

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Рублева А.Н.

18.08.2025г



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

МАНЖОС В.М.

МАНЖОС В.М.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МБОУ «САКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3 ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА СЛАВЫ 3-Х СТЕПЕНЕЙ И.И.МОРОЗОВА»

(ЗАВТРАК)

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1, день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества				Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0	54	15	2017	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
Итого за прием пищи:		615	18,77	28,6	103,86	732,8			
Итого за день:		615	18,77	28,6	103,86	732,8			

2 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	670\71	2017		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,2	10,04	264	210	2017	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,1	9,3	38	457	2021	
	СЛОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	Итого за прием пищи:		521	20,5	21,46	73,94	557,2		
Итого за день:		521	20,5	21,46	73,94	557,2			

3 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, кка л	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,03	1,545	35,475	21	2017	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70\71	2017	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
Итого за прием пищи:		600	19,89	18,23	88,595	587,375			
Итого за день:		600	19,89	18,23	88,595	587,375			

4 день

4 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/50	27,04	20,46	51,8	499,5	223	2017	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	2,9	2,5	4	50	386	2011	
Итого за прием пищи:		625	32,82	23,7	89,66	697,2			
Итого за день:		625	32,82	23,7	89,66	697,2			

ДЕНЬ 4

5 день

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021	
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,765	36,24	45	2017	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021	
	КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017	
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	Итого за прием пищи:	565	23,66	21,37	89	640,5			
Итого за день:	565	23,66	21,37	89	640,5				

6 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017	
	ПШЕННАЯ С М/С								
	или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210	6,11	10,72	32,38	251	181	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021	
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
Итого за прием пищи:		600	13,69	18,66	109,89	663,2			
Итого за день:		600	13,69	18,66	109,89	663,2			

7 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,45	0,075	1,05	7,8	70/71	2017	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9	8,5	36	257,3	204	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	к/к	2011	
Итого за прием пищи:		590	15,55	13,595	110,71	634,7			
Итого за день:		590	15,55	13,595	110,71	634,7			

8 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур бл	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,6525	2,9025	8,22	62,34	53	2017	
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
Итого за прием пищи:		580	17,6525	21,2025	72,57	605,44			
Итого за день:		580	17,6525	21,2025	72,57	605,44			

9 день

9 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017	
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017	
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017	
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	Итого за прием пищи:	680	22,36	18,06	103,76	653,3			
Итого за день:	680	22,36	18,06	103,76	653,3				

10 день

10 день									
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, кка л	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	60	0,795	3,6	3,9	52,095	55	2017	
	СОЛЕНЫМИ								
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02		670/71	2017	
	МЯСО ДУХОВОЕ (ПАГУ ИЗ МЯСА)	240	16	21,2	23,6	378,4	258	2017	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
Итого за прием пищи:		570	22,415	25,64	68,94	615,295			
Итого за день:		570	22,415	25,64	68,94	615,295			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	207,3075	210,5175	910,925	6387,01
Среднее значение за период	20,73075	21,05175	91,0925	638,701
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	5331

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
Неделя 1	ДЕНЬ 1	
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ	220
	РИСА С МАСЛОМ	
	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	15
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10
	КАКАО С МОЛОКОМ	200
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100
	Итого за прием пищи:	615
	Итого за день:	615
Неделя 1	ДЕНЬ 2	
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10
	СДОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25
	Итого за прием пищи:	521
	Итого за день:	521
Неделя 1	ДЕНЬ 3	
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С	60
	ЛУКОМ	
	ИЛИ ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО	60
	СЕЗОНУ	
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	120
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200
	ЯГОДНЫЕ	45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25
Неделя 1	ДЕНЬ 4	
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	135/50
	МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
	ЧАЙ С САХАРОМ	210
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100
	Итого за прием пищи:	600
	Итого за день:	600
Неделя 1	ДЕНЬ 5	
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60
	ИЛИ САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ	
	БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ	150
	ГРЕЧНЕВОЙ	200
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25

Итого за прием пищи:	565	Итого за день:	565
прием пищи	Наименование блюда	Вес	блюда
НЕДЕЛЯ 2			
ЗАВТРАК			
КАША ВЯКАЯ МОЛОЧНАЯ	ПШЕННАЯ С М/С	220	
или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ	МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ	ПОВИДЛОМ	55	
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ		200	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	
Итого за прием пищи:		810	
Итого за день:		810	
НЕДЕЛЯ 2			
ЗАВТРАК			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ		60	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ,	ЯГОДНЫЕ	200	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		40	
Итого за прием пищи:		590	
Итого за день:		590	
НЕДЕЛЯ 2			
ЗАВТРАК			
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С	ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ		100	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		200	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	
Итого за прием пищи:		580	
Итого за день:		580	
НЕДЕЛЯ 2			
ЗАВТРАК			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО	СЕЗОНУ	60	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ		100	
КАША ВЯКАЯ ИЗ КРУПЫ		150	
ГРЕЧНЕВОЙ		150	
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	
Итого за прием пищи:		680	
Итого за день:		680	
НЕДЕЛЯ 2			
ЗАВТРАК			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	СОЛЕННЫМИ	60	
или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО	СЕЗОНУ	60	
МАСЛО ДЫХОВОЕ (РАУ ИЗ МАСА)		240	
ЧАЙ С САХАРОМ		200	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	

ХЛЕБ ПКАНОЙ		Итого за прием пищи:
25		Итого за день:
570		570