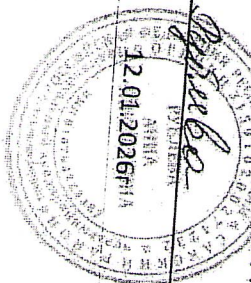


УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Рублева

РУБЛЕВА А.Н.



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР



МАНЖОС В.М.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬБОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ «САКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3 ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА СЛАВЫ 3-Х СТЕПЕНЕЙ И.И.МОРОЗОВА»
(ЗАВТРАК, ОБЕД)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: старше 12 лет

1 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1									
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	8,57	0,00	72,00	15	2017	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
	Итого за прием пищи:	650	20,76	32,22	110,4	793,75			
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2014	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011	
ОБЕД	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,70	14,80	3,50	208,80	290	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	180	5,06	6,07	29,02	190,92	303	2011	
	ЧАЙ	200	1,51	1,25	14,79	75,35	378	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,48	19,76	92,80	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,39	30,20	141,99	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
Итого за прием пищи :									
Итого за прием пищи :		1030	31,68	29,41	132,94	934,89			
Итого за день :		1680	52,44	61,63	243,34	1728,64			

1 день

ДЕНЬ 1

2 День

2 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
НЕДЕЛЯ 1									
ЗАВТРАК	ДЕНЬ 2								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2017	
	ОМЛЕТ	180	21,51	35,31	3,06	416,99	211	2017	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,51	1,25	14,79	75,35	387	2021	
	СДОВОБНЫЕ ИЗ БЕЛКА	100	8,00	2,80	47,80	228,20	545	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	104,50	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
Итого за прием пищи:									
		660	38,02	40,32	103,95	896,84			
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	46,71	93,87	71,90	1319,00	50	2011	
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011	
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13,08	9,18	2,85	152,00	262	2011	
	РИС-ОТВАРНОЙ	180	3,07	5,00	31,88	184,86	303	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:									
		910	70,38	113,65	177,04	2021,56			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	108,40	153,97	280,99	2918,40			