УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

_____РУБЛЕВА А.Н.

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

МБОУ "Сакская гимназия им. Героя Советского Союза Г.Д. Завгороднего"

_____ ЛЯХ Е.Ю.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

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

(ОБЕД)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник ркцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	**ДЕНЬ 1**							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70\71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
	ГУЛЯШ/МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	5,0	20,5	145,5	303	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,48	19,76	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,575	0,39	30,195	141,99	к/к	2011
Итого за прием пищи :		**800**	**27,86**	**24,84**	**110,69**	**776,36**		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 2							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70\71	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,40	4,00	9,90	81,60	82	2011
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	200	20,90	24,73	33,99	441,31	244-ЧС	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 :		**740**	**28,55**	**29,39**	**102,95**	**792,61**		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник ркцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	**ДЕНЬ 3**							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70\71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	200	1,70	2,10	13,70	81,10	101	2011
	КОТЛЕТЫ	100	16,50	24,20	14,32	344,00	268	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,29	11,00	14,44	166,00	321	2005
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	0,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		**810**	**28,04**	**38,26**	**102,71**	**777,10**		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник ркцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 4							
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
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ	110	8,13	12,01	10,72	157,00	278/332	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	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	50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
Итого за прием пищи :		**800**	**24,27**	**24,26**	**113,65**	**750,07**		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	**ДЕНЬ 5**							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	4,00	9,90	81,60	82	2011
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	12,10	9,70	9,80	175,00	374	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,00	4,10	24,30	150,20	303	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,51	1,25	14,79	75,35	387	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		**810**	**26,36**	**19,91**	**109,74**	**722,95**		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник ркцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 6							
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	70/71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,30	2,20	16,20	94,10	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ/ПЛОВ С КУРИНОЙ ТУШЁНКИ	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	60	4,65	0,30	30,15	142,05	к/к	2011
Итого за прием пищи :		**770**	**28,41**	**16,82**	**130,28**	**793,31**		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	**ДЕНЬ 7**							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	4,00	9,90	81,60	82	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,00	4,10	24,30	150,20	303	2011
	КОТЛЕТА	90	13,50	19,80	11,72	281,45	268	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	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		**800**	**26,65**	**28,76**	**115,07**	**830,25**		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник ркцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 8							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70\71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	200	1,70	2,10	13,70	81,10	101	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,84	12,07	13,50	218,70	339	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5,00	20,50	145,50	303	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	0,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		**800**	**26,67**	**20,13**	**107,95**	**631,30**		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 9							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,60	4,40	15,20	117,80	102	2011
	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 РЖАНОЙ	50	2,83	0,50	24,67	116,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		**780**	**32,63**	**30,06**	**88,03**	**753,36**		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник ркцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	**ДЕНЬ 10**							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	200	1,70	2,10	13,70	81,10	101	2011
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	12,10	9,70	9,80	175,00	374	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5,00	20,50	145,50	303	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,83	0,50	24,67	116,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		**790**	**25,00**	**17,76**	**104,99**	**686,60**		

Возраст детей	Обед
7-11 лет	7900
Среднее значение за период	790

Прошито, пронумеровано

11 (одиннадцать_) листов

цифрами *прописью*

Подпись Рублева /Рублева А.Н. /

РУБЛЕВА АННА НИКОЛАЕВНА