

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



РУБЛЕВА А.Н.

СОГЛАСОВАНО



БОРИСОВА Я.А.

12.01.2026г

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ ) МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ во вторую смену 1-4 КЛАССОВ ,  
ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
МБОУ «САКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
В.К. ГАЙНУТДИНОВА»  
(уплотненный полдник)**

2026г

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	<b>ДЕНЬ 1</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.50	0.10	1.50	8.40	71\70	2011
	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ	90	12.10	13.50	12.50	218,3.	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.58	5.00	20.50	145.50	303	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.10	0.20	9.90	30.90	к/к	2023
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.30	0.20	14.80	70.50	к\4	2023
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>650</b>	<b>21.98</b>	<b>19.60</b>	<b>89.20</b>	<b>394.30</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>650</b>	<b>21.98</b>	<b>19.60</b>	<b>89.20</b>	<b>394.30</b>		

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	<b>ДЕНЬ 2</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.48	0.06	1.02	6.00	70\71	2017
	ОМЛЕТ	120	14.34	23.54	2.04	277.99	211	2017
	ЧАЙ	200	1.51	1.25	14.79	75.35	387	2011
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4.00	1.40	23.90	114.10	545	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>505</b>	<b>26.13</b>	<b>27.03</b>	<b>76.35</b>	<b>629.44</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>505</b>	<b>26.13</b>	<b>27.03</b>	<b>76.35</b>	<b>629.44</b>		

## 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.51	3.03	1.55	35.48	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.48	0.06	1.02	6.00	70\71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9.90	9.66	14.11	183.00	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.06	4.80	20.40	137.30	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389	2011
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>600</b>	<b>19.89</b>	<b>18.23</b>	<b>88.595</b>	<b>587.375</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>600</b>	<b>19.89</b>	<b>18.23</b>	<b>88.595</b>	<b>587.375</b>		

## 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	<b>ДЕНЬ 4</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/50	27.04	20.46	51.80	499.50	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	62.70	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>525</b>	<b>29.92</b>	<b>21.20</b>	<b>85.66</b>	<b>647.20</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>525</b>	<b>29.92</b>	<b>21.20</b>	<b>85.66</b>	<b>647.20</b>		

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.96	3.60	4.92	56.40	9	2021
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.79	1.95	3.77	36.24	45	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12.08	12.07	13.50	218.70	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.58	5.00	20.50	145.50	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	83.60	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>565</b>	<b>23.66</b>	<b>21.37</b>	<b>89.00</b>	<b>640.50</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>565</b>	<b>23.66</b>	<b>21.37</b>	<b>89.00</b>	<b>640.50</b>		

## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	<b>ДЕНЬ 6</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.50	0.10	1.50	8.40	70\71	2011
	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ	90	12.10	13.50	12.50	218.30	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4.00	4.10	24.30	150.20	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.13	0.20	9.90	46.40	к\к	2023
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.30	0.20	14.80	70.50	к\к	2023
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>9.33</b>	<b>5.20</b>	<b>80.50</b>	<b>414.50</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>560</b>	<b>9.33</b>	<b>5.20</b>	<b>80.50</b>	<b>414.50</b>		

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	<b>ДЕНЬ 7</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.45	0.08	1.05	7.80	70/71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9.00	8.50	36.00	257.30	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.70	0.70	9.70	51.80	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3.00	3.92	33.76	186.00	К/К	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>610</b>	<b>15.55</b>	<b>13.60</b>	<b>110.71</b>	<b>634.70</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>610</b>	<b>15.55</b>	<b>13.60</b>	<b>110.71</b>	<b>634.70</b>		

## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	<b>ДЕНЬ 8</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0.65	2.90	8.22	62.34	53	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2.72	7.76	3.81	159.00	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.06	4.80	20.40	137.30	312	2017
	НАПИТОК	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386	2011
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>580</b>	<b>17.65</b>	<b>21.20</b>	<b>72.57</b>	<b>605.44</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>580</b>	<b>17.65</b>	<b>21.20</b>	<b>72.57</b>	<b>605.44</b>		

## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	<b>ДЕНЬ 9</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.48	0.06	1.02	6.00	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11.28	11.84	13.90	202.00	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.58	5.00	20.50	145.50	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.20	0.02	26.40	106.00	480	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>680</b>	<b>22.36</b>	<b>18.06</b>	<b>103.76</b>	<b>653.30</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>680</b>	<b>22.36</b>	<b>18.06</b>	<b>103.76</b>	<b>653.30</b>		

## 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	<b>ДЕНЬ 10</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0.80	3.60	3.90	52.10	55	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.48	0.06	1.02	6.00	70/71	2017
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	240	22.22	24.81	22.74	358.28	259	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>580</b>	<b>28.64</b>	<b>29.25</b>	<b>68.08</b>	<b>595.18</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>580</b>	<b>28.64</b>	<b>29.25</b>	<b>68.08</b>	<b>595.18</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

итого	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	215.11	194.74	864.43	5801.93
Среднее значение за период	21.51	19.47	86.44	580.19
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	5205