

МБОУ «Российская гимназия» Ленинская СШ №2

директор _____ /А.В.Шпеньков

«05» ИЮНЯ 2025 ГОД

Возрастная категория: 7-11/11-17

N рецептур под редакц Могильно го Сб.р. 2004г Лапшино й	Прием пищи, наименование блюда			Масса порции 7-11 лет граммы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2			3	4	5	6	
День: 1	Завтрак							
№438	Омлет			150	14.27	22.16	2.65	114,2
	яйцо			3шт/120				
	молоко			45/45				
	Масло слив			5/5				
	соль			1/1				
№943	Чай с сахаром			200	0.13	0.02	15.2	62
	чай			1				
	сахар			15				
№338	Фрукт			100	0,4	0,4	9,8	47
	Мучные кондитерские изделия			50	5	8	31	205
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Обед							
№71	Помидоры свежие порционные			63,12	0,66	0,12	2,28	13,2
87	Суп картофельныйс рыбной консервой			250	8.6	8.41	14.33	172,25
	консерва			40/40				
	картофель			93,25/70				
	морковь			20/16				
	лук			11,3/9,75				
	Масло сливочное			3,75/3,75				
	соль			2/2				

	рис			5/5				
202	Макароны отварные			150	5.46	5.79	30.45	195,7
	Макаронные изделия			50				
	Масло сливочное			7,1/7,1				
637	Курица отварная			100	21.1	13.6	0	206,25
	Курица			174,7/125				
	лук			3,3/2,7				
	соль			2/2				
№389	Сок			200	1	0	25.4	84
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12		23,28	100,4
	Хлеб ржаной			20	1,3	0,12	8	39,6
День 2 Завтрак:								
523	Каша «Янтарная» из пшениной крупы с яблоками			200	8,13	8,13	29,52	253,27
	молоко			102,8				
	пшено			34,3				
	Масло слив			8				
	Яблоки			35,2				
	сахар			4,8				
	Сметана 15%			8				
	Кисло молочный продукт			110	8,84	3,99	10,6	91
№379	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
	Кофейный напиток			5/5				
	молоко			100/100				
	сахар			20/20				
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
Обед:								
88	Щи из свежей капусты			250/10	6.37	10.06	8.26	157,04
	Капуста свежая			62,5/50				
	картофель			40/30				
	Морковь			12,5/10				
	Лук			15,25/12,5				
	Масло растительное			5				
	соль			1				
	Томатное пюре			2,5				
	сметана			10				
№268	Котлета из говядины			100	16,5	24,2	14,32	344
	говядина			100/74				
	хлеб			18/13,5				
	молоко			24/24				
	лук			10/8				
	сухари			10/10				

	Масло растительное			6/6	0.13	0.02	15.2	62
№304	Рис отварной			150	6,6	5,72	37,88	229,5
	рис			54				
	Масло сливочное			6,75				
№943	Чай с сахаром			200	0,13	0,02	15,2	62
	Чай заварка			1				
	сахар			15				
	фрукт			100	0,4	0,4	9,8	53
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной			20	1,3	0,12	8	39,6
День: 3 Завтрак								
297	Каша «дружба»			200/5	6.20	8.60	42.7	284,3
	Рис			25				
	Пшено			25				
	Молоко			160				
	Масло сливочное			5				
	сахар			4				
349	Компот			200	0.66	0.09	32.01	132,8
	сухофрукты			20/25				
	Сахар			20/20				
	Мучные кондитерские изделия			50	2.3	15.3	31.25	205
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
Обед :								
102	Суп картофельный с горохом			250	9.83	8.88	16.8	169,34
	Картофель			66,75/50				
	Горох			20,25/20				
	соль			2/2				
	Масло растительное			5/5				
	Лук			12/10				
	морковь			15,75/12,5				
251	Рыба запеченная в молочном соусе			100	9.75	4.95	3.8	105
	рыба			123/61,5				
	яйцо			8,8				
	Сыр			5,6/5,0				
	Молоко			21,9				
	Масло сливочное			2,4				
	Мука			2,4				
	Масло растительное			3,8				

	сахар			0,4				
	Соль			0,6				
128	Картофельное пюре			200	4.34	12.82	25.18	241
	картофель			234/176				
	молоко			32/30				
	Масло сливочное			10/10				
377	Чай с лимоном			200	0.13	0.02	15.2	62
	Кисло молочный продукт			110	5,13	1,88	7,38	91
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной			20	1,3	0,12	8	37,5
День: 4 Завтрак								
	Ватрушка			100	12.5	6.7	44.5	286,4
	мука			49/49				
	сахар			2,6/2,6				
	Масло слив			2.2/2.2				
	яйцо			0,07				
	дрожжи			1.4/1.4				
	молоко			19,8/19.8				
	творог			33.3/33.3				
	сахар			4/4				
	мука			2,3/2.3				
	яйцо			0.09				
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
382	Какао с молоком			200	4.08	3.54	17.58	118,6
	какао			4/4				
	молоко			100/100				
	сахар			20/20				
	Кисло молочный продукт			110	5,13	1,88	7,38	91
Обед:								
104	Суп картофельный с фрикадельками			250/35	8.89	6.59	13.5	159,8
	картофель			114,6/86				
	морковь			10.75/8,6				
	лук			10,32/8,6				
	Томат пюре			2,15/2,15				
	Масло раст			2,15/2,15				
	Фрикадельки:							
	говядина			54,22/39,9				
	лук			4,17/3,5				
	яйцо			2,8				
309	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным			100	18,24	11,28	16,06	239,94
	Грудка куриная			81/				
	хлеб			19.03.24				
	Вода			26				

	соль			3/3				
	Сухари панировочные			10				
	Масло растительное			4				
	Масло сливочное			5				
679	Греча отварная			150	7.46	5.61	35.84	230,45
	Греча			60,6/60,6				
	Масло сливочное			5,3/5,3				
71	Доп гарнир помидор			70,8	0,66	0,12	2,28	13,2
386	Ряженка			206	5,8	5	8,4	108
	Мучные кондитерские изделия			50	5	8	31	205
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной			20	1,3	0,12	8	39,6
День: 5 Завтрак								
182	Каша из овсяных хлопьев			200/10	8,31	13,12	37,63	303
	Крупа овсяная			40/40				
	Молоко			100/100				
	Масло сливочное			10/10				
	сахар			6/6				
№943	Чай с сахаром			200	0.13	0.02	15.2	62
	чай			1				
	сахар			15				
	Мучные кондитерские изделия			50	5	8	31	205
	Фрукт			100	0,4	0,4	9,8	57
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
Обед:								
88	Щи из св капусты			250/10	6.37	10.06	8.26	157,04
	Капуста свежая			62,5/50				
	картофель			40/30				
	морковь			12,5/10				
	лук			15,25/12,5				
	Масло растительное			5/5				
	Соль			1/1				
	Томат пюре			2.5/2.5				
	сметана			10/10				
289	Рагу из птицы			150	2	3.6	13.8	95,4
	Мясо птицы			66,63/58.3				
	картофель			105.54/68.6				
	морковь			19.47/14.6				
	Томат пюре			5.1/5.1				

	лук			10.2/8.6				
	Масло растит			3.4/3.4				
	мука			1				
	соль			1				
71	Доп гарнир(огурец свежий)			63,12	0,48	0,06	1,68	9
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной			20	1,3	0,12	8	39,6
	Кисло молочный продукт			110	5,13	1,88	7,38	91
707	Соки овощные, фруктовые			200	1,0	-	21,2	88
День: 6 Завтрак								
	Каша манная			200/10	6.11	10.72	32.38	152
181	Крупа манная			31				
	молоко			100				
	Масло слив			10				
	сахар			6				
97	сыр			20	5,2	5,32	0	66,88
№223	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
	Кофейный напиток			5/5				
	сахар			20/20				
	молоко			100/100				
	Кондитерские изделия			50	5	8	31	205
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
Обед:								
	Помидор свеж			70,8	0,66	0,12	2,28	13,2
160	Суп молочный с макаронными изделиями			250	7	7,9	24,7	147
	Молоко			125\125				
	вермишель			20\20				
	сахар			2\2				
	Масло сливочное			2\2				
	вода			105\105				
304	Рис отварной			150	3.65	5.37	36.68	209,7
	рис			54/54				
	Масло сливочное			6,75/6,75				

260	Гуляш			100	14.55	16.79	2.89	221
	говядина			107/79				
	Масло растительное			5/5				
	лук			12/10				
	Томат пюре			8/8				
	мука			2/2				
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной			20	1,3	0,12	8	39,6
638	Компот из изюма			200	1,16	0,03	47,26	132,8
	Изюм			20/25				
	сахар			20/20				
	фрукт			100	0,4	0,4	9,8	53
День: 7 Завтрак								
	Запеканка творожная			150/20	30.93	22.89	36	310.66
	творог			141/140				
	Крупа манная			10/10				
	сахар			10/10				
	Масло слив			5/5				
	сухари			5/5				
	сметана			5/5				
	яйцо			1/10шт/4				
	Молоко сгущенное			20				
377	Чай с сахаром и лимоном			200	0.13	0.02	15.2	62.0
	чай			1/1				
	Сахар			15/15				
	лимон			8\8				
	Фрукт			100	1,8	0,4	16,2	57
Обед :								
208	Суп с макаронными изделиями			250	2.69	2.84	17.14	104,75
	картофель			125/75				
	Макар изделия			10/10				
	морковь			13,3/10				
	лук			12/10				
	Масло растительное			2,5/2,5				
679	Греча отварная			150	7,46	5,61	35,84	230,45
	Крупа гречневая			60,6				
	Масло сливочное			5,3				
462	Тефтели из говядины			100	10.4	15.2	12.08	201,6
	говядина			65/50				
	лук			29/25				
	рис			6/6				

	мука			4/4				
	Масло растит			3/3				
	Томатное пюре			5/5				
584	Салат из огурцов и помидор			100	0,02	23,48	4,28	227,48
	Помидора свежая			48/41				
	Огурец свежий			38/13				
	Лук репка			12/10				
	Сметана			20				
228	Соус красный			35	0,48	1,37	2,16	21,7
	мука			2,3\2,3				
	Масло слив.			1,5\1,5				
	Томатное пюре			1,4\1,4				
	лук			2,8\2,3				
	морковь			8,8\7				
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной			20	1,3	0,12	8	39,6
389	Сок			200	1	0	25,4	105,6
День: 8 Завтрак								
173	Каша рисовая			200/10	5,1	10,72	33,42	251
	рис			31/31				
	молоко			100/100				
	сахар			6/6				
	Масло слив			10/10				
	сыр			20	5,2	5,32	0	66,88
	Чай с сахаром			200	0,13	0,02	15,2	62
	Чай			1				
	Сахар			15				
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
№338	Фрукт			100	0,4	0,4	9,8	39,6
Обед:								
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой			250/15	6,18	3,3	14,65	113,0
	Говядина			30,86/24,3/22,2				
	Картофель			100/75				
	Крупа рисовая			6				
	Морковь			13,3/10				
	Лук репка			12/10				
	Масло растительное			2,5				
	Томатная паста			6				
	Вода			188				
637	Курица отварная			100	21,1	13,6	0	206,25

	Курица			174,7/125				
	лук			3,3/2,7				
	соль			2/2				
128	Картофельное пюре			200	4.34	12.82	25.18	241
	картофель			234/176				
	молоко			32/30				
	Масло сливочное			10/10				
707	Сок овощной, фруктовый			200	1		21,2	105,6
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной			20	1,3	0,12	8	39,6
День: 9 завтрак								
206	Макаронны запеченные с яйцом			140	6,76	11,43	21,61	216
	Макаронные изделия			35/35				
	яйцо			1/2шт/20				
	молоко			25/25				
	Масло слив			8/8				
342	Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Яблоки свежие			45,4\40				
	Кислота лимонная			0,2				
	сахар			24\24				
	вода			172\172				
	Кисло молочный продукт			110	3.19	3.96	12.98	96,8
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
Обед:								
82	Борщ со сметаной			250/10	6.4	10.03	11.55	171,04
	свекла			50/40				
	капуста			25/20				
	картофель			26,75/20				
	морковь			12,5/10				
	лук			15,25/12,5				
	Томат пюре			7,5/7,5				
	Масло растит			5/5				
	сахар			2,5/2,5				
	сметана			10/10				
235	Шницель рыбный натуральный			80				
	треска			87/64,5	11,55	10,92	6,83	170,98
	Или минтай			139,5/64,5	10,36	9,69	6,83	155,98

	Лук репка			15/13,5				
	Хлеб пшеничный			16,88\16,88				
	молоко			6				
	яйцо			3				
	Сухари панировочные			9				
	Масло растительное			7,5				
	Масло сливочное			5				
202	Макароны отварные			150	5.46	5.79	30.45	195,7
	Макаронные изделия			50				
	Масло сливочное			7,1/7,1				
389	Сок			200	1	0	25.4	105,6
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной			20	1,3	0,12	8	39,6
День: 10	Завтрак							
732	Оладья со сгущенным молоком			100\40	7,4	9,2	38,9	272
	мука			48,1\48,1				
	сахар			1,7\1,7				
	молоко			48,1\48,1				
	дрожжи			1,4\1,4				
	Масло растительное			8\8				
	соль			3\3				
	Молоко сгущенное			20,4/20				
379	Кофейный напиток			200	3.17	2.68	15.9	100,6
	Кофейный напиток			5/5				
	сахар			20/20				
	молоко			100/100				
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Йогурт			110	3,19	3,96	12,98	96,8
	Обед:							
88	Щи из св. капусты			250/10	6.37	10.06	8.26	157,04
	Капуста свежая			62,5/50				
	картофель			40/30				
	морковь			12,5/10				
	лук			15.25/12.5				
	Масло растит			5/5				
	соль			1/1				
	Томат пюре			2.5/2.5				
	сметана			10/10				
304	Плов из курицы			100/150	25.38	21.25	44.61	471,25
	куры			174,7/125,3				
	Масло слив			10/10				

	морковь			21,7/16,3				
	лук			13,8/11,3				
	Томат пюре			8,8/8.8				
	рис			57,5/57,5				
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной			20	1,3	0,12	8	39,6
349	Компот из сухофруктов			200	0.66	0.09	32.01	132,8
	сухофрукты			20/25				
	сахар			20/20				
День: 11	Завтрак							
	Каша пшенная молочная			210	7,51	11,72	37,05	285
	Крупа пшенная			40\40				
	вода			70\70				
	Молоко			100\100				
	сахар			6\6				
	Масло сливочное			10\10				
359	Кисель из сока			200	0,2	0	37,4	146
	сок			60\60				
	сахар			20\20				
	крахмал			10\10				
	вода			144\144				
	сыр			20	5,2	5,32		66,88
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Кисло молочный продукт			110	8,84	3,99	10,6	66,88
	Обед :							
96	Рассольник			250	6,36	8,9	11,81	158,34
	картофель			100\75				
	Крупа рисовая или перловая			5\5				
	морковь			12,5\10				
	лук			6\5				
	Огурцы соленые			16,75\15				
	Бульон или вода			187,5\187,5				
47	Салат из квашеной капусты			60	1,02	3	5,07	51,42
	Капуста квашеная			69,42/48,62				
	Масло растительное			5/5				
	сахар			5/5				
	Лук репка			7,14/6				
259	Жаркое по домашнему			230	21,29	23,29	21,79	387,7

	Говядина			140,6\103,83				
	картофель			174,8\131,4				
	лук			15,8\13,14				
	Томатное пюре			7,89\7,89				
	Масло растительное			7,89\7,89				
377	Чай с лимоном			200	0,13	0,02	15,2	62
	Чай заварка			1\1				
	сахар			15\15				
	лимон			8\8				
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной			20	1,3	0,12	8	39,6
День: 12	Завтрак							
297	Каша «дружба»			200/5	6.20	8.60	42.7	284,3
	Рис			25				
	Пшено			25				
	Молоко			160				
	Масло сливочное			5				
	сахар			4				
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
379	Кофейный напиток			200	3,17	2,68	15,9	152
	Кофейный напиток			5\5				
	сахар			20\20				
	молоко			100\100				
	йогурт			110	3,19	3,96	12,98	66,88
	Обед:							
94	Суп молочной с крупой			250	6,2	7,9	23,2	188
	молоко			125\125				
	вода			138\138				
	Крупа рисовая			15\15				
	Масло сливочное			2\2				
	сахар			3\3				
	соль			3\3				
260	Гуляш из курицы			80	19,59	17,89	4,76	168,1
	Мясо курицы			139\139				
	Масло растительное			6\6				
	лук			11\9				
	морковь			18\15				
	Томатная паста			12\12				
202	Макаронны отварные			150	5,46	5,79	30,45	195,7
	Макаронные изделия			50\50				
	Масло сливочное			7,1\7,1				

389	сок			200	1	0	25,4	105,6
	Фрукты			100	57	0,36	0,14	57
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной			20	1,3	0,12	8	39,6
День: 13	Завтрак							
223	Запеканка творожная			150\20	30,93	22,89	36	310,66
	творог			141\140				
	Крупа манная			10\10				
	Или мука			12\12				
	сахар			10\10				
	яйцо			1\10шт 4г				
	Масло слив.			5\5				
	Сухари панировочные			5\5				
	сметана			5\5				
	Молоко сгущенное			20\20				
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
349	Какао с молоком			200	4,08	3,54	17,58	118,6
	какао			4\4				
	молоко			100\100				
	сахар			20\20				
	Мучное кондитерское изделия			50	3,5	7	33	205
	Обед:							
13	Салат из свежих огурцов			60	0,46	3,65	1,43	40,38
	Огурцы свежие			71,3/57				
	Масло растительное			3,6				
82	Борщ со сметаной			250\10	6,4	10,03	11,55	171,04
	свекла			50\40				
	капуста			25\20				
	картофель			26,7\20				
	морковь			12,5\10				
	лук			15,2\12,5				
	Томатное пюре			7,5\7,5				
	Масло растительное			5\5				
	сахар			2,5\2,5				
	Бульон или вода			200\200				
	сметана			10\10				
309	Биточки куриные			100	17,66	16,11	14,9	275,23
	Мясо птицы			69,7/69				
	Хлеб			20				
	Молоко			24				
	Соль			3				

	мука			5				
	Масло растительное			2				
304	Рис отварной			150	3,65	5,37	36,68	209,7
	Крупа рисовая			54\54				
	Масло сливочное			6,75\6,75				
355	Соус №355			40	0,7	2	2,8	32,04
	Сметана			10				
	Мука пшеничная			3				
	Томатная паста			4				
	соль			0,00032				
№943	Чай с сахаром			200	0,13	0,02	15,2	62
	Чай заварка			1				
	сахар			15				
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной			20	1,3	0,12	8	39,6
День: 14	Завтрак							
421	Макароны запеченные с сыром			180	9,67	10,19	41,36	281,3
	Макаронные изделия			65,5\65,5				
	сыр			15,1\14				
	Масло сливочное			7,3\7,3				
377	Чай с лимоном			200	0.132	0.02	15.2	62
	чай			1/1				
	сахар			15/15				
	лимон			8\8				
	Кисло молочный продукт			110	8,84	3,99	10,6	66,88
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Обед:							
71	Свежие помидоры			70,8	0,66	0,12	2,28	13,2
104	Суп с фрикадельками			250\35	8.89	6.59	13.5	159,8
	картофель			114,6/86				
	морковь			10.75/8,6				
	лук			10,32/8,6				
	Томат пюре			2,15/2,15				
	Масло растительное			2,15/2,15				
	Фрикадельки:							
	говядина			54,22/39,9				
	лук			4,17/3,5				
	яйцо			2,8				
260	гуляш			100	14.55	16.79	2.89	221

	говядина			107/79				
	Масло растительное			5/5				
	лук			12/10				
	Томат пюре			8/8				
	мука			2/2				
679	Греча			150	7.46	5.61	35.84	230,45
	греча			60.6/60.6				
	Масло сливочное			5,3/5.3				
386	Кефир			206	2,9	2,5	4	108
	Мучные кондитерские изделия			50	3,5	7	33	205
	Хлеб пшеничный			37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной			20	1,3	0,12	8	39,6