

Утверждаю

Директор МБОУ НСОШ  М.С.Чупахин

Приказ № 26 от 23 марта 2025 года

Примерное 14-дневное меню ЛДПД при муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Новокулундинская средняя общеобразовательная школа» Благовещенского района Алтайского края на 2025 год.

Присм пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
ПЕ/ДЕЛЯ 1 День 1	Завтрак:						
	Закуска: огурцы	60	0,6	-	4,35	21,0	61
	Каша рисовая молочная	220	2,7	7,83	39,11	251,28	175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,52	23,11	132,02	379
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным	20/5/20	13,78	12,64	60,11	394,35	2
	Всего:	555	23,69	24,44	151,53	918,15	
	Обед						
	Помидоры	60	1,1	0,2	3,8	23,0	
	Щи из свежей капусты	200	3,25	5,62	14,06	187,50	203
	Картофель тушёный с мясом	250	22,46	22,25	58,38	729,83	631
	Чай с лимоном	200/7	1,6	1,65	17,71	57,33	377
	Хлеб	50	3,8	1,0	24,85	119,5	
	Фрукт яблоко	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
	Йогурт порционный 3,2%	100	0,2	0,2	34	162	
	Всего:	967	33,11	31,62	170,05	1358,36	
	Итого за день:	1522,0	57,07	56,06	311,58	2276,51	

Присм пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1 День 2	Завтрак:						
	Закуска: свежая капуста	60	1,8	0,2	4,7	28,0	
	Макаронны отварные с сыром	150/5/20	12,41	8,50	53,04	326,69	204
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Всего:	472	22,51	10,29	90,30	629,09	
	Обед:						
	Закуска: огурцы	60	0,8	0,1	2,5	14,0	
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,74	2,13	6,17	92,68	102
	Фрикадельки мясные	80 <i>г</i>	10,10	9,04	1,35	126,86	51
	Гречневая каша с томатным соусом	150/30	2,5/1,27	34,16/7,05	17,5/5,52	581,38/89,31	302/331
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Кисель	200	6,18	0,39	25,3	215,75	359
	Фрукт яблоко	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
	Всего:	900	29,93	62,58	100,44	1229,37	
	Итого за день:	1372	52,44	72,87	190,74	1760,89	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1 День 3	Завтрак:						
	Закуска: огурцы	60	0,8	0,1	2,5	14,0	61
	Каша молочная пшеничная	150	3,94	9,01	43,94	292,74	175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,52	23,11	132,02	379
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	15,58	19,76	48,29	394,35	3
	Всего:	490	27,0	32,74	144,54	959,61	
	Обед						
	Помидоры	60	1,1	0,2	3,8	23,0	
	Борщ из свежей капусты	200	3,25	5,62	14,06	121,84	82
	Макаронные отварные	100	8,77	5,35	57,93	336,51	688
	Котлета с томатным соусом	80/30	22,06	33,18	40,06	548,23	331
	Чай с лимоном	200/7	1,6	1,65	17,71	57,33	377
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Фрукты: яблоко	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
	Йогурт порционный 3,5%	150	5,0	3,2	8,5	87,0	
	Всего:	927	46,28	50,35	184,16	1372,61	
	Итого за день:	1467	73,28	83,09	328,70	2332,22	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1 День 4	Завтрак:						
	Закуска: свежая капуста	60	1,8	0,2	9,8	16,50	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,99	7,83	39,11	351,28	111
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	20/5/20	13,78	12,64	60,11	394,35	2
	Всего:	485	28,23	29,30	152,81	991,12	
	Обед						
	Огурец	60	0,6	-	4,35	21,0	61
	Картофельный суп с мясными фрикадельками	200	19,94	16,9	7,98	362,86	104/51
	Плов с мясом говядины	200	14,14	24,70	13,97	314,34	265
	Компот с сухофруктами	200	0,4	-	28,8	149,18	349
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Фрукт: банан	150	1,5	1,7	22,4	258,0	
	Всего:	860	40,38	43,75	102,35	1224,88	
	Итого за день:	1375	68,61	73,05	255,16	2216,0	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1 День 5	Завтрак:						
	Закуска: помидор	50	1,1	0,2	3,8	23,0	
	Молочная рисовая каша	200	2,7	7,83	39,11	251,28	175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,52	23,11	132,02	379
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	15,58	19,76	48,29	394,35	3
	Всего:	520	26,26	31,76	139,16	920,15	
	Обед						
	Закуска: огурцы	50	0,9	0,1	2,6	14,0	
	Щи из свежей капусты	200	3,25	5,62	14,06	187,50	88
	Рыба, тушённая в томате с овощами	90/30	23,73	14,8	37,9	403,6	229
	Картофельное пюре	150	5,34	16,71	13,79	57,33	312
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Фрукты: апельсин	150	1,4	1,4	34,50	158,40	
	Йогурт порционный 3,2%	150	5,6	0,2	34,0	162,0	
	Всего:	880	34,02	39,28	161,70	1102,33	
	Итого за день:	1400	60,28	71,04	300,86	2022,48	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1	Завтрак:						
День 6							
	Закуска: капуста свежая	60	1,8	0,2	9,1	16,5	
	Каша молочная из манной крупы	200	3,70	5,78	19,76	240,64	183
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Бутерброд с маслом сливочным/повидлом	20/5/20	13,78	12,64	60,11	394,35	8
	Всего:	535	25,94	26,95	133,03	880,48	
	Обед						
	Огурец	60	0,6	-	4,35	21,0	61
	Суп картофельный с вермишелью	200	3,25	5,62	14,06	221,84	213
	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	382,25	246
	Каша гречневая	150	1,38	24,16	16,04	212,85	302
	Кисель	200	8,02	8,95	25,3	215,75	359
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Сок натуральный	200	1,0	-	18,2	76,0	ГОСТ
	Фрукты: яблоки	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
	Всего:	1040	31,60	52,97	122,31	1321,39	
	Итого за день:	1575	57,54	79,92	255,34	2201,87	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1	Завтрак:						
День 7							
	Закуска: огурцы	60	0,6	-	4,35	21,0	
	Отварные макароны с сыром	100/20	11,41	8,50	53,04	226,69	204
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,52	23,11	132,02	379
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	12,72	11,54	50,10	294,35	2
	Всего:	440	31,61	24,01	155,45	793,56	
	Обед						
	Помидоры	60	1,1	0,2	3,8	23,0	
	Борщ из свежей капусты	200	3,25	5,62	14,06	187,50	82
	Картофель тушёный с мясом говядины	250	22,46	22,25	58,38	729,83	631
	Кисель	200	8,02	8,95	25,3	215,75	359
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Фрукты: яблоко	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
	Кисломолочный продукт	200	8,02	8,95	25,3	115,75	
	Всего:	1010	47,35	47,12	168,94	1404,87	
	Итого за день	1450	78,96	71,13	324,39	2198,43	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 2 День 8	Завтрак:						
	Закуска: морковь отварная	50	1,3	-	9,1	16,5	
	Каша рисовая молочная	220	2,7	7,83	39,11	251,28	175
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	15,58	19,76	48,29	394,35	3
	Всего:	525	24,44	23,8	152,38	891,12	
	Обед						
	Закуска: огурец	60	0,6	-	4,35	21,0	61
	Рассольник со сметаной	200	4,81	5,89	28,45	288,99	96
	Котлета с томатным соусом	80/30	22,06	33,18	40,06	548,23	331
	Картофельное пюре	150	5,34	16,71	13,79	57,33	312
	Чай с лимоном	7	1,6	1,65	17,71	57,33	377
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Фрукты: груша	150	0,6	-	19	80	
	Йогурт порционный 2,5%	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
	Всего:	867	43,81	61,08	156,71	1376,07	
	Итого за день:	1392	68,25	84,88	309,09	2267,19	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 2 День 9	Завтрак:						
	Закуска: свежая капуста	60	1,8	0,2	9,1	16,5	
	Каша манная молочная	150	7,58	9,28	31,73	245,08	175
	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,11	132,02	379
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Бутерброд с маслом сливочным/повидлом	20/5/10	13,78	12,64	60,11	394,35	2
	Всего:	475	30,04	26,09	148,89	907,45	
	Обед						
	Щи из свежей капусты	200	3,25	5,62	14,06	187,50	
	Плов с мясом говядины	200	14,14	24,70	13,97	314,34	265
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,8	149,18	349
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Кефир	200	8,02	8,95	25,3	215,15	
	Закуска: помидоры	60	1,1	0,2	3,8	23,0	
	Фрукты: апельсины	150	1,4	1,4	34,50	158,40	
	Всего:	1040	32,11	41,32	165,06	1267,07	
	Итого за день	1515	62,15	67,41	313,95	2174,52	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 2 День 10	Завтрак:						
	Закуска: огурцы	60	0,6	-	4,35	21,0	61
	Суп молочный с вермишелью	250	9,61	11,23	41,78	306,14	175
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	15,58	19,76	48,29	394,35	3
	Всего:	497	28,83	30,92	135,84	995,66	
	Обед						
	Закуска: помидоры	60	1,1	0,2	3,8	23,0	
	Борщ из свежей капусты	200	3,25	5,62	14,06	187,50	82
	Рыба, тушённая в томате с овощами	90/30	23,73	14,8	37,9	403,6	229
	Картофельное пюре	150	22,46	22,25	58,38	729,83	631
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Чай с лимоном	200/7	1,6	1,65	17,71	57,33	377
	Йогурт порционный 3,2%	90	5,6	0,2	34,0	162	
	Фрукты: бананы	150	1,5	1,7	22,4	258,0	
	Всего:	1007	40,52	41,33	168,51	1219,29	
	Итого за день:	1504	69,35	72,25	304,35	2214,91	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 2 День 11	Завтрак:						
	Закуска: огурцы	60	0,6	-	4,35	21,0	61
	Творожная запеканка со сгущённым молоком	150	17,5	10	45,94	298,8	469
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,52	23,11	132,02	379
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	12,72	11,54	50,10	294,35	8
	Всего:	470	23,90	25,51	148,35	865,67	
	Обед						
	Помидоры	60	1,1	0,2	3,8	23,0	
	Щи со свежей капустой	200	3,25	5,62	14,06	187,50	82
	Гороховое пюре	150	1,38	24,16	16,04	212,85	302
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,71	57,33	
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Котлета в томатном соусе	80/30	22,06	33,18	40,06	548,23	331
	Фрукты: яблоко	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
	Йогурт порционный 2,5%	90	5,0	3,2	8,5	87,0	
	Всего:	920	38,89	69,16	142,27	1248,95	
	Итого за день	1485	62,79	94,67	290,62	2114,62	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 2 День 12	Завтрак:						
	Закуска: капуста свежая	60	1,8	0,2	9,1	16,5	
	Каша молочная из пшенной крупы	200	3,94	3,52	23,11	292,74	175
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	20/5/15	13,78	12,64	60,11	394,35	8
	Всего:	530	26,18	29,69	136,38	932,73	
	Обед						
	Огурец	60	0,6	-	4,35	21,0	61
	Суп картофельный с вермишелью	250	3,25	5,62	14,06	221,84	213
	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	382,25	246
	Каша гречневая	150	1,38	24,16	16,04	212,85	302
	Кисель	200	8,02	8,95	25,3	215,75	359
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Сок натуральный	200	1,0	-	18,2	76,0	
	Фрукты: яблоки	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
	Всего:	1040	31,60	52,97	122,31	1321,39	
	Итого за день:	1570	56,78	82,66	258,69	2254,12	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 2 День 13	Завтрак:						
	Закуска: морковь отварная	50	1,3	-	9,1	16,5	
	Каша рисовая молочная	220	2,7	7,83	39,11	251,28	175
	Какао	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	15,58	19,76	48,29	394,35	3
	Всего:	525	24,44	23,8	152,38	891,12	
	Обед						
	Огурец	60	0,6	-	4,35	21,0	61
	Рассольник со сметаной	200	4,81	5,89	28,45	288,99	96
	Котлета с томатным соусом	80/30	22,06	33,18	40,06	548,23	331
	Картофельное пюре	150	5,34	16,71	13,79	57,33	312
	Чай с лимоном	7	1,6	1,65	17,71	57,33	377
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Фрукты : груша	150	0,6	-	19	80	
	Йогурт порционный 3,2%	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
	Всего:	867	43,81	61,08	156,71	1376,07	
	Итого за день:	1392	68,25	84,88	309,09	2267,19	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 2 День 14	Завтрак:						
	Закуска: свежая капуста	60	1,8	0,2	9,1	16,5	
	Каша манная молочная	150	7,58	9,28	31,73	245,08	175
	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,11	132,02	379
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/15	13,78	12,64	60,11	394,34	8
	Всего:	490	16,26	35,46	137,08	884,71	
	Обед						
	Щи из свежей капусты	200	3,25	5,62	14,06	187,50	
	Плов с мясом говядины	200	14,14	24,70	13,97	314,34	265
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,8	149,18	349
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Закуска: помидоры	60	1,1	0,2	3,8	23,0	
	Фрукт: апельсин	150	1,4	1,4	34,50	158,40	
	Всего:	960	32,11	41,32	165,06	1267,07	
	Итого за день	1480	61,52	76,78	302,14	2151,78	