УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

_____Духовник О.Г.

12.10.2026г

СОГЛАСОВАНО

Директор

_____ Т.И. Гащиц

12.10.2026г

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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ	**ДЕНЬ 1**							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0,00	54,00	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	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:		**545**	**18,27**	**29,32**	**123,32**	**805,80**		
Итого за день:		**545**	**18,27**	**29,32**	**123,32**	**805,80**		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
Итого за прием пищи:		**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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,11	10,72	32,38	251,00	181	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	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:		**525**	**15,11**	**15,52**	**110,04**	**631**		
Итого за день:		**525**	**15,11**	**15,52**	**110,04**	**631,00**		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 4							
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	145,50	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**	**23,60333**	**25,61**	**67,85**	**585,27**		
Итого за день:		**570**	**23,60**	**25,61**	**67,85**	**585,27**		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	евые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ	120	6,24	3	44,04	235,2	673	2011
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	210	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0	54	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		**605**	**15,67**	**25,8**	**99,36**	**666,80**		
Итого за день:		**605**	**15,67**	**25,80**	**99,36**	**666,80**		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	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
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,50	10,50	5,20	84,00	308	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,80	5,30	38,90	218,00	304	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:		**625**	**25,78**	**20,66**	**122,78**	**688**		
Итого за день:		**625**	**25,78**	**20,66**	**122,78**	**688,00**		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК								
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,3	43,8	70/71	2017
	РИС ОТВАРНОЙ С МЯСОМ ТУШЕНЫМ /ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	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**	**15,49**	**16,08**	**135,45**	**742,00**		
Итого за день:		**625**	**15,49**	**16,08**	**135,45**	**742,00**		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 10							
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	193,19	208,95	1119,74	6550,38
Среднее значение за период	19,32	20,90	111,97	655,04
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	520,5

Прошнуровано и пронумеровано.

Всего 11 (одиннадцать) листов.

_____ / Духовник О.Г.

подпись