

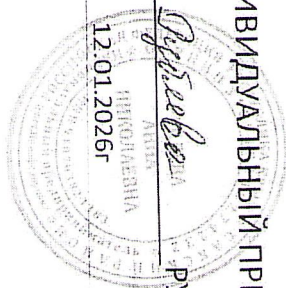
УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Рублева

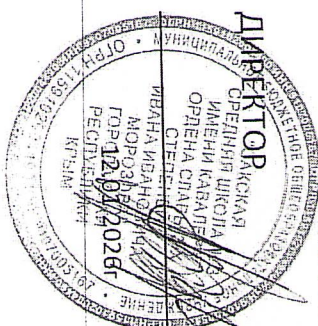
РУБЛЕВА А.Н.

12.01.2026г



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР



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)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

1 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал л	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 1								
НЕДЕЛЯ 1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	220	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017
ЗАВТРАК	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0,00	54,00	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:		615	18,77	28,60	103,86	732,80		
Итого за день:		615	18,77	28,60	103,86	732,80		

2 день

2 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 2								
НЕДЕЛЯ 1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70\71	2017
ЗАВТРАК	ОМЛЕТ	120	14,34	23,53	2,04	277,99	211	2017
	ЧАЙ	200	1,51	1,25	14,79	75,35	387	2021
	СДОВОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,00	1,40	23,90	114,10	545	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:		505	26,13	27,02	76,35	629,44		
Итого за день:		505	26,13	27,02	76,35	629,44		

3 день

3 День								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, кка л	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 3								
НЕДЕЛЯ 1								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,03	1,55	35,48	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70\71	2017
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,90	9,66	14,11	183,00	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	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
Итого за прием пищи:		600	19,89	18,23	88,60	587,38		
Итого за День:		600	19,89	18,23	88,60	587,38		

4 день

4 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, кка л	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 4								
НЕДЕЛЯ 1								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/50	27,04	20,46	51,80	499,50	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,70	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	НАПИТОК	100	2,90	2,50	4,00	50,00	386	2011
Итого за прием пищи:		625	32,82	23,70	89,66	697,20		
Итого за день:		625	32,82	23,70	89,66	697,20		

5 День

		5 день						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, кка л	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 5								
НЕДЕЛЯ 1								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,60	4,92	56,40	9	2021
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,77	36,24	45	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,50	218,70	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5,00	20,50	145,50	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,60	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	Итого за прием пищи:		565	23,66	21,37	89,00	640,50	
Итого за день:		565	23,66	21,37	89,00	640,50		

6 день

6 День								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал /	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 6								
НЕДЕЛЯ 2	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	220	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017
	ПШЕННАЯ С М/С							
	или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ	210	6,11	10,72	32,38	251,00	181	2017
	МАННОЙ КРУПЫ С М/С							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ							
	ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		600	13,69	18,66	109,89	663,20		
Итого за день:		600	13,69	18,66	109,89	663,20		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, кка л	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,45	0,08	1,05	7,80	70/71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9,00	8,50	36,00	257,30	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,70	9,70	51,80	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,00	3,92	33,76	186,00	К/К	2011
Итого за прием пищи:								
		590	15,55	13,60	110,71	634,70		
Итого за день:		590	15,55	13,60	110,71	634,70		

8 день

				о Деня					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,65	2,90	8,22	62,34	53	2017	
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159,00	261\332	2017	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	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	
Итого за прием пищи:			580	17,65	21,20	72,57	605,44		
Итого за день:			580	17,65	21,20	72,57	605,44		

9 день

9 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ДЕНЬ 9									
НЕДЕЛЯ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70/71	2017	
ЗАВТРАК	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,90	202,00	290/331	2017	
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПТЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5,00	20,50	145,50	303	2017	
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,02	26,40	106,00	480	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	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
Итого за прием пищи:		680	22,36	18,06	103,76	653,30			
Итого за День:		680	22,36	18,06	103,76	653,30			

10 день

10 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, кка л	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ДЕНЬ 10									
НЕДЕЛЯ 2									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	60	0,80	3,60	3,90	52,10	55	2017	
	СОЛЕНЬЯМИ								
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70/71	2017	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	22,22	24,80	22,74	404,56	259	2017	
	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	
Итого за прием пищи:		570	28,64	29,24	68,08	641,46			
Итого за день:		570	28,64	29,24	68,08	641,46			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого				
Итого за весь период	219,1575	219,6775	912,475	6485,41
Среднее значение за период	21,91575	21,96775	91,2475	648,541
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	5315