УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

_____Духовник О.Г.

12.10.2026г

СОГЛАСОВАНО

Директор

_____Н.В.Медведева

12.10.2026г

Основное (организованное ) меню

для обучающихся 1-4 классов , отнесенных к льготной категории

МБОУ «Червонновская средняя школа»

(обед)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

**1 день**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник ркцептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ПИЩЕВАЯ | **ДЕНЬ 1** | | | | | | | |
| ОБЕД | 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 | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рцептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ПОЛДНИК | ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| | 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 |
| ОБЕД | 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 рцептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ОБЕД | ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| | 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 |
| | КОТЛЕТА | 90 | 13,50 | 19,80 | 11,72 | 281,45 | 268 | 2011 |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 2,29 | 11,00 | 14,44 | 166,00 | 321 | 2005 |
| | 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 : | | **800** | **25,04** | **33,86** | **100,11** | **714,55** | | |

4 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рцептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 0,72 | 3,06 | 3,30 | 43,80 | 70/71 | 2017 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 200 | 4,60 | 4,40 | 15,20 | 117,80 | 102 | 2011 |
| | НАФТЕЛИ В СОУСЕ | 110 | 8,13 | 12,01 | 10,72 | 157,00 | 278/332 | 2011 |
| ОБЕД | 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 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,20 | 0,40 | 19,80 | 92,80 | к/к | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5,3 | 0,4 | 35,1 | 165,8 | к/к | 2011 |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи : | | **830** | **26,17** | **25,53** | **128,50** | **828,30** | | |

5 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рцептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ОБЕД | ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| | 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 |
| | КОТЛЕТА | 90 | 13,50 | 19,80 | 11,72 | 281,45 | 268 | 2011 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ | 150 | 4,00 | 4,10 | 24,30 | 150,20 | 303 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 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** | **27,76** | **30,01** | **111,66** | **829,40** | | |

6 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рцептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ПОЛДНИК | ДЕНЬ 6 | | | | | | | |
| | 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 |
| ОБЕД | 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 рцептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | ДЕНЬ 7 | | | | | | | |
| ОБЕД | 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 :** | | **800** | **26,05** | **26,63** | **105,84** | **768,87** | | |

8 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник ркцептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | ДЕНЬ 8 | | | | | | | |
| ОБЕД | 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 |
| | КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ | 90 | 12,84 | 12,07 | 13,50 | 218,70 | 339 | 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 :** | | **830** | **27,59** | **21,13** | **112,05** | **660,40** | | |

9 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рцептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| II ДЕЛЯ 2 | ДЕНЬ 9 | | | | | | | |
| ОБЕД | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 70\71 | 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 :** | | **780** | **32,83** | **30,07** | **111,06** | **849,04** | | |

10 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рцептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 |
| | КОТЛЕТА | 90 | 13,50 | 19,80 | 11,72 | 281,45 | 268 | 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** | **26,51** | **28,76** | **100,10** | **768,15** | | |

| Возраст детей | Обед |
|---|---|
| 7-11 лет | 7960 |
| Среднее значение за период | 796 |

Прошнуровано и пронумеровано.

Всего 11 (одиннадцать) листов.

_____ / Духовник О.Г.
*подпись*