

СОГЛАСОВАНО

Директор

Демко Н.Н.



11.09.26r

(вариант 2)

МБОУ «Крайненская средняя школа»

2026r

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 День

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед	ДЕНЬ 1								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70\71	2017	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011	
	ГУЛЯШ/МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011	
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	5,0	20,5	145,5	303	2017	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,48	19,76	92,8	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,575	0,39	30,195	141,99	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		800	27,86	24,84	110,69	776,36			

2 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 2							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70\71	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,40	4,00	9,90	81,60	82	2011
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	200	20,90	24,73	33,99	441,31	244-ЧС	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011
Итого за прием пищи :		740	28,55	29,39	102,95	792,61		

ДЕНЬ 2

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70\71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	200	1,70	2,10	13,70	81,10	101	2011
	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦОЙ /МЯСО ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ	200	22,14	20,56	14,59	331,64	274-ЧС	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	0,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		760	31,39	23,62	88,55	598,74		

4 День

		4 День						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 4								
НЕДЕЛЯ 1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	71\70	2011
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,60	4,40	15,20	117,80	102	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	150	4,22	5,06	24,18	159,10	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	к/к	2011
Итого за прием пищи :		810	30,48	27,23	118,11	844,67		

5 День

		5 День		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ДЕНЬ 5									
НЕДЕЛЯ 1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	71\70	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	4,00	9,90	81,60	82	2011	
	МЯСО ТУШЕНОЕ / МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011	
	КАША ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,00	4,10	24,30	150,20	303	2011	
	ЧАЙ	200	1,51	1,25	14,79	75,35	387	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		800	26,94	26,92	102,55	759,12			

6 День

Примечание к пище	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 6								
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	70/71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,30	2,20	16,20	94,10	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ/ПЛОВ С КУРИНОЙ ТУШЕНКИ	200	16,94	10,46	35,73	305,36	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,65	0,30	30,15	142,05	к/к	2011
Итого за прием пищи :		770	28,41	16,82	130,28	793,31		

7 День

7 День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 7								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	4,00	9,90	81,60	82	2011
	МЯСО, ТУШЕНОЕ В СОУСЕ /МЯСО	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	150	4,22	5,06	24,18	159,10	303	2011
	КАША ВЯКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ								
		800	26,05	26,63	105,84	768,87		

8 День

		8 День						
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОБЕД	ДЕНЬ 8							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70\71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	200	1,70	2,10	13,70	81,10	101	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ/МЯСО							
	ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	0,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		830	27,43	25,77	101,16	652,87		

9 День

9 День		Пищевые вещества			Энергетическая	№	Сборник
Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность	рецептуры	рецептур
День 9							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,60	4,40	15,20	117,80	102	2011
ГОРОХОВЫЙ	200	20,90	24,73	33,99	441,31	244-ЧС	2011
ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к	2011
ЯГОДНЫЕ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	740	32,82	31,93	112,74	875,28		

Итого за прием пищи :

10 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед	ДЕНЬ 10							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	200	1,70	2,10	13,70	81,10	101	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ/ МЯСО							
	ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,83	0,50	24,67	116,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		810	25,69	25,67	91,00	697,87		

Возраст Детей	Обед
7-11 лет	7860
Среднее значение за период	786