

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

11.09.26г



СОГЛАСОВАНО

Директор

Н.В.Медведева



11.09.26г

Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов ,

МБОУ «Червоновская 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 ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	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:		575	17,11	20,14	151,69	847,50		
Итого за День:		575	17,11	20,14	151,69	847,50		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3 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
	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:		610	16,10	17,74	132,05	546,40		
Итого за день:		610	16,10	17,74	132,05	546,40		

3 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ								
ДЕНЬ 3								
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	70/71	2017
ЗАВТРАК	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ /МЯСО	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ							
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5,00	20,50	145,5	303	2017
	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
Итого за прием пищи:		570	23,60	25,61	67,85	585,27		
Итого за день:		570	23,60	25,61	67,85	585,27		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ			ДЕНЬ 4					
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,11	10,72	32,38	251,00	181	2017
	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	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:		525	15,11	15,52	110,04	631,00		
Итого за день:		525	15,11	15,52	110,04	631,00		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Содержание веществ			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ	120	6,24	3	44,04	235,2	673	2011
	МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	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:		520	17,61	9,5	116,28	630,5		
Итого за День:		520	17,61	9,50	116,28	630,50		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	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:		635	14,51	16,62	127,73	708,50		
Итого за День:		635	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								
ИЗДЕЛИЯ	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	71\70	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,00	4,10	24,30	150,20	303	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
ЗАВТРАК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,00	3,92	33,76	186,00	К/К	2011
Итого за прием пищи:		615	26,16	25,67	105,59	747,37		
Итого за день:		615	26,16	25,67	105,59	747,37		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,3	43,8	70/71	2017
	РИС ОТВАРНОЙ С МЯСОМ ТУШЕНЫМ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	20,90	24,73	33,99	441,31	245-ЧС	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
Итого за прием пищи:		580	27,24	28,63	78,73	669,91		
Итого за День:		580	27,24	28,63	78,73	669,91		

9 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,11	10,72	32,38	251,00	181	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,00	3,92	33,76	186,00	К/К	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,1	9,3	38,00	457	2021
	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		625	15,51	15,92	119,84	678,00		
Итого за день:		625	15,51	15,92	119,84	678,00		

10 день

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 10								
ИЗДЕЛ	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	8,00	44,81	57,3	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9,00	8,50	36,00	257,3	204	2017
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		595	18,32	20,095	133,89	584,70		
Итого за день:		595	18,32	20,10	133,89	584,70		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	191,27	195,44	1143,68	6629,15
Среднее значение за период	19,13	19,54	114,37	662,91
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	525,5



Прошито и пронумеровано
листов

Духовник О.Г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524428

Владелец Медведева Наталья Витальевна

Действителен с 04.02.2026 по 04.02.2027