**СОГЛАСОВАНО:**

**ДИРЕКТОР**
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**М.П.**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ**
**ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ**

**М.П.**

# ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ПОЛУЧАЮЩИХ ОБРАЗОВАНИЕ В ПЕРВУЮ СМЕНУ

*(горячий завтрак)*

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 | | |
| 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 | 10,00 | 54,00 | 376 |
| Фрукты свежие | 120 | 1,80 | 0,60 | 11,76 | 115,20 | 338 |
| Итого за завтрак: | 530 | 14,71 | 12,89 | 62,88 | 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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 10,00 | 54,00 | 376 |
| Итого за завтрак: | 535 | 18,59 | 25,01 | 93,45 | 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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Плов из птицы | 190 | 16,10 | 9,94 | 35,73 | 305,33 | 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: | 440 | 19,65 | 10,39 | 66,10 | 459,33 | |

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 | | | | | | |
| Рагу из птицы | 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 | 1,19 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | ПП |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 10,00 | 54,00 | 376 |
| Итого за завтрак: | 480 | 23,91 | 17,94 | 60,17 | 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 | | |
| 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 |
| 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: | 460 | 17,62 | 19,71 | 76,70 | 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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша вязкая | 150 | 4,58 | 5,01 | 20,52 | 145,50 | 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: | 490 | 18,62 | 15,95 | 54,05 | 448,90 | |

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 | | |
| 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 | |

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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 90 | 9,68 | 5,18 | 3,42 | 104,40 | 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 | 0,12 | 0,02 | 10,13 | 55,80 | 377 |
| Итого за завтрак: | 460 | 16,64 | 11,35 | 57,40 | 418,90 | |

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 | | |
| 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 | 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: | 530 | 14,71 | 12,89 | 62,88 | 496,50 | |

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 | | | | | | |
| Плов из птицы | 200 | 16,1 | 9,94 | 35,73 | 305,33 | 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 | 19,65 | 10,39 | 69,60 | 459,33 | |