

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

Бекирова Г.С.



Основное (организованное) меню

Для обучающихся 1-4 классов, отнесенных к льготной категории

МБОУ «Трудовская средняя школа»

(обед)

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

1 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ДЕНЬ 1									
НЕДЕЛЯ 1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011	
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011	
	КАША вязкая из крупы пшеничной	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
Итого за прием пищи :		900	28,26	25,48	122,09	847,9			

2 День

2 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ДЕНЬ 2									
НЕДЕЛЯ 1		60	0,8	3,6	3,9	52,1	50	2011	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ								
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011	
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13,08	9,18	2,85	152	262	2011	
	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	303	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		780	23,04	21,45	96,32	680,25			

3 День

3 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ДЕНЬ 3									
НЕДЕЛЯ 1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011	
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011	
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011	
	КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ								
	ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		770	25,8	32,1	101,9	800,9			

ДЕНЬ 3

4 День

4 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ДЕНЬ 4									
НЕДЕЛЯ 1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011	
	КОТЛЕТЫ	90	13,5	19,8	11,71636	281,4545	268	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	9	8,5	36	257,3	202	2017	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
	кондитерские изделия	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011	
	Итого за прием пищи :	810	33,89	33,8	144,3564	1025,455			
	ОБЕД								

5 день

5 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ДЕНЬ 5									
НЕДЕЛЯ 1	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37	21	2011	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011	
	КАРТОФЕЛЬНЫЕ РЫБНЫЕ ПЮРЕ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,8	5,3	38,9	218	304	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7	0,02	15	60	376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
	Итого за прием пищи :	950	20,27	16,69	114,7	697,4			

6 День

		6 день						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ДЕНЬ 6								
НЕДЕЛЯ 2	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2011
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,94	10,46	35,73	305,36	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
Итого за прием пищи :		850	27,64	22,06	171,53	844,66		

7 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ДЕНЬ 7									
НЕДЕЛЯ 2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	50	2011	
ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011	
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	10,5	5,2	84	308	2011	
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
		770	23,1	22,7	91,4	584,7			
Итого за прием пищи :									

8 День

8 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ДЕНЬ 8									
НЕДЕЛЯ 2	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011	
	РАССОЛЫНИК	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011	
	БИТОЧКИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021	
	КАША ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		790	24,48	27,87	101,5	767,8			

9 День

9 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ДЕНЬ 9									
НЕДЕЛЯ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011	
ОБЕД	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	9	8,5	36	257,3	202	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011	
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6		2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		2011	
	кондитерские изделия	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		890	25,69	26,7	149,24	947,3			

10 День

10 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ДЕНЬ 10									
НЕДЕЛЯ 2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011	
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011	
	КАША вязкая из крупы пшениной	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
	ХЛЕБ ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011	
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
Итого за прием пищи :		875	24,31	25,52	114,76	800,74			

Возраст Детей	Обед
7-11 лет	#####
Среднее значение за период	#####



Принято и пронумеровано
Листов 1
Духовник О.Г.

