

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

11.09.26г



СОГЛАСОВАНО



Т.И. Гащиц

11.09.26г

Основное (организованное) меню

(вариант 2)

для обучающихся 1-4 классов , отнесенных к льготной категории

МБОУ «Сизовская средняя школа»

(обед)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ДЕНЬ 1									
НЕДЕЛЯ 1		60	0,48	0,06	1,02	6	70\71	2017	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011	
	ГУЛЯШ/МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	5,0	20,5	145,5	303	2017	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,48	19,76	92,8	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,575	0,39	30,195	141,99	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		800	27,86	24,84	110,69	776,36			

2 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ДЕНЬ 2									
НЕДЕЛЯ 1			60	0,48	0,06	1,02	6,00	70\71	2011
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ		200	1,40	4,00	9,90	81,60	82	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ		200	20,90	24,73	33,99	441,31	244-ЧС	2011
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ		200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ								
Итого за прием пищи :			740	28,55	29,39	102,95	792,61		

3 день

3 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 3								
НЕДЕЛЯ 1		60	0,48	0,06	1,02	6,00	70\71	2011
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	200	1,70	2,10	13,70	81,10	101	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ							
	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ /МЯСО ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ	200	22,14	20,56	14,59	331,64	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 :		760	31,39	23,62	88,55	598,74		

4 день

4 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 4								
НЕДЕЛЯ 1		60	0,48	0,06	1,02	6,00	71\70	2011
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,60	4,40	15,20	117,80	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 ПШЁННОЙ	150	4,22	5,06	24,18	159,10	303	2011
	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	5,3	0,4	35,1	165,8	к/к	2011
Итого за прием пищи :		810	30,48	27,23	118,11	844,67		

5 день

5 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 5								
НЕДЕЛЯ 1								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	4,00	9,90	81,60	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	150	4,00	4,10	24,30	150,20	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 :		800	26,94	26,92	102,55	759,12		

6 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ДЕНЬ 6									
НЕДЕЛЯ 2		60	0,72	3,06	3,30	43,80	70/71	2017	
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,30	2,20	16,20	94,10	103	2011	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ/ПЛОВ С КУРИНОЙ ТУШЁНКИ	200	16,94	10,46	35,73	305,36	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 :		770	28,41	16,82	130,28	793,31			

7 день

7 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 7								
НЕДЕЛЯ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	4,00	9,90	81,60	82	2011
ОБЕД	МЯСО, ТУШЕНОЕ В СОУСЕ /МЯСО	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	150	4,22	5,06	24,18	159,10	303	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
Итого за прием пищи :		800	26,05	26,63	105,84	768,87		

8 день

8 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ДЕНЬ 8									
НЕДЕЛЯ 2		60	0,48	0,06	1,02	6,00	70\71	2011	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	200	1,70	2,10	13,70	81,10	101	2011	
	МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ/МЯСО	90		16,71	2,61	211,17	256-чс	2011	
	ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
	ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,27	0,40	19,73	0,00	к/к	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ								
Итого за прием пищи :		830	27,43	25,77	101,16	652,87			

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Углеводы, г					
			Белки, г	Жиры, г				
ДЕНЬ 9								
НЕДЕЛЯ 2		60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,60	4,40	15,20	117,80	102	2011
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	200	20,90	24,73	33,99	441,31	244-ЧС	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
Итого за прием пищи :		740	32,82	31,93	112,74	875,28		

10 день

10 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ДЕНЬ 10									
НЕДЕЛЯ 2		60	0,48	0,06	1,02	6,00	71\70	2011	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	200	1,70	2,10	13,70	81,10	101	2011	
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ								
	МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ/ МЯСО	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011	
	ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
	ЧАЙ С САХАРОМ	50	2,83	0,50	24,67	116,00	к/к	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ								
		810	25,69	25,67	91,00	697,87			
Итого за прием пищи :									

Возраст детей	Обед
7-11 лет	7860
Среднее значение за период	786

Прочито и пронумеровано
листов

Духовник
Олег
Григорьевич

ИНН 910700041814

ОБЩЕСТВЕННАЯ ПАЛАТА
ОБЩЕСТВЕННЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
ОБЩЕСТВЕННЫЙ ПОСРЕДНИК