УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

_____РУБЛЕВА А.Н.

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

_____ ЛЯХ Е.Ю.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

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

(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	**ДЕНЬ 1**							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	250	7,25	12,95	57,13	375,00	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0,00	54,00	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	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
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,00	3,92	33,76	186,00	К/К	2011
Итого за прием пищи:		**585**	**22,53**	**34,19**	**136,96**	**931,80**		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	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	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	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
Итого за прием пищи :		**920**	**29,67**	**26,43**	**119,52**	**832,99**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		**1505**	**52,20**	**60,62**	**256,48**	**1764,79**		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	**ДЕНЬ 2**							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	14,34	23,53	2,04	277,99	211	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,32	0,56	34,44	148,25	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,80	0,92	24,00	123,60	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,4	9,80	47	338	2017
Итого за прием пищи:		**650**	**25,89**	**25,68**	**82,08**	**648,84**		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	240	25,08	29,68	40,79	529,57	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 :		**870**	**33,40**	**35,38**	**112,90**	**905,27**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		**1520**	**59,29**	**61,06**	**194,98**	**1554,11**		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	**ДЕНЬ 3**							
ЗАВТРАК	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011
	ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2017
Итого за прием пищи:		**660**	**28,04**	**27,11**	**85,77**	**691,80**		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2,125	2,625	17,125	101,375	101	2011
	КОТЛЕТЫ	100	16,5	24,2	14,32	344	268	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,75	13,2	17,33	199,20	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 :		**930**	**29,24**	**41,03**	**109,71**	**834,58**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		**1590**	**57,28**	**68,13**	**195,48**	**1526,38**		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	**ДЕНЬ 4**							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2017
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ АРТЕК	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	574	2021
Итого за прием пищи:		**775**	**26,20**	**23,77**	**96,15**	**691,87**		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ	110	8,13	12,01	10,72	157,00	278/332	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	180	5,06	6,07	29,02	190,92	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	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
Итого за прием пищи :		**920**	**26,79**	**27,68**	**124,54**	**835,50**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		**1695**	**52,99**	**51,45**	**220,69**	**1527,37**		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	**ДЕНЬ 5**							
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	13,33	74,68	95,50	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,59	10,00	42,35	302,71	204	2017
	НАПИТОК	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2017
Итого за прием пищи:		**680**	**24,01**	**29,47**	**166,97**	**692,01**		
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	12,10	9,70	9,80	175,00	374	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,80	4,92	29,16	180,24	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 :		**930**	**27,83**	**21,84**	**118,56**	**781,39**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		**1610**	**51,83**	**51,31**	**285,53**	**1473,40**		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	**ДЕНЬ 6**							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	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
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	379	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		**655**	**19,88**	**29,8**	**114,66**	**780,64**		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,10	5,50	73,00	70/71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ/ПЛОВ С КУРИНОЙ ТУШЁНКИ	250	21,18	13,08	44,66	381,70	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 :		**910**	**33,70**	**22,03**	**145,46**	**922,38**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		**1565**	**53,58**	**51,83**	**260,12**	**1703,02**		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2011
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,50	10,50	5,20	84,00	308	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,56	6,36	24,53	164,70	312	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,02	26,40	106,00	480	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**	**24,26**	**17,84**	**94,43**	**531,00**		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,80	4,92	29,16	180,24	303	2011
	КОТЛЕТА	100	15,00	22,00	13,02	312,73	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 :		**930**	**29,65**	**32,89**	**125,19**	**919,97**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		**1590**	**53,91**	**50,73**	**219,62**	**1450,97**		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	**ДЕНЬ 8**							
ЗАВТРАК	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,10	5,50	73,00	70/71	2017
	ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,07	5,00	31,88	184,86	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
Итого за прием пищи:		**660**	**26,27**	**28,06**	**97,38**	**735,55**		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2,125	2,625	17,125	101,375	101	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,84	12,07	13,50	218,70	339	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	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 :		**920**	**28,33**	**21,70**	**116,16**	**684,68**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		**1580**	**54,60**	**49,76**	**213,54**	**1420,23**		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	**ДЕНЬ 9**							
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	27,04	20,46	51,80	499,50	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	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
Итого за прием пищи:		**555**	**31,06**	**21,32**	**93,04**	**679,80**		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011
	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМЫ	280	23,80	27,58	28,98	458,92	259	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2017
	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 :		**910**	**35,68**	**33,98**	**98,75**	**841,17**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		**1465**	**66,74**	**55,30**	**191,79**	**1520,97**		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	**ДЕНЬ 10**							
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	13,33	74,68	95,50	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,59	10,00	42,35	302,71	204	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,42	0,36	22,14	95,30	573,00	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:		**680**	**19,21**	**24,67**	**179,17**	**684,01**		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	12,10	9,70	9,80	175,00	374	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,40	35,10	165,80	к/к	2011
Итого за прием пищи :		**940**	**29,06**	**19,49**	**129,13**	**815,58**		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		**1620**	**48,27**	**44,16**	**308,29**	**1499,58**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Всего за период	550,70	544,34	2346,51	15440,79
Среднее значение за период	55,07	54,43	234,65	1544,08

Возраст детей	завтрак	обед
старше 12 лет	6560	9180
Среднее значение за период	656	918

Прошито, пронумеровано

11 (одиннадцать) листов
цифрами *прописью*

Подпись Рублева / Рублева А.Н./