

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

РУБЛЕВА А.Н.



СОГЛАСОВАНО



[Signature]

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(ВАРИАНТ 2)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МБОУ «САКСКАЯ ГИМНАЗИЯ ИМ.ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.ЗАВГОРОДНЕГО»

(ЗАВТРАК)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 1								
НЕДЕЛЯ	КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	К/К	2011
Итого за прием пищи:		575	17,11	20,14	151,69	847,50		
Итого за день:		575	17,11	20,14	151,69	847,50		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,11	10,72	32,38	251	181	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2017
	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:		540	14,51	16,10	104,78	606,70		
Итого за день:		540	14,51	16,10	104,78	606,70		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 3								
НЕДЕЛЯ								
ЗАВТРАК	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,3	43,8	70/71	2017
	ГУЛЯШ/МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5,00	20,50	145,50	303,00	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	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	23,60	25,61	67,85	585,27		
Итого за день:		570	23,60	25,61	67,85	585,27		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 4								
НЕДЕЛЯ								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	8,00	44,81	57,30	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9,00	8,50	36,00	257,30	204	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	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:		610	16,10	17,74	132,05	546,40		
Итого за день:		610	16,10	17,74	132,05	546,40		

5 день

3 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Составляющие вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 5								
НЕДЕЛЯ								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2017
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	14,34	23,53	2,04	277,99	211	2017
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,61	16,00	82,40	574	2017
Итого за прием пищи:			500	24,18	27,058	53,02	541,99	
Итого за день:			500	24,18	27,06	53,02	541,99	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	210	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	Итого за прием пищи:	635	14,51	16,62	127,73	708,5		
Итого за день:		635	14,51	16,62	127,73	708,50		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 7								
НЕДЕЛЯ	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,11	10,72	32,38	251,00	181	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	104,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
Итого за прием пищи:			14,51	16,1	104,78	606,7		
Итого за день:			14,51	16,10	104,78	606,70		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,3	43,8	70/71	2017
	РИС ОТВАРНОЙ С МЯСОМ	200	20,90	24,73	33,99	441,31	245-ЧС	2011
	ТУШЕНЫМ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ							
Итого за прием пищи:		530	27,24	28,63	78,73	669,91		
Итого за день:		530	27,24	28,63	78,73	669,91		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 9								
НЕДЕЛЯ								
ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9	8,5	36	257,3	204	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2017
	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
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,00	3,92	33,76	186,00	К/К	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:			580	18,02	13,66	121,00	675,10	
Итого за день:			580	18,02	13,66	121,00	675,10	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 10								
НЕДЕЛЯ								
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ	120	6,24	3	44,04	235,2	673	2011
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,25	2,46	16,5	97,5	к/к	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		520	17,61	9,5	116,28	630,5		
Итого за день:		520	17,61	9,50	116,28	630,50		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

итого	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	187,39	191,16	1057,91	6418,57
Среднее значение за период содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	18,73933	19,11563	105,79067	641,856833

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	508