

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

12.10.2026г



СОГЛАСОВАНО

Директор

А.Ю. Орден

12.10.2026г



Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов ,

МБОУ «Лесновская 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	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗАКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0,00	54,00	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	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:		545	18,27	29,32	123,32	805,80		
Итого за день:		545	18,27	29,32	123,32	805,80		

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 бл	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,11	10,72	32,38	251,00	181	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	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		
Итого за День:		525	15,11	15,52	110,04	631,00		

4 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур bi	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	70/71	2017
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ /МЯСО	90	12,58	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	150	4,58	5,00	20,50	145,50	303	2017
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
Итого за прием пищи:		570	23,60333	25,61	67,85	585,27		
Итого за день:		570	23,60	25,61	67,85	585,27		

5 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Основные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ								
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ	120	6,24	3	44,04	235,2	673	2011
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	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

ДЕНЬ 6									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	210	6,09	10,88	47,99	315	177	2017	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0	54	15	2017	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	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	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
Итого за прием пищи:		605	15,67	25,8	99,36	666,80			
Итого за день:		605	15,67	25,80	99,36	666,80			

7 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур №1	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	71\70	2011
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,50	10,50	5,20	84,00	308	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,80	5,30	38,90	218,00	304	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:		625	25,78	20,66	122,78	688		
Итого за День:		625	25,78	20,66	122,78	688,00		

ДЕНЬ 7

8 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур Ы	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			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗАКА МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНОЙ	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	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	15,49	16,08	135,45	742,00		
Итого за день:		625	15,49	16,08	135,45	742,00		

10 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур б/	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 10								
НЕДЕЛЯ	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	193,19	208,95	1119,74	6550,38
Среднее значение за период	19,32	20,90	111,97	655,04
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	520,5

Протипувано и протипувано.

Всего 11 (одинадцать) листов.

подписчик
Духовник О.Г.

