

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Духовник О.Г.

01.09.2026г

СОГЛАСОВАНО



Директор

Костенко Е.Н.

01.09.2026г

Основное (организованное) меню
для обучающихся 5-11 классов ,
отнесенных к льготной категории
МБОУ «Зерновская средняя школа»
(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			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	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	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:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	615	17,94	21,62	158,23	890,45	70\71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	100	0,80	0,10	1,70	10,00		
	ГУЛЯШ/МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	КАША вязкая ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,48	19,76	92,80	к/к	2011
		60	4,58	0,39	30,20	141,99	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7,27	12,76	38,55	298,81	181,00	2017,00
	ОЛАДЫ	70	37,10	4,83	14,35	165,30	219,00	2011,00
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,25	2,46	16,50	97,50	к/к	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	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:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	625	52,62	20,93	113,3	755,61	70\71	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	82	2011
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	244-ЧС	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	240	25,08	29,68	40,79	529,57	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		870	33,40	35,38	112,90	905,27		
		1495	86,02	56,31	226,20	1660,88		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 1								
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	180	8,78	11,66	77,62	445,20	674	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	560	14,804	12,904	128,856	677		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2011
	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ /МЯСО ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ	250	2,125	2,625	17,125	101,375	101	2011
	ТУШЕНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ /МЯСО ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ	240	26,57	24,67	17,51	397,97	274-ЧС	2012
	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 :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		890	36,56	28,30	95,57	689,35		
		1450	51,37	41,20	224,42	1366,35		

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	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
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	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
	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	2017
Итого за прием пищи:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	530	18,41	24,565	168,27	630,01	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	100	0,80	0,17	2,50	14,00		2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	к/к	2011
		70	5,30	0,40	35,10	165,80	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		930	33,23	29,38	123,81	897,62		
		1460	51,64	53,95	292,08	1527,63		

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	БЛИНЧИКИ	150	7,80	3,75	55,05	293,75	673	2011
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,25	2,46	16,50	97,50	к/к	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	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:	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
		605	23,37	10,73	153,89	805,24		
	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
	МЯСО ТУШЕНОЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,80	4,92	29,16	180,24	303	2011
	ЧАЙ	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 :		920	28,41	28,85	111,37	817,56		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1525	51,78	39,58	265,26	1622,80		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	250	7,25	12,95	57,13	375,00	177	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	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:								
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	630	14,05	14,312381	112,831	627,69	70/71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	100	1,20	5,10	5,50	73,00		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ/ПЛОВ С КУРИНОЙ ТУШЕНКИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	250	21,18	13,08	44,66	381,70	291	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
		60	4,65	0,30	30,15	142,05	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			910	33,70	22,03	145,46	922,38	
			1540	47,75	36,34	258,29	1550,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 2								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7,27	12,76	38,55	298,81	181	2017
	ОЛАДЫ	70	37,10	4,83	14,35	165,30	219	2011
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,25	2,46	16,50	97,50	к/к	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	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:								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	630	53,02	21,01	115,30	765,91		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	МЯСО, ТУШЕНОЕ В СОУСЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
ОБЕД	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНОЙ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,06	6,07	29,02	190,92	303	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
		60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		920	27,59	28,75	114,63	829,09		
		1550	80,62	49,76	229,93	1595,00		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 2								
ЗАВТРАК	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	70/71	2017
	РИС С ОВОЩАМИ	280	8,43	12,38	56,81	354,87	341	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,00	3,92	33,76	186,00	к/к	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	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	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:								
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
	МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ/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
	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 :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		920	28,17	26,34	105,27	677,15		
		1680	47,12	47,06	254,84	1514,51		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 2								
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ	150	7,80	3,75	55,05	293,75	673	2011
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,25	2,46	16,50	97,50	к/к	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573,00	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
Итого за прием пищи:								
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	460	16,45	7,17	117,45	596,94		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ/ МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011
	КАША вязкая из крупы пшѐнной	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	5,06	6,07	29,02	190,92	303	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к	2011
		30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			31,34	32,38	116,43	889,67		
			47,79	39,55	233,88	1486,61		

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
	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
Итого за прием пищи:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	580	21,39	26,69	167,23	653,90		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	240	25,08	29,68	40,79	529,57	244-4С	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
Итого за прием пищи :	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,83	0,50	24,67	116,00	к/к	2011
		30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		870	33,37	33,27	109,48	869,95		
		1450	54,76	59,96	276,71	1523,84		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Всего за период	566,45	471,75	2539,35	15571,11
Среднее значение за период	56,65	47,17	253,94	1557,11

Возраст детей	завтрак	обед
старше 12 лет	5995	9050
Среднее значение за период	599,5	905

Прошито и пронумеровано

листов

Духовник О.Г.

