

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

А.И. Рублева

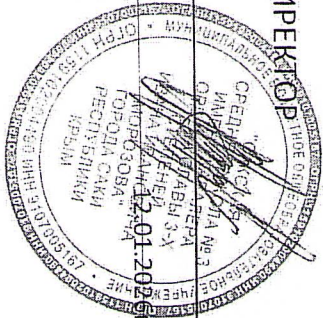
РУБЛЕВА А.И.



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

МАНЖОС В.И.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

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

(ОБЕД)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1									
ДЕНЬ 1									
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,30	2,20	16,20	94,10	103	2011	
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,70	14,80	3,50	208,80	290	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	150	4,22	5,06	24,18	159,10	303	2011	
	ЧАЙ	200	1,51	1,25	14,79	75,35	378	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
	Итого за прием пищи :		900	28,77	26,53	116,68	831,25		

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					
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	28,03	56,32	43,14	791,40	50	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,40	4,00	9,90	81,60	82	2011
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13,08	9,18	2,85	152,00	262	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	303	2011
ОБЕД	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011
Итого за прием пищи :		780	50,27	74,17	135,56	1419,55		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 3								
НЕДЕЛЯ 1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,90	6,10	4,40	76,00	67	2011
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,90	4,10	13,20	97,80	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
ОБЕД	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,40	4,20	34,30	194,10	203	2011
	ОТВАРНЫЕ МАСЛОМ	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
	НАПИТОК	30	1,70	0,30	14,80	69,60	К/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	К/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
Итого за прием пищи :		770	32,80	37,00	92,80	833,70		

4 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 4							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,50	0,10	1,50	8,40	71\70	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,60	4,40	15,20	117,80	102	2011	
	БИТОЧКИ	90	13,50	19,80	11,72	281,45	268	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,00	4,10	24,30	150,20	303	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	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0,00	19,94	81,50	к/к	2011	
	Итого за прием пищи :		805	28,89	29,40	132,66	918,35		

5 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1									
ДЕНЬ 5									
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,50	3,00	1,50	37,00	21	2011	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,50	0,10	1,50	8,40	71\70	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	4,00	9,90	81,60	82	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,70	113,20	240	2011	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,80	5,30	38,90	218,00	304	2011	
	ЧАЙ	200	1,51	1,25	14,79	75,35	387	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011	
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
	НАПИТОК	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386	2011	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЫРЦЕННЫМ	50/50	14,61	11,06	28,00	270,00	223	2011	
	Итого за прием пищи :		1170	40,91	33,48	149,69	1072,75		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 6								
НЕДЕЛЯ 2	САЛАТ СВЕКЛА С КУРАГОЙ	60	11,11	36,25	108,38	804,00	51	2011
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,30	2,20	16,20	94,10	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	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	40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи :		850	37,65	50,31	235,11	1553,16		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 7								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	28,03	56,32	43,14	791,40	50	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	4,00	9,90	81,60	82	2011
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,50	10,50	5,20	84,00	308	2011
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,00	4,10	24,30	150,20	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		770	50,33	75,42	130,64	1324		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 8								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,90	6,10	4,40	76,00	67	2011
	РАССОЛЫНИК	200	1,90	4,10	13,20	97,80	96	2011
	ШНИЦЕЛЬ	90	12,08	12,07	13,50	218,70	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,60	4,90	20,30	142,70	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		790	24,48	27,87	101,50	767,80		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 2									
ДЕНЬ 9									
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,60	4,40	15,20	117,80	102	2011	
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	105	9,30	13,00	12,10	208,00	280	2011	
	КАША вязкая из крупы пшеничной	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
	Итого за прием пищи :		875	24,31	25,52	114,76	800,74		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 10								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,50	0,10	1,50	8,40	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	200	1,70	2,10	13,70	81,10	101	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,70	14,90	11,30	220,30	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ							
	ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,40	4,20	34,30	194,10	203	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	94,00	338	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,10	111,10	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	9,34	11,28	3,82	164,00	282	2011
Итого за прием пищи :		1015	31,64	34,08	141,22	1013,60		

Возраст детей	Обед
7-11 лет	8725
Среднее значение за период	872,5