

СОГЛАСОВАНО:

**ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**



УТВЕРЖДАЮ:

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ**



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

(горячий завтрак и обед)

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)	№ рецептура
		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	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
Птица тушеная в соусе	90	10,49	10,49	3,16	149,40	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	0,60	0,02	28,81	119,52	349
Итого за обед:	690	20,59	19,89	81,61	597,42	
ИТОГО за весь день:		35,31	32,77	144,49	1093,92	

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	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Птица, тушеная в соусе с овощами	190	15,83	14,15	16,34	255,87	292
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
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	28,81	119,52	349
Итого за обед:	640	23,54	17,64	86,60	607,34	
ИТОГО за весь день:		42,13	42,65	180,05	1296,15	

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	III
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	
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	10,69	11,26	3,30	131,20	246
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	III

Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,00	54,00	376
Итого за обед:	650	24,92	22,38	76,77	598,27	
ИТОГО за весь день:		44,57	32,77	142,87	1057,60	

Исследования: 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	III
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,19	0,36	10,02	52,20	III
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	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,68	5,18	3,42	104,40	229
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	III
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,13	55,80	377
Итого за обед:	660	18,76	13,24	83,52	558,50	
ИТОГО за весь день:		42,67	31,17	143,69	1074,43	

Исследования: 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	III
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
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	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	200	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	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	III
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	28,81	119,52	349
Итого за обед:	690	21,21	20,96	86,30	631,42	
ИТОГО за день:		38,84	40,67	163,00	1200,72	

Исследования: 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	III
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	

ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,46	118,25	103
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
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:	640	22,42	13,35	98,65	626,72	
ИТОГО за весь день:		41,03	29,30	152,70	1075,62	

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		
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	200	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Макаронные изделия отварные	150	5,52	8,13	4,91	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	392
Итого за обед:	650	24,91	25,09	57,56	598,27	
ИТОГО за весь день:		40,48	45,45	145,92	1212,48	

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, тушеная 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	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	200	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Птица тушеная в соусе	90	10,49	10,49	3,16	149,4	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	0,60	0,02	28,81	119,52	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за обед:	690	20,81	19,96	83,61	608,02	
ИТОГО за весь день:		37,45	31,31	141,02	1026,92	

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 /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:	530	14,71	12,89	62,88	496,50	
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	0,6	0,02	28,81	119,52	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за обед:	650	25,23	20,29	81,07	615,00	
ИТОГО за весь день:		39,94	33,18	143,95	1111,50	

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	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,68	5,18	3,42	104,40	229
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	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:	660	17,46	14,33	62,06	474,45	
ИТОГО за весь день:		37,11	24,72	131,66	933,78	