

СОГЛАСОВАНО:

**ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**



УТВЕРЖДАЮ:

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ**



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
5-11 КЛАССОВ**

2026 год.

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
Плов из птицы	250	15,79	9,68	33,29	284,47	291
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно /	50	0,55	0,05	1,75	10,00	70
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:	520	19,68	10,15	64,56	429,47	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
Прием пищи, наименование блюда	2 день Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	200	4,91	7,68	32,71	219,60	312
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	13,50	54,00	376
Итого за завтрак:	550	19,22	13,88	70,38	489,60	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,94	14,05	30,09	295,06	204
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
Фрукты свежие	120	0,52	0,03	12,80	61,10	338
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Итого за завтрак:	570	16,01	14,52	76,77	510,16	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
4 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
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Сыр порциями	20	4,64	5,89	0,00	72,00	15
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Итого за завтрак:	520	17,02	19,43	81,39	571,01	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Птица, тушенная в соусе с овощами	250	20,83	18,62	21,50	336,67	292
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
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399
Итого за завтрак:	530	27,20	19,41	74,03	583,87	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	ПП
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	30,68	189,80	309
Птица тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290
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:	580	22,95	20,93	71,64	550,60	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	200	4,91	7,68	32,71	219,60	312
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:	550	19,22	13,88	70,38	489,60	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Плов из птицы	250	15,79	9,68	33,29	284,47	291
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно /	50	0,33	0,03	1,05	6,00	70
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:	520	19,46	10,13	63,86	425,47	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Птица, тушенная в соусе с овощами	250	20,83	18,62	21,50	336,67	292
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	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Итого за завтрак:	530	26,36	19,43	65,39	542,87	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
					295,06	204
Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,94	14,05	30,09	10,00	70
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно /	50	0,55	0,05	1,75	94,00	ПП
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	61,10	338
Фрукты свежие	120	0,52	0,03	12,80	54,00	376
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	514,16	
Итого за завтрак:	590	16,23	14,54	77,47		