

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ


М.П. 

УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ


М.П. 

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
1-4 КЛАССОВ

(горячий завтрак и обед)

2026 год.

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
Прием пищи, наименование блюда	1 день				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	170	10,15 ✓	11,94 ✓	25,58	250,8	204
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно /	30	0,33 ✓	0,03	1,05	6,00	70
Хлеб пшеничный	30	2,37 ✓	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром	180	0,06 ✓	0,02	13,50	54,00	376
Фрукты свежие	120	1,80 ✓	0,60	11,76	115,20	338
Итого за завтрак:	530	14,71	12,89	66,38	496,50	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
Птица, тушенная в соусе	90	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Каша вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	303
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно /	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	690	21,56	21,05	78,14	596,20	
ИТОГО за весь день:		36,27	33,94	144,52	1092,70	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	250	7,18	12,76	38,55	298,81	182
Каша молочная жидкая	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
Сыр порциями	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Кондитерское изделие	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Чай с сахаром	535	18,59	25,02	96,95	688,81	
Итого за завтрак:						
ОБЕД						
	200	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Суп картофельный с крупой	190	16,67	14,89	17,20	269,33	292
Птица, тушенная в соусе с овощами	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Компот из смеси сухофруктов	640	24,17	18,38	83,64	602,98	
Итого за обед:		42,76	43,40	180,59	1291,79	
ИТОГО за весь день						

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	190	14,53	8,91	30,63	261,71	291
Плов из птицы	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно /	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Чай с сахаром	440	18,08	9,36	64,50	415,71	
Итого за завтрак:						
		ОБЕД				
	200	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Суп с бобовыми	150	5,52	5,42	27,61	170,82	309
Макаронные изделия отварные	80	12,85	10,34	3,30	157,50	246
Гуляш из отварной говядины	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб пшеничный						

Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	650	27,41	21,45	91,76	672,27	
ИТОГО за весь день:		45,49	30,81	156,26	1087,98	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	200	19,17	17,13	19,78	309,73	598
Рагу из птицы	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно /	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Чай с сахаром	480	23,90	17,94	63,67	515,93	
Итого за завтрак:						
ОБЕД						
	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
Суп картофельный с макаронными изделиями	90	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Рыба, тушенная в томате с овощами	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
Рис отварной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб пшеничный	180	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Чай с сахаром и лимоном	660	19,90	13,81	83,97	555,30	
Итого за обед:		43,81	31,75	147,64	1071,23	
ИТОГО за весь день:						

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	5 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	170	10,15	11,94	25,58	250,8	204
Макаронные изделия отварные с сыром	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно /	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Кондитерское изделие	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Чай с сахаром	460	17,62	19,71	80,20	569,30	
Итого за завтрак:						
	ОБЕД					
	200	2,06	5,01	13,44	117,00	83
Борщ с картофелем	90	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Птица тушенная в соусе	150	4,58	5,01	20,52	145,50	303
Каша вязкая	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно /	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб пшеничный	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Компот из смеси сухофруктов	690	22,18	22,13	82,83	630,20	
Итого за обед:			39,80	41,84	163,03	1199,50
ИТОГО за день:						

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	6 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	150	5,50	6,01	24,63	174,60	303
Каша вязкая	90	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Птица тушенная в соусе	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно /	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Чай с сахаром	490	20,70	18,12	58,50	480,60	
Итого за завтрак:						

ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Плов из птицы	190	14,53	8,91	30,63	261,71	291
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,86	95,04	389
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за обед:	640	21,61	12,18	91,32	575,00	
ИТОГО за весь день:		42,30	30,30	149,81	1055,60	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	250	7,63	12,52	33,45	278,21	181
Каша жидкая молочная	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Чай с сахаром	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб пшеничный	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Кондитерское изделие	520	15,56	20,36	91,85	614,21	
Итого за завтрак:						
		ОБЕД				
	200	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Суп с бобовыми	150	6,62	5,42	27,61	170,82	309
Макаронные изделия отварные	80	12,85	10,34	3,30	157,50	277
Гуляш из отварной говядины	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб пшеничный	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Компот из смеси сухофруктов	650	28,51	21,45	91,76	672,27	
Итого за обед:		44,08	41,82	183,61	1286,48	
ИТОГО за весь день:						

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет		8 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	90	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Рыба, тушенная в томате с овощами	150	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Картофельное пюре	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб пшеничный	180	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Чай с сахаром и лимоном	460	17,78	11,93	57,85	415,70	
Итого за завтрак:						
ОБЕД						
	200	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Борщ с картофелем	90	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Птица тушенная в соусе	150	4,58	5,01	20,52	145,50	303
Каша вязкая	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Компот из смеси сухофруктов	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб пшеничный	690	21,77	21,13	80,14	606,80	
Итого за обед:		39,55	33,06	137,99	1022,50	
ИТОГО за весь день:						

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	9 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	170	10,15	11,94	25,58	250,8	204
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392

Фрукты свежие	120	1,80	0,60	11,76	115,20	338
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Итого за завтрак:	530	14,71	12,89	62,87	482,50	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Рагу из птицы	200	19,17	17,13	19,78	309,73	598
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за обед:	650	25,02	20,29	77,25	597,18	
ИТОГО за весь день:		39,73	33,18	140,12	1079,68	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Плов из птицы	200	14,53	8,91	30,63	261,71	291
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	500	22,79	16,78	86,57	589,71	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Итого за обед:	660	18,96	15,89	64,69	492,00	
ИТОГО за весь день:		41,75	32,67	151,26	1081,71	