СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

М.П.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ.

(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД)

(возрастная категория с 12 лет и старше)

2026 год.

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,94	14,05	30,09	295,06	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	10,00	54,00	376
Фрукты свежие	120	1,80	0,60	11,76	115,20	338
Итого за завтрак:	560	16,50	15,00	67,39	540,76	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Птица тушенная в соусе	90	10,49	10,49	3,16	149,40	290
Каша вязкая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	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	0,60	0,02	28,81	119,52	349
Итого за обед:	770	21.87	21.87	87,90	647,27	
ИТОГО за весь день:		38,37	36,87	155,29	1188,03	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая	250	7,17	12,76	38,55	298,82	182
Сыр порциями	20	4,64	5,89	0,00	72,00	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	10,00	54,00	376
Итого за завтрак:	540	19,74	26,49	93,45	706,82	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	2,69	2,84	17,46	118,25	101
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,67	14,89	17,20	269,33	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
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	28,81	119,52	349
Итого за обед:	700	23,44	18,18	83,84	607,10	
ИТОГО за весь день		43,18	44,67	177,29	1313,92	

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		
ЗАВТРАК						
Плов из птицы	200	16,14	9,90	34,03	290,79	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:	450	19,69	10,35	67,90	444,79	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	27,61	170,82	309
Гуляш из отварной говядины	80	10,69	11,26	3,30	131,20	246
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 обед:	730	26,02	22,38	80,27	598,27	
ИТОГО за весь день:		45,71	32,73	148,17	1043,06	

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		
ЗАВТРАК						
Рагу из птицы	230	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	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,00	54,00	376
Итого за завтрак:	510	23,91	17,94	60,17	515,93	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,68	5,18	3,42	104,40	229
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,13	55,80	377
Итого за обед:	740	20,03	14,88	94,35	624,09	
ИТОГО за весь день:		43,94	32,82	154,52	1140,02	

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		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,94	14,05	30,09	295,06	204
Дополнительный гарнир /овощи 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	10,00	54,00	376
Итого за завтрак:	490	19,41	21,82	81,21	613,56	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83
Птица тушенная в соусе	90	10,49	10,49	3,16	149,40	290
Каша вязкая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	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	0,60	0,02	28,81	119,52	349
Итого за обед:	770	22,13	21,96	90,40	660,52	
ИТОГО за день:		41,54	43,78	171,62	1274,08	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	303
Птица тушенная в соусе	90	10,49	10,49	3,16	149,40	290
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	10,00	54,00	376
Итого за завтрак:	520	19,53	16,95	58,15	478,00	

ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Плов из птицы	200	16,14	9,90	34,03	290,79	291
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,14	0,14	25,09	103,14	389
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за обед:	700	22,46	13,31	96,95	612,18	
ИТОГО за весь день:		41,99	30,26	155,10	1090,18	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	250	7,63	12,52	33,45	278,21	181
Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,00	54,00	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за завтрак:	520	15,57	20,36	88,35	614,21	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	27,61	170,82	309
Гуляш из отварной говядины	80	10,69	11,26	3,30	131,20	246
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,00	54,00	376
Итого за обед:	730	26,02	22,38	76,77	598,27	
ИТОГО за весь день:		41,59	42,74	165,12	1212,48	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,68	5,18	3,42	104,40	229
Картофельное пюре	180	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	0,12	0,02	10,13	55,80	377
Итого за завтрак:	490	16,64	11,35	57,40	418,90	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83
Птица тушенная в соусе	90	10,49	10,49	3,16	149,40	290
Каша вязкая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	303
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	28,81	119,52	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за обед:	770	22,13	21,96	90,40	660,52	
ИТОГО за весь день:		38,77	33,32	147,81	1079,42	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,94	14,05	30,09	295,06	204
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,00	54,00	376

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:	560	16,50	15,00	67,39	540,76	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	2,69	2,84	17,46	118,25	101
Рагу из птицы	220	18,33	16,38	18,92	296,27	598
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,02	28,81	119,52	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за обед:	720	25,11	19,67	85,56	634,04	
ИТОГО за весь день:		41,62	34,67	152,95	1174,80	

Недели: 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		
ЗАВТРАК						
Плов из птицы	230	18,56	11,39	39,13	334,41	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	10,00	54,00	376
Итого за завтрак:	480	22,11	11,83	69,50	488,41	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,68	5,18	3,42	104,40	229
Картофельное пюре	180	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	0,12	0,02	10,13	55,80	377
Итого за обед:	740	18,44	16,27	68,34	522,65	
ИТОГО за весь день:		40,56	28,11	137,84	1011,06	