

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



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

(завтрак)

2026 год.

Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно /	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
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
Итого за завтрак:	460	17,62	19,71	80,20	569,30	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша вязкая	150	5,50	6,01	24,63	174,60	303
Птица тушенная в соусе	90	11,65	11,66	3,51	166,00	290
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
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	490	20,70	18,12	58,50	480,60	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Макаронные изделия отварные	150	6,62	5,42	27,61	170,82	309
Гуляш из отварной говядины	80	12,85	10,34	3,30	157,50	277
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 завтрак:	450	23,03	16,18	75,22	524,02	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет							
Прием пищи, наименование блюда	8 день					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)					
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	10,76	5,75	3,80	116,00	229	
Картофельное пюре	150	3,68	5,76	24,53	164,70	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 завтрак:	460	17,78	11,93	57,85	415,70		

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
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	

Неделя: вторая

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						
	200	14,53	8,91	30,63	261,71	291
Плов из птицы	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб пшеничный	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Кондитерское изделие	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Чай с сахаром	500	22,79	16,78	86,57	589,71	
Итого за завтрак:						

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
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	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша молочная жидкая	250	7,18	12,76	38,55	298,81	182
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Итого за завтрак:	535	18,59	25,02	96,95	688,81	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Плов из птицы	190	14,53	8,91	30,63	261,71	291
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
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Итого за завтрак:	440	18,08	9,36	64,50	415,71	

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		
Рагу из птицы	200	19,17	17,13	19,78	309,73	598
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
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Итого за завтрак:	480	23,90	17,94	63,67	515,93	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Макаронные изделия отварные с сыром	170	10,15	11,94	25,58	250,8	204