

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД)

2026-2027 год.

180,55 сентябрь началка

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	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	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
Птица, тушенная в соусе	90	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Каша вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	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	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	690	21,56	21,05	78,14	596,20	
ИТОГО за весь день:		36,27	33,94	144,52	1092,70	

180,55 сентябрь началка

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
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	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Птица, тушенная в соусе с овощами	190	16,67	14,89	17,20	269,33	292
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	640	24,17	18,38	83,64	602,98	
ИТОГО за весь день		42,76	43,40	180,59	1291,79	

180,55 сантиметр началка

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	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	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	200	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,42	27,61	170,82	309
Гуляш из отварной говядины	80	12,85	10,34	3,30	157,50	246
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 обед:	650	27,41	21,45	91,76	672,27	
ИТОГО за весь день:		45,49	30,81	156,26	1087,98	

180,55 сентябрь началка

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	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	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
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 обед:	660	19,90	13,81	83,97	555,30	
ИТОГО за весь день:		43,81	31,75	147,64	1071,23	

180,55 сентябрь началька

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	13,50	54,00	376
Итого за завтрак:	460	17,62	19,71	80,20	569,30	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	200	2,06	5,01	13,44	117,00	83
Птица тушенная в соусе	90	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Каша вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	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	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	690	22,18	22,13	82,83	630,20	
ИТОГО за день:		39,80	41,84	163,03	1199,50	

Неделя: вторая

180,55 сантиметр начала

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	5,50	6,01	24,63	174,60	303
Птица тушеная в соусе	90	11,65	11,66	3,51	166,00	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	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	490	20,70	18,12	58,50	480,60	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,46	118,25	103
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
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,86	95,04	389
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за обед:	640	21,61	12,18	91,32	575,00	
ИТОГО за весь день:		42,30	30,30	149,81	1055,60	

Неделя: вторая

180,55 сентябрь началка

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
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	III
Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,58	188,00	III
Итого за завтрак:	520	15,56	20,36	91,85	614,21	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	200	5,49	5,28	16,54	148,25	102
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	III
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	650	28,51	21,45	91,76	672,27	
ИТОГО за весь день:		44,08	41,82	183,61	1286,48	

Неделя: вторая

180,55 сентябрь началка

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	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	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	200	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Птица тушенная в соусе	90	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Каша вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	303
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за обед:	690	21,77	21,13	80,14	606,80	
ИТОГО за весь день:		39,55	33,06	137,99	1022,50	

Неделя: вторая

180,55 сентябрь началка

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 /овощи 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	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,71	12,11	85,75	101
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
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за обед:	650	25,02	20,29	77,25	597,18	
ИТОГО за весь день:		39,73	33,18	140,12	1079,68	

180,55 сентябрь началка

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	14,53	8,91	30,63	261,71	291
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
Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	500	22,79	16,78	86,57	589,71	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	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 обед:	660	18,96	15,89	64,69	492,00	
ИТОГО за весь день:		41,75	32,67	151,26	1081,71	