



Директор ООО «Орфей»

Н.А. Грошева

«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет


28.08.2025г

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.
Безенчук м.р. Безенчукский
Самарской области


28.08.2025г

Л.В. Шеховцова

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.

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос ть	№ 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	ГУЛЯШ 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 СО 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	РИС С ОВОЩАМИ (160)	160	3,48	4,33	35,06	193,30	665	14,43

		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,01	0,33	26,39	124,57		5,26
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		4,00
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,42	1,52	2,58	25,92	45	2,90

		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	14,8	12,10	23,75	284,41	82	33,97
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	9,28	21,29	22,16	269,97	279	38,17
		Обед	Гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	160	4,28	8,03	35,52	211,51	171.3	13,67
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	17,05	71,05		3,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,88	0,25	12,04	57,92		2,84
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	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	Итого за день:			1482	55,46	73,92	250,11	1830,36		188,86
1	4	Завтрак	2-е блюдо	БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,31	16,38	12,44	237,09	268	34,40
		Завтрак	Гарнир	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	160	16,31	7,21	34,07	266,57	198	15,01
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,02	0,33	26,44	124,80		5,27
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		4,00
		Завтрак	Напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	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	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,33	0,06	1,14	7,20		10,50
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	14,69	11,41	26,76	271,02	96	31,01
		Обед	2-е блюдо	КУРИНОЕ ФИЛЕ ЖАРЕННОЕ КУСОЧКОМ	50	13,27	16,30	10,03	299,56	293	46,83
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,88	39,57	204,02	309	10,95
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	25,07	94,73		4,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,54	0,34	18,28	78,32		3,84
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (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	Итого за день:			1377	73,76	57,8	245,35	1808,31		188,86
1	5	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	16,26	11,59	56,32	385,39	173	34,47
		Завтрак	Нарезка	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (35/30/10)	75	8,45	16,18	24,81	240,29	1	39,23
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (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 СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,28	0,04	0,88	4,90		12,39
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	15,01	15,11	20,17	246,86	103	22,11
		Обед	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,36	10,08	8,20	157,44	297	32,59
		Обед	Гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,27	39,40	284,68	171.1	18,48
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,31	24,99	117,94		4,98
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		4,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	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	Итого за день:			1374	63,93	64	229,09	1673,18		188,86
2	1	Завтрак	2-е блюдо	КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,23	3,60	251,59	290	50,51
		Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,04	6,50	44,92	266,60	309	14,49
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,59	0,29	23,58	111,31		4,70
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		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:		597	27,58	27,38	103,98	772,64		78,68
2	1	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,66	0,12	2,29	14,45		22,19
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	14,62	5,08	25,51	246,37	101	22,62
		Обед	2-е блюдо	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,81	12,44	288,34	268	38,56
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ (160)	160	6,05	4,87	27,54	178,11	658	10,82
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		6,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,32	0,44	21,24	102,18		5,01
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (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	Итого за день:			1506	65,6	61,08	238,03	1805,74		188,86
2	2	Завтрак	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	18,36	10,08	8,20	157,44	297	32,59
		Завтрак	Гарнир	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ) (160)	160	2,9	19,83	25,54	290,91	666	17,72
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	25,93	103,49		4,37
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		4,00
		Завтрак	Напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	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 СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,28	0,04	0,88	4,90		12,25

		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,69	9,41	26,76	271,02	96	31,01
		Обед	2-е блюдо	БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	21,13	267,90	269	39,36
		Обед	Гарнир	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	160	16,31	7,21	37,07	266,57	198	15,01
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,36	0,31	15,13	72,81		3,57
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (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	Итого за день:			1429	64,55	68,68	232,18	1756,33		188,86
2	3	Завтрак	2-е блюдо	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (60/10)	70	16,45	21,91	0,31	224,46	243	46,26
		Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,74	0,23	11,15	53,64		2,63
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (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	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,88	2,56	3,47	40,82	60	5,35
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	17,94	7,61	28,87	176,05	102	21,05
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,81	22,44	288,34	268	38,56
		Обед	Гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,3	18,36	25,32	268,14	128	32,56
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	25,07	94,73		4,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,44	0,32	15,60	75,06		3,68
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (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	Итого за день:			1396	64,43	80,89	235,5	1738,37		188,86
2	4	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	8,44	12,42	54,57	364,60	173	30,43
		Завтрак	Сыр	СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	50	11,6	14,75	7,10	182,00		41,20
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (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 СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,28	0,04	0,88	4,90		12,25
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	15,01	15,11	20,17	146,86	103	22,11
		Обед	2-е блюдо	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,42	15,43	5,89	115,18	229	60,03
		Обед	Гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,48	8,02	36,40	231,65	171.2	18,46
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,67	0,22	10,72	51,60		2,53
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (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	Итого за день:			1347	57,4	66,69	205,87	1406,25		188,86
2	5	Завтрак	2-е блюдо	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,92	54,28	515,24	291	62,05
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4,00

		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,47	0,33	15,81	76,08		3,73
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,33	0,06	1,14	7,20		10,50
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	14,8	12,10	23,75	284,41	82	33,97
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,74	14,48	15,97	207,74	268	29,37
		Обед	Гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	267,18	171.1	17,36
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,92	0,26	12,29	59,15		2,90
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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	Итого за день:			1352	61,03	62,47	246,74	1795		188,86
		Среднее значение за период:			1414	62	67	238	1734		188,86