

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Духовник О.Г.

11.09.26г



СОГЛАСОВАНО

Директор

Т.И. Гашиц

11.09.26г

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 крупы РИСОВОЙ	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	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	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:						907,50		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	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	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,48	19,76	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,39	30,20	141,99	к/к	2011
Итого за прием пищи :						832,985		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			29,67	26,43	119,515	1740,49		
			47,94	48,64	280,35			

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 2							
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	95,3	573	2017
Итого за прием пищи:		680	18,41	24,57	168,27	630,01		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	240	25,08	29,68	40,79	529,57	244-ЧС	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011
Итого за прием пищи :		870	33,40	35,38	112,90	905,27		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1550	51,80	59,95	281,17	1535,28		

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	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,10	5,50	73,00	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	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	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
Итого за прием пищи:		650	25	28,65	74,15	643,57		
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 :		890	36,56	28,30	95,57	689,35		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1540	61,56	56,95	169,72	1332,92		

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	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7,27	12,76	38,55	298,81	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:								
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	565	16,27	17,56	116,21	678,81	70/71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	100	1,20	5,10	5,50	73,00		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011
	КАША вязкая из крупы пшённой	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 РЖАНОЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	к/к	2011
		70	5,30	0,40	35,10	165,80	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :								
972,94								
1651,75								

5 день

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 1	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 РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	575	19,97	10,47	141,99	753,55	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	82	2011
	КОТЛЕТА	250	1,75	5,00	12,38	102,00	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	90	13,50	19,80	11,72	281,45	303	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	4,80	4,92	29,16	180,24	387	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1,51	1,25	14,79	75,35	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		920	29,23	31,94	120,47	887,84		
		1495	49,20	42,41	262,46	1641,39		

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 овсяных хлопьев	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:						789,39		
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 ТУШЕНКИ	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 :						1711,77		

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	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	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
Итого за прием пищи:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	580	23,56	21,83	73,83	571,67		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	МЯСО, ТУШЕНОЕ В СОУСЕ /МЯСО	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
	ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	180	5,06	6,07	29,02	190,92	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	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 :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :								
			920	27,59	28,75	114,63	829,09	
			1500	51,15	50,58	188,46	1400,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	70/71	2017
	РИС ОТВАРНОЙ С МЯСОМ ТУШЕНЫМ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	280	8,43	12,38	56,81	354,87	341	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
Итого за прием пищи:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	620	15,55	16,4	106,01	604,36		
	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
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
</								

9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7,27	12,76	38,55	298,81	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	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	670	17,07	18,04	128,01	736,11		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2011
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	240	25,08	29,68	40,79	529,57	244-ЧС	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :								
			870	37,36	36,01	110,76	912,75	
			1540	54,44	54,06	238,76	1648,86	

10 день

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕНЬ 10								
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
	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
Итого за прием пищи:								
ОБЕД	Овощи натуральные по сезону	580	21,39	26,69	167,23	653,90	71\70	2011
	Суп картофельный из крупы	100	0,83	0,17	2,50	14,00	101	2011
	Котлета	250	2,13	2,63	17,13	101,38	268	2011
		90	13,50	19,80	11,72	281,45	303	2017
	Каша вязкая из крупы гречневой	180	5,50	6,00	24,60	174,60	457	2021
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	к/к	2011
	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		
Итого за прием пищи :								
Итого за день :		900	27,29	29,39	105,01	796,43		
		1480	48,68	56,08	272,24	1450,33		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Всего за период	508,11	504,17	2438,67	15395,04
Среднее значение за период	50,81	50,42	243,87	1539,50

Возраст детей	завтрак	обед
старше 12 лет	6220	9050
Среднее значение за период	622	905



Прошито и пронумеровано

листов

ДУХОВНИК
ОЛЕГ
ГИГОРКЕВИЧ

Духовник О.Г.