



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»

А. Грошева

«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет


28.08.2025г



Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ пос. Прибой
И.В. Пономаренко

28.08.25

Десятидневное основное (организованное) меню

Осенне-зимний период 2025-2026 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Школа

ООО"Орфей"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Ф.И.О.

Грошева Л.А.

Возрастная

7-11 лет; от 12 лет

дата

01

09

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Нормы рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	15,93	11,73	53,46	303,97	175	30,55
		Завтрак	Сыр	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	5,00	209,20	15	27,15
		Завтрак	Масло	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	5,08	74,80	14	12,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	377	4,98
			Итого:		507	26,15	29,09	98,53	744,26		78,68
1	1	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,33	0,06	1,14	7,20		10,50
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,94	7,61	28,87	276,05	102	21,05
		Обед	2-е блюдо	ГУЛЯШИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,79	18,11	23,63	232,82	260	49,72
		Обед	Гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,27	39,40	284,68	171,1	18,48
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,24	0,30	14,33	68,94		3,38
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,10	15,00	60,00	430	3,05
			Итого:		857	36,28	36,7	142,44	1024,42		110,18
1	1	Итого за день:			1364	62,43	65,79	240,97	1768,68		188,86
1	2	Завтрак	2-е блюдо	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (60/50)	110	9,3	18,81	3,83	212,90	243	38,45
		Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,66	5,87	36,09	219,95	309	12,60
		Завтрак	Кондитерское изделие	ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ (50гр)	50	0,5	0,59	13,91	63,72		12,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		6,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,08	0,41	19,71	94,84		4,65
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	377	4,98
			Итого:		632	23,28	26,06	118,57	795,06		78,68
1	2	Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	60	0,24	0,03	0,51	3,90		11,70
		Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	14,57	11,16	19,78	259,11	88	29,88
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,81	22,44	288,34	268	38,56
		Обед	Гарнир	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ) (160)	160	2,9	9,83	32,54	190,91	666	17,72
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	30,07	94,73		4,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,21	0,29	14,16	68,12		3,34
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	377	4,98
			Итого:		884	31,76	44,38	134,42	966,67		110,18
1	2	Итого за день:			1516	55,04	70,44	252,99	1761,73		188,86
1	3	Завтрак	Салат	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	1,83	9,09	4,36	103,09	157	11,69
		Завтрак	2-е блюдо	КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,31	16,38	12,44	237,09	268	34,40
		Завтрак	Гарнир	РИСС ОВОЩАМИ (160)	160	3,48	4,33	35,06	193,30	665	14,43

		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	50	4,01	0,33	26,39	124,57		5,26
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБРЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		4,00
		Завтрак	Напиток	КОМПОТИЗСМЕСИСУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	349	8,90
			Итого:		620	22,28	30,48	114,57	817,04		78,68
1	3	Обед	Салат	САЛАТИЗ БЕЛОКОЧАННОЙКАПУСТЫ	60	0,42	1,52	2,58	25,92	45	2,90

		Обед	1-е блюдо	БОРЩКАПУСТОЙКАРТОФЕЛЕМСМЯСОМ(ФИЛЕ КУР.)ИСМЕТАНОЙ(250/12,5/10)	272	14,8	12,10	23,75	284,41	82	33,97
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИМЯСНЫЕИЗСВИНИНЫССОУСОМ(60/50)	110	9,28	21,29	22,16	269,97	279	38,17
		Обед	Гарнир	КАШАРАССЫПЧАТАЯПЕРЛОВАЯ	160	4,28	8,03	35,52	211,51	171,3	13,67
		Обед	Хлеб	ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	17,05	71,05		3,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБРЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,88	0,25	12,04	57,92		2,84
		Обед	Напиток	КОМПОТИЗСВЕЖИХЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	375	15,63
			Итого:		862	33,18	43,44	135,54	1013,32		110,18
1	3	Итогоза день:			1482	55,46	73,92	250,11	1830,36		188,86
1	4	Завтрак	2-е блюдо	БИТОЧКИИЗКУРИНОГОФИЛЕССОУСОМ(60/50)	110	10,31	16,38	12,44	237,09	268	34,40
		Завтрак	Гарнир	ГОРОХОВОЕПЮРЕ СМАСЛОМ	160	16,31	7,21	34,07	266,57	198	15,01
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	55	4,02	0,33	26,44	124,80		5,27
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБРЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		4,00
		Завтрак	Напиток	СОКФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	20,00
			Итого:		565	34,26	24,46	109,5	793,46		78,68
1	4	Обед	Овощи	ПОМИДОРСВЕЖИЙПОРЦИОННО	60	0,33	0,06	1,14	7,20		10,50
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИКПО-ЛЕНИНГРАДСКИСМЯСОМ(ФИЛЕ КУР.)ИСМЕТАНОЙ(250/12,5/10)	272	14,69	11,41	26,76	271,02	96	31,01
		Обед	2-е блюдо	КУРИНОЕФИЛЕЖАРЕНОЕКУСОЧКОМ	50	13,27	16,30	10,03	299,56	293	46,83
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,88	39,57	204,02	309	10,95
		Обед	Хлеб	ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	25,07	94,73		4,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБРЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,54	0,34	18,28	78,32		3,84
		Обед	Напиток	ЧАЙССАХАРОМ(185/15)	200	0,2	0,10	15,00	60,00	430	3,05
			Итого:		812	39,5	33,34	135,85	1014,85		110,18
1	4	Итогоза день:			1377	73,76	57,8	245,35	1808,31		188,86
1	5	Завтрак	Горячееблюдо	КАШАВЯЗКАЯМОЛОЧНАЯИЗРИСОВОЙКРУПЫС МАСЛОМИСАХАРОМ(200/10/10)	220	16,26	11,59	56,32	385,39	173	34,47
		Завтрак	Нарезка	БУТЕРБРОДСЫРОМИМАСЛОМ(35/30/10)	75	8,45	16,18	24,81	240,29	1	39,23
		Завтрак	Напиток	ЧАЙССАХАРОМИЛИМОНОМ(185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	377	4,98
			Итого:		502	24,87	27,78	96,05	687,24		78,68
1	5	Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙПОРЦИОННО	60	0,28	0,04	0,88	4,90		12,39
		Обед	1-е блюдо	СУПКАРТОФЕЛЬНЫЙСМАКАРОННЫМИИЗДЕЛИЯМИ ИМЯСОМ(ФИЛЕКУР.)И(250/12,5)	262	15,01	15,11	20,17	246,86	103	22,11
		Обед	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИИЗКУРИНОГОФИЛЕССОУСОМ(50/50)	100	8,36	10,08	8,20	157,44	297	32,59
		Обед	Гарнир	КАШАРАССЫПЧАТАЯГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,27	39,40	284,68	171,1	18,48
		Обед	Хлеб	ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,31	24,99	117,94		4,98
		Обед	Хлеб	ХЛЕБРЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		4,00
		Обед	Напиток	КОМПОТИЗСВЕЖИХЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	375	15,63
			Итого:		872	39,06	36,22	133,04	985,94		110,18
1	5	Итогоза день:			1374	63,93	64	229,09	1673,18		188,86
2	1	Завтрак	2-е блюдо	КУРИНОЕФИЛЕТУШЕННОЕВСОУСЕ(50/50)	100	14,14	20,23	3,60	251,59	290	50,51
		Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ	200	7,04	6,50	44,92	266,60	309	14,49
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	50	3,59	0,29	23,58	111,31		4,70
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБРЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		4,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙССАХАРОМИЛИМОНОМ(185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	377	4,98

			Итого:		597	27,58	27,38	103,98	772,64		78,68
2	1	Обед	Овощи	ПОМИДОРСВЕЖИЙПОРЦИОННО	60	0,66	0,12	2,29	14,45		22,19
		Обед	1-е блюдо	СУПКАРТОФЕЛЬНЫЙСРИСОМИМЯСОМ(ФИЛЕКУР.) (250/12,5)	262	14,62	5,08	25,51	246,37	101	22,62
		Обед	2-е блюдо	ШНИЦЕЛЬИЗСВИНИНЫСОСОУСОМ(60/50)	110	8,63	22,81	12,44	288,34	268	38,56
		Обед	Гарнир	КАШАГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ (160)	160	6,05	4,87	27,54	178,11	658	10,82
		Обед	Хлеб	ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		6,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБРЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,32	0,44	21,24	102,18		5,01
		Обед	Напиток	ЧАЙССАХАРОМИЛИМОНОМ(185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	377	4,98
			Итого:		909	38,02	33,7	134,05	1033,1		110,18
2	1	Итогоза день:			1506	65,6	61,08	238,03	1805,74		188,86
2	2	Завтрак	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИИЗКУРИНОГОФИЛЕССОУСОМ(50/50)	100	18,36	10,08	8,20	157,44	297	32,59
		Завтрак	Гарнир	СЛОЖНЫЙОВОЩНОЙГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ)(160)	160	2,9	19,83	25,54	290,91	666	17,72
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	25,93	103,49		4,37
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБРЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		4,00
		Завтрак	Напиток	СОКФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	20,00
			Итого:		545	28,21	30,72	96,22	716,84		78,68
2	2	Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙПОРЦИОННО	60	0,28	0,04	0,88	4,90		12,25

		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИКПО-ЛЕНИНГРАДСКИСМЯСОМ(ФИЛЕ КУР.)ИСМЕТАНОЙ(250/12,5/10)	272	4,69	9,41	26,76	271,02	96	31,01
		Обед	2-е блюдо	БИТОЧКИ(ОСОБЫЕ)ССОУСОМ(60/50)	110	9,49	20,73	21,13	267,90	269	39,36
		Обед	Гарнир	ГОРОХОВОЕПЮРЕ СМАСЛОМ	160	16,31	7,21	37,07	266,57	198	15,01
		Обед	Хлеб	ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБРЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,36	0,31	15,13	72,81		3,57
		Обед	Напиток	ЧАЙССАХАРОМИЛИМОНОМ(185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	377	4,98
			Итого:		884	36,34	37,96	135,96	1039,49		110,18
2	2	Итогоза день:			1429	64,55	68,68	232,18	1756,33		188,86
2	3	Завтрак	2-е блюдо	СОСИСКИОТВАРНЫЕСМАСЛОМ(60/10)	70	16,45	21,91	0,31	224,46	243	46,26
		Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ	160	5,62	5,22	35,88	213,16	309	11,61
		Завтрак	Кондитерское изделие	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80		10,20
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБРЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,74	0,23	11,15	53,64		2,63
		Завтрак	Напиток	ЧАЙССАХАРОМИЛИМОНОМ(185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	377	4,98
			Итого:		522	28,03	28,97	99,81	733,67		78,68
2	3	Обед	Салат	САЛАТИЗКАПУСТЫСРАСТИТЕЛЬНЫММАСЛОМ	60	0,88	2,56	3,47	40,82	60	5,35
		Обед	1-е блюдо	СУПКАРТОФЕЛЬНЫЙСБОБОВЫМИ(ГОРОХ)И МЯСОМ(ФИЛЕ КУР.)(250/12,5)	262	17,94	7,61	28,87	176,05	102	21,05
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТАИЗСВИНИНЫССОУСОМ(60/50)	110	8,63	22,81	22,44	288,34	268	38,56
		Обед	Гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕПЮРЕ	160	3,3	18,36	25,32	268,14	128	32,56
		Обед	Хлеб	ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	25,07	94,73		4,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБРЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,44	0,32	15,60	75,06		3,68
		Обед	Напиток	ЧАЙССАХАРОМИЛИМОНОМ(185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	377	4,98
			Итого:		874	36,4	51,92	135,69	1004,7		110,18
2	3	Итогоза день:			1396	64,43	80,89	235,5	1738,37		188,86
2	4	Завтрак	Горячееблюдо	КАШАВЯЗКАЯМОЛОЧНАЯИЗПШЕНАСМАСЛОМИ САХАРОМ(200/10/10)	220	8,44	12,42	54,57	364,60	173	30,43
		Завтрак	Сыр	СЫРПЛАВЛЕННЫЙ(ПОРЦИОННО)	50	11,6	14,75	7,10	182,00		41,20
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙССАХАРОМ(185/15)	200	0,2	0,10	15,00	60,00	430	3,05
			Итого:		510	23,29	27,52	96,74	701,33		78,68
2	4	Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙПОРЦИОННО	60	0,28	0,04	0,88	4,90		12,25
		Обед	1-е блюдо	СУПКАРТОФЕЛЬНЫЙСМАКАРОННЫМИИЗДЕЛИЯМИ ИМЯСОМ(ФИЛЕКУР.)(250/12,5)	262	15,01	15,11	20,17	146,86	103	22,11
		Обед	2-е блюдо	РЫБА,ТУШЕННАЯВТОМАТЕСОВОЩАМИ(МИНТАЙ) (50/50)	100	10,42	15,43	5,89	115,18	229	60,03
		Обед	Гарнир	КАШАРАССЫПЧАТАЯРИСОВАЯ	150	3,48	8,02	36,40	231,65	171,2	18,46
		Обед	Хлеб	ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБРЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,67	0,22	10,72	51,60		2,53
		Обед	Напиток	ЧАЙССАХАРОМ(185/15)	200	0,2	0,10	15,00	60,00	430	3,05
			Итого:		837	34,11	39,17	109,13	704,92		110,18
2	4	Итогоза день:			1347	57,4	66,69	205,87	1406,25		188,86
2	5	Завтрак	2-е блюдо	ПЛОВИЗКУРИНОГОФИЛЕ(50/200)	250	18,32	24,92	54,28	515,24	291	62,05
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4,00

		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБРЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,47	0,33	15,81	76,08		3,73
		Завтрак	Напиток	КОМПОТИЗСМЕСИСУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	349	8,90
			Итого:		530	23,84	25,5	109,52	763,46		78,68
2	5	Обед	Овощи	ПОМИДОРСВЕЖИЙПОРЦИОННО	30	0,33	0,06	1,14	7,20		10,50
		Обед	1-е блюдо	БОРЩСКАПУСТОЙИКАРТОФЕЛЕМСМЯСОМ(ФИЛЕ КУР.)ИСМЕТАНОЙ(250/12,5/10)	272	14,8	12,10	23,75	284,41	82	33,97
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ИЗКУРИНОГО ФИЛЕС СОУСОМ(50/50)	100	8,74	14,48	15,97	207,74	268	29,37
		Обед	Гарнир	КАШАРАССЫПЧАТАЯГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	267,18	171.1	17,36
		Обед	Хлеб	ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБРЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,92	0,26	12,29	59,15		2,90
		Обед	Напиток	КОМПОТИЗСВЕЖИХФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	342.1	12,08
			Итого:		822	37,19	36,97	137,22	1031,54		110,18
2	5	Итогоза день:			1352	61,03	62,47	246,74	1795		188,86
		Среднеезначениезапериод:			1414	62	67	238	1734		188,86