

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИЯТИМATEЛЬ

Рублева

18.08.2025г



ДИРЕКТОР

СОГЛАСОВАНО

ЦИПОРКИН Д.Л.

18.08.2025г



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ во вторую смену 1-4 КЛАССОВ ,

МБОУ «САКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 4 ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Ф.И. СЕНЧЕНКО»

(ОБЕД)

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

2 смена

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------|--|---------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | ДЕНЬ 1 | | | | | | |
| ОБЕД | 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 ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13,7 | 14,8 | 3,5 | 208,8 | 290 | 2011 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ | 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 |
| | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи : | 800 | 27,86 | 25,08 | 112,29 | 800,9 | | |

2 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------|---------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | ДЕНЬ 2 | | | | | | |
| ОБЕД | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 60 | 0,8 | 3,6 | 3,9 | 52,1 | 55 | 2011 |
| | 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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|---|---------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | ДЕНЬ 3 | | | | | | |
| ОБЕД | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,9 | 6,1 | 4,4 | 76 | 67 | 2011 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,9 | 4,1 | 13,2 | 97,8 | 96 | 2011 |
| | ГУЛЯШ | 100 | 14,8 | 17,1 | 3 | 225,2 | 260 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 5,4 | 4,2 | 34,3 | 194,1 | 203 | 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 | 27,2 | 32,2 | 111,9 | 844,8 | | |

4 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|---------------------------------------|---------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | ДЕНЬ 4 | | | | | | |
| ОБЕД | 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 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ | 150 | 4 | 4,1 | 24,3 | 150,2 | 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 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | к/к | 2011 |
| Итого за прием пищи : | | 780 | 28,7 | 29,4 | 112,7164 | 836,8545 | | |

5 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------|----------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| ОБЕД | 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 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 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 |
| Итого за прием пищи : | | 790 | 19,87 | 16,29 | 104,9 | 650,4 | | |

6 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|---------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | ДЕНЬ 6 | | | | | | |
| ОБЕД | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,1 | 8 | 44,8 | 95,5 | к/к | 2011 |
| | 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 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи : | | 750 | 27,24 | 21,66 | 161,73 | 797,66 | | |

7 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | ДЕНЬ 7 | | | | | | | |
| ОБЕД | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 60 | 0,8 | 3,6 | 3,9 | 52,1 | 55 | 2011 |
| | 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 ВЯЗКАЯ 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 |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи : | | 770 | 23,1 | 22,7 | 91,4 | 584,7 | | |

8 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|-----------------------------------|---------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | ДЕНЬ 8 | | | | | | |
| ОБЕД | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,9 | 6,1 | 4,4 | 76 | 67 | 2011 |
| | РАССОЛЬНИК | 200 | 1,9 | 4,1 | 13,2 | 97,8 | 96 | 2011 |
| | БИТОЧКИ | 90 | 12,08 | 12,07 | 13,5 | 218,7 | 339 | 2021 |
| | КАША ВЯЗКАЯ 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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|---------------------------------------|---------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | ДЕНЬ 9 | | | | | | |
| ОБЕД | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 0,79 | 1,96 | 3,38 | 36,24 | 45 | 2011 |
| | 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 ПШЁННОЙ | 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 |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи : | | 775 | 23,91 | 25,12 | 104,96 | 753,74 | | |

10 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------|---|----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | ДЕНЬ 10 | | | | | | |
| ОБЕД | 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 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 5,4 | 4,2 | 34,3 | 194,1 | 203 | 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 : | | 760 | 21,5 | 22 | 117,8 | 755,6 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|--------|------------|-------------------------------|
| | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | |
| Итого за весь период | 246,9 | 243,77 | 1115,516 | 7472,705 |
| Среднее значение за период | 24,69 | 24,377 | 111,5516 | 747,2705 |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед |
|----------------------------|-------|
| 7-11 лет | 7765 |
| Среднее значение за период | 776,5 |

