

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



РУБЛЕВА А.Н.



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

БОРИСОВА Я.А.

12.01.2026г

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ,
ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ «САКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.К.ГАЙНУТДИНОВА»

(ЗАВТРАК ,ОБЕД)

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	250	6.92	12.36	54.53	357.95	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	8.57	0.00	72.00	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.30	2.90	13.80	104.00	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42	0.36	22.14	95.30	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017
Итого за прием пищи:		650	20.76	32.22	110.4	793.75		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.32	3.27	5.63	60.40	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.88	2.75	20.25	117.63	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.70	14.80	3.50	208.80	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	180	5.06	6.07	29.02	190.92	303	2011
	ЧАЙ	200	1.51	1.25	14.79	75.35	378	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.24	0.48	19.76	92.80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.39	30.20	141.99	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2011
Итого за прием пищи :		1030	31.68	29.41	132.94	934.89		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1680	52.44	61.63	243.34	1728.64		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70\71	2017
	ОМЛЕТ	180	21.51	35.31	3.06	416.99	211	2017
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.51	1.25	14.79	75.35	387	2021
	СДОБНЫЕ ИЗБЕЛИЯ	100	8.00	2.80	47.80	228.20	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.80	0.40	24.60	104.50	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.46	12.00	61.80	574	2021
Итого за прием пищи:		660	38.02	40.32	103.95	896.84		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	46.71	93.87	71.90	1319.00	50	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1.75	5.00	12.38	102.00	82	2011
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13.08	9.18	2.85	152.00	262	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	180	3.07	5.00	31.88	184.86	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	40	3.10	0.20	20.10	94.70	к/к	2011
Итого за прием пищи :		910	70.38	113.65	177.04	2021.56		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1570	108.40	153.97	280.99	2918.40		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.85	5.05	2.58	59.13	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70\71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9.90	9.66	14.11	183.00	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.67	5.76	24.48	164.76	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.80	0.40	24.60	105.89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.46	12.00	61.80	574	2021
Итого за прием пищи:		780	22.42	21.43	99.87	669.38		
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.5	10.17	7.33	126.67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.375	5.125	16.5	122.25	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14.8	17.1	3.00	225.20	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.48	5.04	41.16	232.92	203	2011
	НАПИТОК	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386	2011
	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 :		930	37.82	43.24	125.92	949.04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1710	60.24	64.67	225.79	1618.42		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	26.81	18.38	26.49	383.68	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	62.70	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	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
	НАПИТОК	100	2.90	2.50	4.00	50.00	386	2011
Итого за прием пищи:		530	32.59	21.62	64.35	581.38		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.80	0.17	2.50	14.00	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.75	5.50	19.00	147.25	102	2011
	БИТОЧКИ	100	15.00	22.00	13.02	312.73	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4.80	4.92	29.16	180.24	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	5.30	0.40	35.10	165.80	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	5.30	0.40	35.10	165.80	к/к	2011
Итого за прием пищи :		990	40.15	33.99	173.88	1170.62		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1520	72.74	55.61	238.23	1752.00		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.60	6.00	8.23	94.00	9	2021
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.32	3.27	5.63	60.40	45	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13.40	13.40	15.00	213.00	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5.50	6.00	24.60	174.60	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.80	0.40	24.60	105.89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.46	12.00	61.80	574	2021
Итого за прием пищи:		660	27.7	26.26	104.83	734.09		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.80	6.89	2.50	61.67	21	2011
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.80	0.17	2.50	14.00	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.75	5.00	12.38	102.00	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9.47	3.47	9.70	113.20	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.56	6.36	46.68	261.60	304	2011
	ЧАЙ	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2011
	НАПИТОК	180	5.22	4.50	7.20	90.00	358	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	50/50	14.61	11.06	28.00	270.00	270	2011
Итого за прием пищи :		1330	45.99	39.90	183.48	1269.62		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1990	73.69	66.16	288.31	2003.71		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 6						
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	250	6.92	12.36	54.53	357.95	177	2017
	или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210	6.11	10.72	32.38	251.00	181	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2.40	4.50	28.50	161.70	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2.80	2.50	13.60	88.00	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017
Итого за прием пищи:		630	14.52	20.14	116.43	706.15		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	18.52	60.42	180.63	1340.00	51	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.88	2.75	20.25	117.63	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21.18	13.08	44.66	381.70	291	2011
	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2011
Итого за прием пищи :		1010	51.42	77.75	330.39	2236.38		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1640	65.94	97.89	446.82	2942.53		

7 день

			Пищевые вещества			Энергетичес		
--	--	--	------------------	--	--	-------------	--	--

прием пищи	наименование блюда	блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	рецептуры	Сборник рецептов
НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.09	4.84	13.70	103.90	53	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2.72	7.76	3.81	159.00	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.67	5.76	24.48	164.76	312	2017
	НАПИТОК	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.80	0.40	24.60	105.89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.46	12.00	61.80	574	2021
Итого за прием пищи:		660	19.48	24.22	86.59	695.35		
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.50	10.17	7.33	126.67	67	2011
	РАССОЛЬНИК	250	2.38	5.13	16.50	122.25	96	2011
	ЩНИЦЕЛЬ	100	13.42	13.41	15.00	243.00	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5.52	5.88	24.36	171.24	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.13	0.20	9.87	46.40	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.60	0.40	30.20	142.00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		930	29.55	35.38	123.46	943.56		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1590	49.03	59.60	210.05	1638.91		

9 день

			Пищевые вещества	Энергетичес	
--	--	--	------------------	-------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ДЕНЬ 9			какая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11.28	11.84	13.90	202.00	290/331	2017
	КАША вязкая из крупы гречневой	180	5.50	6.00	24.60	174.60	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.20	0.02	26.40	106.00	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.80	0.40	24.60	105.89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.46	12.00	61.80	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017
Итого за прием пищи:		760	24.38	19.22	113.00	707.29		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.32	3.27	5.63	60.40	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.75	5.50	19.00	147.25	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9.30	13.00	12.10	208.00	280	2011
	КАША вязкая из крупы пшеничной	180	5.06	6.07	29.02	190.92	303	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2011
Итого за прием пищи :		1015	28.36	29.07	135.72	933.50		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1775	52.74	48.29	248.72	1640.79		

10 день

			Пищевые вещества	Энергетичес		
--	--	--	------------------	-------------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ДЕНЬ 10			какая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.33	6.00	6.50	86.83	55	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70/71	2017
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	25.92	28.94	26.53	471.99	259	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.80	0.40	24.60	105.89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.46	12.00	61.80	574	2021
Итого за прием пищи:		660	33.65	35.9	78.93	764.51		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.83	0.17	2.50	14.00	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2.13	2.63	17.13	101.38	101	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	10.78	16.56	12.56	244.78	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.48	5.04	41.16	232.92	203	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0.80	0.40	19.60	94.00	338	2011
	НАПИТОК	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386	2011
	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
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	9.34	11.28	3.82	164.00	282	2011
Итого за прием пищи :		1165	41.29	41.77	144.53	1138.07		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1825	74.94	77.67	223.46	1902.58		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Всего за период	700.89	815.98	2711.30	20835.08
Среднее значение за период	70.09	81.60	271.13	2083.51

Возраст детей	завтрак	обед
старше 12 лет	6650	10240
Среднее значение за период	665	1024