

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



11.09.26г

СОГЛАСОВАНО

Директор

Демко Н.Н.



11.09.26г

Основное (организованное) меню

(вариант 2)

для обучающихся 1-4 классов ,

МБОУ «Крайненская средняя школа»

(Завтрак)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

1 День		Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
Прием пищи	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ		ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017	
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2017	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2017	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2017	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	к/к	2011	
	Итого за прием пищи:	575	17,11	20,14	151,69	847,50			
Итого за день:		575	17,11	20,14	151,69	847,50			

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 2								
НЕДЕЛЯ	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,11	10,72	32,38	251	181	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	104,50	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
Итого за прием пищи:			14,51	16,10	104,78	606,70		
Итого за день:			14,51	16,10	104,78	606,70		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 3								
ПРИЕМ ПИЩИ	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	70/71	2017
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ ЧАЙ С САХАРОМ	150 200	4,58 0,20	5,00 0,10	20,50 9,30	145,5 38,00	303 457	2017 2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
Итого за прием пищи:		570	23,60	25,61	67,85	585,27		
Итого за день:		570	23,60	25,61	67,85	585,27		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 4								
ПРИЕМ ПИЩИ	Икра кабачковая консервированная	60	1,08	8,00	44,81	57,30	к/к	2011
	Макароны отварные с сыром	150/15/5	9,00	8,50	36,00	257,30	204	2017
	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2017
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
Итого за прием пищи:		610	16,10	17,74	132,05	546,40		
Итого за день:		610	16,10	17,74	132,05	546,40		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Содержание веществ			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Содержание веществ					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 5								
НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ	120	6,24	3	44,04	235,2	673	2011
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,25	2,46	16,5	97,5	к/к	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		520	17,61	9,5	116,28	630,5		
Итого за день:		520	17,61	9,50	116,28	630,50		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	210	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		635	14,51	16,62	127,73	708,50		
Итого за день:		635	14,51	16,62	127,73	708,50		

7 день

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 7							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,11	10,72	32,38	251,00	181	2017
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	104,50	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
Итого за прием пищи:	540	14,51	16,10	104,78	606,70		
Итого за день:	540	14,51	16,10	104,78	606,70		

8 день

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 8							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,3	43,8	70/71	2017
РИС ОТВАРНОЙ С МЯСОМ ТУШЕНЫМ	250	20,90	24,73	33,99	441,31	245-ЧС	2011
КАША МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
КАША С САХАРОМ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
КЛЕБ РЖАНОЙ							
Итого за день:	580	27,24	28,63	78,73	669,91		
на 1 порцию пищи:	580	27,24	28,63	78,73	669,91		

9 день

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 9							
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕЧНОЙ	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,00	3,92	33,76	186,00	К/К	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:	620	15,11	16,04	132,99	732,80		
Итого за день:	620	15,11	16,04	132,99	732,80		

10 день

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 10							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	8,00	44,81	57,3	к/к	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9,00	8,50	36,00	257,3	204	2017
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,60	573	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2017
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:	595	18,32	20,095	133,89	584,70		
Итого за день:	595	18,32	20,10	133,89	584,70		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

итого	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	178,62	186,57	1150,76	6518,98
Среднее значение за период	17,86	18,66	115,08	651,90
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	519