

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Духовник О.Г.

12.10.2026г

СОГЛАСОВАНО



Директор

Т.И. Гащиц

12.10.2026г

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

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ 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			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	КАША вязкая молочная из крупы рисовой	250	7,25	12,95	57,13	375,00	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	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	585	19,43	31,39	132,46	865,80		
	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 :			29,67	26,43	119,515	832,985		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			49,10	57,82	251,98	1698,79		

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:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	680	18,41	24,57	168,27	630,01		
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2011
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	240	25,08	29,68	40,79	529,57	244-ЧС	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
		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		
		1550	51,80	59,95	281,17	1535,28		

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	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	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
	КОТЛЕТА	90	13,5	19,8	11,72	281,45	268	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,75	13,2	17,33	199,20	321	2005
	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 :		1485	26,24	36,63	107,10	772,03		
			42,51	54,19	223,31	1450,84		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 4							
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	0,38	10	51,5	574	2017
Итого за прием пищи:		650	25,00	28,65	74,15	643,57		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,10	5,50	73,00	70/71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ							
	ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ	110	8,13	12,01	10,72	157,00	278/332	2011
	КАША вязкая ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	180	5,06	6,07	29,02	190,92	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	5,30	0,40	35,10	165,80	к/к	2011
Итого за прием пищи :		950	28,64	29,68	139,34	918,77		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1600	53,64	58,33	213,49	1562,34		

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 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		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	КОТЛЕТА	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	90	13,50	19,80	11,72	281,45	268	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	4,80	4,92	29,16	180,24	303	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1,51	1,25	14,79	75,35	387	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 :		920	29,23	31,94	120,47	887,84		
		1495	49,20	42,41	262,46	1641,39		

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
	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	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:								
ОБЕД	САЛАТ витаминный	655	17,61	27,99	112,96	747,69	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 тушкой	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 :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			33,70	22,03	145,46	922,38		
			51,31	50,02	258,42	1670,07		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 2	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	180	4,56	6,36	46,68	261,60	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	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	К/К	2011
Итого за прием пищи:		660	26,94	21,8	132,56	741,9		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	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 В СОУСЕ /МЯСО 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 :		920	27,59	28,75	114,63	829,09		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1580	54,53	50,55	247,19	1570,99		

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	70\71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	100	0,8	0,1	1,7	10	101	2011
	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ	250	2,125	2,625	17,125	101,375	339	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	90	12,84	12,07	13,50	218,70	303	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	к/к	2011
	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		
		920	28,33	21,70	116,16	684,68		
		1540	43,88	38,10	222,17	1289,04		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	КАША вязкая молочная из овсяных хлопьев	250	7,25	12,95	57,13	375,00	177	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	17,05	18,23	146,59	812,30	70\71	2011
	СУП картофельный с бобовыми гороховый	100	0,80	0,10	1,70	10,00		
	ПЛОВ /ПЛОВ из мясной консервы	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011
		240	25,08	29,68	40,79	529,57	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 :			870	38,16	36,11	121,66		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			1540	55,21	54,35	268,25		
						966,75		
						1779,05		

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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	680	21,79	27,09	177,03	700,90		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	КОТЛЕТА	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	90	13,50	19,80	11,72	281,45	268	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		900	27,29	29,39	105,01	796,43		
		1580	49,08	56,48	282,04	1497,33		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Всего за период	500,28	522,18	2510,48	15695,10
Среднее значение за период	50,03	52,22	251,05	1569,51

Возраст детей	завтрак	обед
старше 12 лет	6340	9100
Среднее значение за период	634	910

Прошнуровано и пронумеровано.

Всего 11 (одиннадцать) листов.

Духовник О.Г.

