

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

11.09.26г



СОГЛАСОВАНО

Костенко Е.Н.



Основное (организованное) меню

(вариант 2)

для обучающихся 1-4 классов , отнесенных к льготной категории

МБОУ «Зерновская средняя школа»

(обед)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 1								
НЕДЕЛЯ 1	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			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 2								
НЕДЕЛЯ 1	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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 3								
НЕДЕЛЯ 1	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
	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ /МЯСО ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ	200	22,14	20,56	14,59	331,64	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 :		760	31,39	23,62	88,55	598,74		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 4							
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
	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 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
	ХЛЁБ РЖАНОЙ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	к/к	2011
	ХЛЁБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	к/к	2011
Итого за прием пищи :		810	30,48	27,23	118,11	844,67		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 5								
НЕДЕЛЯ 1	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
	МЯСО ТУШЕНОЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,00	4,10	24,30	150,20	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 :		800	26,94	26,92	102,55	759,12		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 6								
НЕДЕЛЯ 2	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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 7								
НЕДЕЛЯ 2	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
	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 ПШЁННОЙ	150	4,22	5,06	24,18	159,10	303	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 :			26,05	26,63	105,84	768,87		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 8								
НЕДЕЛЯ 2	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
	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 :			27,43	25,77	101,16	652,87		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 9								
НЕДЕЛЯ 2	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
	ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	200	20,90	24,73	33,99	441,31	244-ЧС	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 :			32,82	31,93	112,74	875,28		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			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
	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	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 :		810	25,69	25,67	91,00	697,87		

ОБЕД

Возраст детей	Обед
7-11 лет	7860
Среднее значение за период	786

Прошито и пронумеровано
листов

