

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



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

2026 ГОД.

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		
Плов из птицы	230	14,53	8,91	30,63	261,71	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:	500	18,42	9,38	61,90	406,71	

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		
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	150	3,68	5,76	24,53	164,70	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:	500	17,99	11,96	62,20	434,70	

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		
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
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:	540	14,22	12,42	72,25	465,90	

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		
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	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Итого за завтрак:	515	15,86	17,96	81,39	553,01	

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		
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	19,17	17,13	19,78	309,73	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:	480	25,54	17,92	72,31	556,93	

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		
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	ПП
Макаронные изделия отварные	150	6,62	5,42	27,61	170,82	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:	530	22,21	20,33	68,57	531,62	

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		
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	150	3,68	5,76	24,53	164,70	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:	500	17,99	11,96	62,20	434,70	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Плов из птицы	230	14,53	8,91	30,63	261,71	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:	500	18,20	9,36	61,20	402,71	

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		
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	19,17	17,13	19,78	309,73	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:	480	24,70	17,94	63,67	515,93	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

10 день						
---------	--	--	--	--	--	--

hmt

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 /	50	0,55	0,05	1,75	10,00	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:	560	14,44	12,44	72,95	469,90	