

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Духовник О.Г.

01.09.2026г



Директор

Т.И. Гащиц

01.09.2026г

Основное (организованное) меню
для обучающихся 5-11 классов ,
отнесенных к льготной категории
МБОУ «Сизовская средняя школа»
(Завтрак, обед)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	КАША вязкая молочная из овсяных хлопьев	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	БУТЕРБРОДЫ с джемом или повидлом	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2017
	ЧАЙ с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2017
	ХЛЕБ ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ХЛЕБ пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,00	3,92	33,76	186,00	к/к	2011
Итого за прием пищи:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	615	17,94	21,62	158,23	890,45		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с макаронными изделиями	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2017
	ГУЛЯШ/мясо тушеное из мясной консервы	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	КАША вязкая из крупы гречневой	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ и ЯГОДНЫЕ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	ХЛЕБ ржаной	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2011
	ХЛЕБ пшеничный	40	2,24	0,48	19,76	92,80	к/к	2011
		60	4,58	0,39	30,20	141,99	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			29,67	26,43	119,515	832,985		
			47,61	48,05	277,75	1723,44		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
ДЕНЬ 2									
НЕДЕЛЯ 1	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7,27	12,76	38,55	298,81	181,00	2017,00
		ОЛАДЫ	70	37,10	4,83	14,35	165,30	219,00	2011,00
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,25	2,46	16,50	97,50	к/к	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2017
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	104,50	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
Итого за прием пищи:									
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	625	52,62	20,93	113,3	755,61	70\71	2011	
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	82	2011	
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	244-ЧС	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	240	25,08	29,68	40,79	529,57	349	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
		40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011	
Итого за прием пищи :									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :									
			870	33,40	35,38	112,90	905,27		
			1495	86,02	56,31	226,20	1660,88		

3 день

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	180	8,78	11,66	77,62	445,20	674	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2,125	2,625	17,125	101,375	101	2011
	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ /МЯСО ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ	240	26,57	24,67	17,51	397,97	274-ЧС	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	0,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			36,56	28,30	95,57	689,35		
			51,37	41,20	224,42	1366,35		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	13,33	74,68	95,50 к/к		2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,59	10,00	42,35	302,71	204	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2017
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,40	35,10	165,80	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		930	33,23	29,38	123,81	897,62		
		1460	51,64	53,95	292,08	1527,63		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ	150	7,80	3,75	55,05	293,75	673	2011
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,25	2,46	16,50	97,50	к/к	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	Итого за прием пищи:		605	23,37	10,73	805,24		
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,80	4,92	29,16	180,24	303	2011
	ЧАЙ	200	1,51	1,25	14,79	75,35	387	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
	Итого за прием пищи :		920	28,41	28,85	111,37	817,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1525	51,78	39,58	265,26	1622,80		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	250	7,25	12,95	57,13	375,00	177	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:						627,69		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,10	5,50	73,00	70/71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ/ПЛОВ С КУРИНОЙ ТУШЁНКИ	250	21,18	13,08	44,66	381,70	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,65	0,30	30,15	142,05	к/к	2011
Итого за прием пищи :						922,38		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :						1550,07		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 2								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7,27	12,76	38,55	298,81	181	2017
	ОЛАДЫ	70	37,10	4,83	14,35	165,30	219	2011
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,25	2,46	16,50	97,50	к/к	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	104,50	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
Итого за прием пищи:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	630	53,02	21,01	115,30	765,91		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	МЯСО, ТУШЕНОЕ В СОУСЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,06	6,07	29,02	190,92	303	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
		60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			27,59	28,75	114,63	829,09		
			80,62	49,76	229,93	1595,00		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 2								
ЗАВТРАК	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	70/71	2017
	РИС С ОВОЩАМИ	280	8,43	12,38	56,81	354,87	341	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,00	3,92	33,76	186,00	к/к	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	760	18,95	20,72	149,57	837,36		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ/МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	2,125	2,625	17,125	101,375	101	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,27	0,40	19,73	0,00	к/к	2011
		60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		920	28,17	26,34	105,27	677,15		
		1680	47,12	47,06	254,84	1514,51		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
НЕДЕЛЯ 2									
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ	150	7,80	3,75	55,05	293,75	673	2011	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,25	2,46	16,50	97,50	к/к	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573,00	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
	Итого за прием пищи:								
	ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	460	16,45	7,17	117,45	596,94		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ		100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011	
МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ/ МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ		250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011	
КАША вязкая из крупы пшѐнной		90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		180	5,06	6,07	29,02	190,92	303	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к	2011	
		30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011	
Итого за прием пищи :									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :									
			900	31,34	32,38	116,43	889,67		
			1360	47,79	39,55	233,88	1486,61		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 2								
ЗАВТРАК	ДЕНЬ 10							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	13,33	74,68	95,50	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,59	10,00	42,35	302,71	204	2017
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	379	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
ОБЕД	Итого за прием пищи:							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	240	25,08	29,68	40,79	529,57	244-ЧС	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,83	0,50	24,67	116,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		870	33,37	33,27	109,48	869,95		
		1450	54,76	59,96	276,71	1523,84		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Всего за период	566,45	471,75	2539,35	15571,11
Среднее значение за период	56,65	47,17	253,94	1557,11

Возраст детей	завтрак	обед
старше 12 лет	599,5	905
Среднее значение за период	599,5	905

Прошито и пронумеровано
11 листов

Духовник О.Г.

