню

Возрастная категория: 7-11 лет (1 смена)

| Прием пищи       | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                  |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 1           |                                              |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Каша вязкая на молоке (гречневая) (с маслом) | 200       | 4,30             | 6,00  | 27,70    | 186,00                     | 173         |
|                  | Бутерброды с сыром                           | 10/5/35   | 5,26             | 7,64  | 16,18    | 154,45                     | 3           |
|                  | Чай с сахаром                                | 200       | 0,06             | 0,02  | 13,96    | 55,82                      | 376         |
|                  | Фрукты свежие (яблоко)                       | 150       | 0,60             | 0,60  | 14,70    | 66,00                      | 338         |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 50        | 3,95             | 0,50  | 24,15    | 117,50                     |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                              | 650       | 14,17            | 14,76 | 96,69    | 579,77                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                              | 650       | 14,17            | 14,76 | 96,69    | 579,77                     |             |

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Образцовская СШ"

Котельникова Дариса Вячеславовна

(ф.и.о.)

29.08.2025 (дата)

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель

(подпись)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ф.и.о.)

/Е.А.Мордвинцева/

Меню

Возрастная категория: 7-11 лет (1 смена)

| Прием пищи        | Наименование блюда                                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |                                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| День 2<br>ЗАВТРАК | Тертели мясные (2-й вариант с рисом) соус томатный с овощами | 90/50     | 7,44             | 11,85 | 12,46    | 189,25                  | 279/594     |
|                   | Пюре картофельное                                            | 150       | 3,06             | 4,80  | 20,45    | 137,25                  | 128         |
|                   | Чай с сахаром каркаде                                        | 200       | 0,00             | 0,00  | 14,00    | 56,00                   | 461         |
|                   | Хлеб пшеничный                                               | 50        | 3,95             | 0,50  | 24,15    | 117,50                  |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК  |                                                              | 540       | 14,45            | 17,15 | 71,06    | 500,00                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                                              | 540       | 14,45            | 17,15 | 71,06    | 500,00                  |             |

## СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Образцовская СШ"

Котельникова Лариса Вячеславовна

(ф.и.о.)

д.9.08.2025, (дата)

## УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(подпись)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ф.и.о.)

/Е.А.Мордвинцева/

## Меню

Возрастная категория: 7-11 лет (1 смена)

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| День 3           | Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый) | 60        | 0,48             | 0,12  | 1,56     | 8,40                    | 70/71       |
|                  | Плов из птицы                                                                    | 150       | 15,33            | 14,07 | 25,50    | 290,00                  | 291         |
|                  | Чай с лимоном                                                                    | 200       | 0,12             | 0,02  | 13,70    | 55,86                   | 377         |
|                  | Бутерброды с повидлом                                                            | 50        | 2,28             | 3,58  | 26,25    | 146,37                  | 2           |
|                  | Хлеб пшеничный                                                                   | 50        | 3,95             | 0,50  | 24,15    | 117,50                  |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                                                  | 510       | 22,16            | 18,29 | 91,16    | 618,13                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                                                  | 510       | 22,16            | 18,29 | 91,16    | 618,13                  |             |

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Образцовская СПШ"

Котельникова Лариса Вячеславовна

(ф/и/о)

*Лариса*

29.08.2025, (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(подпись)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ф/и/о)

*Екатерина*

/Е.А.Мордвинцева/

Меню

Возрастная категория: 7-11 лет (1 смена)

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| День 4           | Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый) | 60        | 0,66             | 0,12  | 2,28     | 14,40                   | 70/71       |
|                  | Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным)                                   | 100       | 16,20            | 17,10 | 17,00    | 298,00                  | 294         |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом                                             | 150       | 5,54             | 3,39  | 26,56    | 158,77                  | 203         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                                                      | 200       | 0,60             | 0,20  | 26,60    | 110,00                  | 349         |
|                  | Хлеб пшеничный                                                                   | 50        | 3,95             | 0,50  | 24,15    | 117,50                  |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                                                  | 560       | 26,95            | 21,31 | 96,59    | 698,67                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                                                  | 560       | 26,95            | 21,31 | 96,59    | 698,67                  |             |

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Образцовская СШ"

Котельникова Лариса Вячеславовна

(ФИО)

29.08.2025 (дата)



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(подпись)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/ (подпись)

Меню

Возрастная категория: 7-11 лет (1 смена)

| Прием пищи        | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |                                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| День 5<br>ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром) | 200       | 5,46             | 9,86  | 48,12    | 303,64                  | 174         |
|                   | Дйцо вареное                                      | 45        | 5,50             | 5,00  | 0,30     | 68,60                   | 227         |
|                   | Чай с сахаром                                     | 200       | 0,06             | 0,02  | 13,96    | 55,82                   | 376         |
|                   | Хлеб пшеничный                                    | 55        | 4,35             | 0,55  | 26,57    | 129,25                  |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК  |                                                   | 500       | 15,37            | 15,43 | 88,95    | 557,31                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                                   | 500       | 15,37            | 15,43 | 88,95    | 557,31                  |             |

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Образцовская СПШ"

Котельникова Лариса Вячеславовна

(ФИО)

29.08.2015, (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(подпись)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/

Меню

Возрастная

7-11 лет (1 смена)

категория:

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| ЗАВТРАК          | Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый) | 60        | 0,66             | 0,12  | 2,28     | 14,40                   | 70/71       |
|                  | Печка по - кулечески с куриным филе                                              | 150       | 20,30            | 17,00 | 35,69    | 377                     | 291         |
|                  | Чай с сахаром каркаде                                                            | 200       | 0,00             | 0,00  | 14,00    | 56,00                   | 461         |
|                  | Фрукты свежие (яблоко)                                                           | 150       | 0,60             | 0,60  | 14,70    | 66,00                   | 338         |
|                  | Хлеб пшеничный                                                                   | 50        | 3,95             | 0,50  | 24,15    | 117,50                  |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                                                  | 610       | 25,51            | 18,22 | 90,82    | 630,90                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                                                  | 610       | 25,51            | 18,22 | 90,82    | 630,90                  |             |

Директор МОУ "Образцовская СПШ"  
Котельникова Лариса Вячеславовна

СОГЛАСОВАНО

  
(ФИО)  
29.08.2025. (дата)

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель

(подпись)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

  
(подпись) /Е.А. Мордвинцева/

Меню

Возрастная  
категория: 7-11 лет (1 смена)

| Прием пищи     | Наименование блюда                                                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                |                                                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 7         |                                                                                  |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК        | Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый) | 60        | 0,66             | 0,12  | 2,28     | 14,40                      | 70/71       |
|                | Тефтели рыбные с рисом                                                           | 100       | 12,39            | 12,08 | 17,64    | 228,80                     | 239         |
|                | Пюре картофельное                                                                | 150       | 3,06             | 4,80  | 20,45    | 137,25                     | 128         |
|                | Чай с лимоном                                                                    | 200       | 0,12             | 0,02  | 13,70    | 55,86                      | 377         |
|                | Хлеб пшеничный                                                                   | 50        | 3,95             | 0,50  | 24,15    | 117,50                     |             |
|                | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                                                 | 560       | 20,18            | 17,52 | 78,22    | 553,81                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                                                                  | 560       | 20,18            | 17,52 | 78,22    | 553,81                     |             |

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Образцовская СПШ"

Котельникова Дариса Вячеславовна

(подпись)

*Дариса*

29.08.2025, (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(подпись)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(подпись)

*Екатерина*

/Е.А. Мордвинцева/

# Меню

Возрастная

7-11 лет (1 смена)

категория:

Принем пищи

Наименование блюда

Вес блюда

Пищевые вещества

Белки

Жиры

Углеводы

Энергетическая  
ценность

№ рецептуры

День 8

ЗАВТРАК

Каша вязкая молочная (геркулесовая)

200

4,30

6,00

27,70

186,05

173

Бутерброды с сыром

10/5/35

5,26

7,64

16,18

154,45

3

Чай с сахаром

200

0,06

0,02

13,96

55,82

376

Хлеб пшеничный

50

3,95

0,50

24,15

117,50

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

500

13,57

14,16

81,99

513,82

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

500

13,57

14,16

81,99

513,82

Директор МОУ "Образцовская СПШ"  
Котельникова Лариса Вячеславовна



(ф.и.о.)

29.08.2025

(дата)

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(подпись)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ф.и.о.)

  
(подпись) /Е.А.Мордвинцева/

Меню

Возрастная категория:  
7-11 лет (1 смена)

| Прием пищи     | Наименование блюда                                                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                |                                                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 9         |                                                                                  |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК        | Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый) | 100       | 0,80             | 0,20  | 2,60     | 14,00                      | 70/71       |
|                | Плов из птицы                                                                    | 150       | 15,33            | 14,07 | 25,50    | 290,00                     | 291         |
|                | Чай с лимоном                                                                    | 200       | 0,12             | 0,02  | 13,70    | 55,86                      | 377         |
|                | Хлеб пшеничный                                                                   | 50        | 3,95             | 0,50  | 24,15    | 117,50                     |             |
|                | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                                                 | 500       | 20,20            | 14,79 | 65,95    | 477,36                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                                                                  | 500       | 20,20            | 14,79 | 65,95    | 477,36                     |             |

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Образцовская СШ"

Котельникова Лариса Вячеславовна

(подпись)

29.08.2025. (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(подпись)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(подпись)

/Е.А.Мордвинцева/

Меню

Возрастная

категория:

7-11 лет (1 смена)

Принем пищи

Наименование блюда

Вес блюда

Пищевые вещества

Белки

Жиры

Углеводы

Энергетическая  
ценность

№ рецептуры

День 10

ЗАВТРАК

Лапшевник с творогом

200

17,20

16,72

38,97

375,48

208

Соус молочный (сладкий)

50

0,97

2,26

6,63

50,75

327

Чай с молоком

200

1,60

1,60

12,40

70,00

378

Фрукты свежие (яблоко)

150

0,60

0,60

14,70

66,00

338

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

600

20,37

21,18

72,70

562,23

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

600

20,37

21,18

72,70

562,23

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:

192,93

172,81

834,13

5692,00

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:

19,29

17,28

83,41

569,20