

Индивидуальный предприниматель,  
Архиповский Михаил Владимирович

Согласовано \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_



Директор МОУ Фоминская СШ  
Мохова Лариса Николаевна

Согласовано \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

31.08.2023

## 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 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. Семенихина, 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 ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская). ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>13,35</b>	<b>24,35</b>	<b>60,7</b>	<b>513,6</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>32,4</b>	<b>29,09</b>	<b>104,89</b>	<b>798,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>45,75</b>	<b>53,44</b>	<b>165,59</b>	<b>1312,5</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>34,9</b>	<b>15,8</b>	<b>71,27</b>	<b>527,6</b>	
<b>Обед</b>						
Свекольник со сметаной	250	1,8	4,43	11	91,2	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>31,1</b>	<b>14,4</b>	<b>106,6</b>	<b>664,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>66</b>	<b>30,2</b>	<b>177,87</b>	<b>1192,1</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>						
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 с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2г
Фрукты свежие**(банан)	100	2,3	0	33,6	143,4	пром
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>18,03</b>	<b>20,9</b>	<b>131,75</b>	<b>725,3</b>	
<b>Обед</b>						
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 из курицы	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>39,12</b>	<b>12,05</b>	<b>96,49</b>	<b>654,15</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>57,15</b>	<b>32,95</b>	<b>228,24</b>	<b>1379,45</b>	
<b>Примечание:</b> 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		
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	200	13,12	18,6	3,41	233	54-1о
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
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
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>21,27</b>	<b>32,15</b>	<b>56,9</b>	<b>562,7</b>	
<b>Обед</b>						
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
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
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>38,69</b>	<b>20,76</b>	<b>120,7</b>	<b>825,49</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>56,35</b>	<b>52,91</b>	<b>177,6</b>	<b>1388,19</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>						
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-23м
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>24,65</b>	<b>22,25</b>	<b>79,5</b>	<b>614,2</b>	
<b>Обед</b>						
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 лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>27,48</b>	<b>18,92</b>	<b>83,1</b>	<b>617,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>52,13</b>	<b>41,17</b>	<b>162,6</b>	<b>1231,4</b>	

**Примечание:** Фрукт\*\* – допускается выдача иных фруктов;

6 день - суббота

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
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
Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	пром
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>14,45</b>	<b>24,15</b>	<b>79</b>	<b>594,4</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>33,44</b>	<b>31,28</b>	<b>108,2</b>	<b>838,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>47,89</b>	<b>55,43</b>	<b>187,2</b>	<b>1432,5</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>						
Макароны отварные с сыром	200	8,1	7,02	29,5	214,6	54-3г
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Фрукты свежие**(мандарин)	100	1,1	0,3	10,5	49	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>13,35</b>	<b>15,97</b>	<b>72,5</b>	<b>488,6</b>	
<b>Обед</b>						
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 смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>36,46</b>	<b>22,97</b>	<b>123,35</b>	<b>857,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>49,81</b>	<b>38,94</b>	<b>195,85</b>	<b>1346,5</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>34,9</b>	<b>15,8</b>	<b>71,27</b>	<b>527,6</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи свежие в нарезке *** (огурец)	100	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
Бульон мясной с гренками	250	12	8,9	20	207,8	584с/2012
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>41,32</b>	<b>31,44</b>	<b>117,2</b>	<b>918,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>76,22</b>	<b>47,24</b>	<b>188,47</b>	<b>1446,5</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>						
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 с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2г
Фрукты свежие** (банан)	100	2,3	0	33,6	143,4	пром
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>18,03</b>	<b>20,9</b>	<b>131,75</b>	<b>725,3</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи свежие в нарезке *** (помидор)	100	0,75	0,1	2,45	13,65	54-3з
Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,58	2,7	14,9	118,2	54-20с
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 лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>40,63</b>	<b>10,1</b>	<b>81,59</b>	<b>582,85</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>58,66</b>	<b>31</b>	<b>213,34</b>	<b>1308,15</b>	
<b>Примечание:</b> 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		
<b>Завтрак</b>						
Макароны отварные с сыром	200	8,1	7,02	29,5	214,6	54-3г
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Фрукты свежие** (мандарин)	100	1,1	0,3	10,5	49	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>13,35</b>	<b>15,97</b>	<b>72,5</b>	<b>488,6</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы отварной	100	0,85	2,88	4,9	48,6	54-13з
Суп из овощей	250	1,45	3,8	8,3	73	54-17с
Биточек из курицы, соус красный основной	85/20	16,5	4,07	13,2	154,7	54-23м/54-3соус
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
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>28,1</b>	<b>16,95</b>	<b>105,8</b>	<b>691,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>41,45</b>	<b>32,92</b>	<b>178,3</b>	<b>1179,8</b>	

**Примечание:** Фрукт\*\* – допускается выдача иных фруктов;

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	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	53-19з
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>24,45</b>	<b>17,25</b>	<b>96,4</b>	<b>599,2</b>	
<b>Обед</b>						
Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
Бульон мясной с гренками	250	12	8,9	20	207,8	584с/2012
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
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
Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	6	4	пром
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>36,2</b>	<b>17,9</b>	<b>100,3</b>	<b>691,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>60,65</b>	<b>35,15</b>	<b>196,7</b>	<b>1290,4</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>15,65</b>	<b>19,35</b>	<b>98,9</b>	<b>628,9</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>44,7</b>	<b>23,68</b>	<b>101,73</b>	<b>804,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>60,35</b>	<b>43,03</b>	<b>200,63</b>	<b>1433,6</b>	

**Примечание:** Фрукт\*\* – допускается выдача иных фруктов;

<b>ИТОГО</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>калорий</b>
средний показатель завтрак + обед	1485	56	43	190	1327