

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Духовник О.Г.

СОГЛАСОВАНО



Директор

Костенко Е.Н.

Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов ,

МБОУ «Зерновская средняя школа»

(Завтрак)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	КАША вязкая молочная из овсяных хлопьев	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:			17,11	20,14	151,69	847,50		
Итого за день:			17,11	20,14	151,69	847,50		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			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
	ОЛАДЫИ/ БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (55)	70	37,1	4,83	14,35	165,3	219	2011
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,25	2,46	16,5	97,5	к/к	2011
	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:			51,46	18,89	107,13	707,80		
Итого за день:			51,46	18,89	107,13	707,80		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 3								
НЕДЕЛЯ 1	БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	150	7,32	9,72	64,68	371	674	2017
ЗАВТРАК	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		520	13,34	10,96	115,92	602,8		
Итого за день:		520	13,34	10,96	115,92	602,80		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	НЕДЕЛЯ 1							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,08	8,00	44,81	57,30	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	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
Итого за прием пищи:	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
		610	16,10	17,74	132,05	546,40		
Итого за день:		610	16,10	17,74	132,05	546,40		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	е вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 5								
НЕДЕЛЯ 1								
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	95,3	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:			17,61	9,5	116,28	630,5		
Итого за день:			17,61	9,50	116,28	630,50		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	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:	595	14,51	16,62	127,73	708,50		
Итого за день:			14,51	16,62	127,73	708,50		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,11	10,72	32,38	251,00	181	2017
	ОЛАДЫИ /БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (55)	70	37,10	4,83	14,35	165,30	219	2011
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,25	2,46	16,5	97,5	к/к	2011
	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:			51,46	18,89	107,13	707,80		
Итого за день:			51,46	18,89	107,13	707,80		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г								
НЕДЕЛЯ 2													
ДЕНЬ 8													
ЗАВТРАК													
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,3	43,8	70/71	2017					
	РИС С ОВОЩАМИ	250											
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	К/К	2011					
	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:			9,74	8,22	88,3	461,6							
Итого за день:			9,74	8,22	88,30	461,60							

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ	120	6,24	3	44,04	235,2	673	2011
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30						
	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:		420	11,86	3,84	85,48	420,00		
Итого за день:		420	11,86	3,84	85,48	420,00		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9	8,5	36	257,3	204	2017
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,60	573	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2017
Итого за прием пищи:		495	17,92	19,695	124,085	537,7		
Итого за день:		495	17,92	19,70	124,09	537,70		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	221,11	144,49	1155,79	6170,60
Среднее значение за период содержания белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	22,111	14,449	115,579	617,06

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	523

Прошито и пронумеровано
листов

Духовник О.Г.

