

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

11.09.26г

СОГЛАСОВАНО

Директор

Т.И. Гащиц

11.09.26г

Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов ,

МБОУ «Сизовская средняя школа»

(Завтрак)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	К/К	2011
Итого за прием пищи:		575	17,11	20,14	151,69	847,50		
Итого за день:		575	17,11	20,14	151,69	847,50		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	НЕДЕЛЯ							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9,00	8,50	36,00	257,30	204	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
		610	16,10	17,74	132,05	546,40		
	Итого за день:	610	16,10	17,74	132,05	546,40		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	70/71	2017
	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	150	4,58	5,00	20,50	145,5	303	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
Итого за прием пищи:		570	23,60	25,61	67,85	585,27		
Итого за день:		570	23,60	25,61	67,85	585,27		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 4								
НЕДЕЛЯ								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ крупы	210	6,11	10,72	32,38	251,00	181	2017
	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	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:			15,11	15,52	110,04	631,00		
Итого за день:			15,11	15,52	110,04	631,00		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	евые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 5								
НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ	120	6,24	3	44,04	235,2	673	2011
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,25	2,46	16,5	97,5 к/к		2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		520	17,61	9,5	116,28	630,5		
Итого за день:		520	17,61	9,50	116,28	630,50		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	210	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	Итого за прием пищи:	635	14,51	16,62	127,73	708,50		
Итого за день:		635	14,51	16,62	127,73	708,50		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	71\70	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 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	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ*	40	3,00	3,92	33,76	186,00	К/К	2011
Итого за прием пищи:		615	26,16	25,67	105,59	747,37		
Итого за день:		615	26,16	25,67	105,59	747,37		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК								
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,3	43,8	70/71	2017
	РИС ОТВАРНОЙ С МЯСОМ ТУШЕНЫМ	250	20,90	24,73	33,99	441,31	245-ЧС	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
Итого за прием пищи:		580	27,24	28,63	78,73	669,91		
Итого за день:		580	27,24	28,63	78,73	669,91		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,11	10,72	32,38	251,00	181	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,00	3,92	33,76	186,00	К/К	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,1	9,3	38,00	457	2021
	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		625	15,51	15,92	119,84	678,00		
Итого за день:		625	15,51	15,92	119,84	678,00		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			ДЕНЬ 10					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	8,00	44,81	57,3	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9,00	8,50	36,00	257,3	204	2017
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	379	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,60	573	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	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:		595	18,32	20,095	133,89	584,70		
Итого за день:		595	18,32	20,10	133,89	584,70		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

итого	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	191,27	195,44	1143,68	6629,15
Среднее значение за период	19,13	19,54	114,37	662,91
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	525,5



Прошито и пронумеровано
листов

Духовник О.Г.