

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Духовник О.Г.

18.08.2025г.



Директор

Т.М. Гашиц

18.08.2025г.

Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов , отнесенных к льготной категории

МБОУ «Сизовская средняя школа»

(обед)

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г								
НЕДЕЛЯ 1													
ДЕНЬ 1													
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011					
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011					
	КАША вязкая из крупы пшеничной	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011					
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011					
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011					
	Итого за прием пищи :	900	28,26	25,48	122,09	847,9							

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г								
НЕДЕЛЯ 1													
ДЕНЬ 2													
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011					
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011					
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13,08	9,18	2,85	152	262	2011					
	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	303	2011					
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011					
Итого за прием пищи :		780	23,04	21,45	96,32	680,25							

3 день

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕНЬ 4								
НЕДЕЛЯ 1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	КОТЛЕТЫ	90	13,5	19,8	11,71636	281,4545	268	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165	9	8,5	36	257,3	204	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011
	Итого за прием пищи :	820	33,89	33,8	144,3564	1025,455		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 1								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37	21	2011
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,8	5,3	38,9	218	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Итого за прием пищи :	950	20,27	16,69	114,7	697,4		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г								
НЕДЕЛЯ 2													
ДЕНЬ 6													
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2011					
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ												
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011					
	МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	16,94	10,46	35,73	305,36	291	2011					
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ												
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	1	0,2	20,2	92	389	2011					
	ЯГОДНЫЕ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011					
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011					
Итого за прием пищи :			27,64	22,06	171,53	844,66							

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 2								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	10,5	5,2	84	308	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
Итого за прием пищи :		770	23,1	22,7	91,4	584,7		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур Б/л	Сборник рецептур					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г								
НЕДЕЛЯ 2													
ДЕНЬ 8													
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011					
	РАССОЛЬНИК	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011					
	БИТОЧКИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021					
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011					
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011					
Итого за прием пищи :			790	24,48	27,87	101,5	767,8						

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур Б	Сборник рецептур					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г								
НЕДЕЛЯ 2													
ДЕНЬ 9													
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011					
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165	9	8,5	36	257,3	204	2017					
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011					
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011					
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011					
	Итого за прием пищи :	900	25,69	26,7	149,24	947,3							

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕНЬ 10								
НЕДЕЛЯ 2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША вязкая из крупы пшённой	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Итого за прием пищи :	875	24,31	25,52	114,76	800,74		

Возраст детей	Обед
7-11 лет	8405
Среднее значение за период	840,5