УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

_____Духовник О.Г.

01.09.2026г

СОГЛАСОВАНО

Директор

_____

01.09.2026г

Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов ,

МБОУ «Ильинская средняя школа имени Маслова И.В.»

(Завтрак)

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			
НЕДЕЛЯ 1	**ДЕНЬ 1**							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	210	6.09	10.88	47.99	315.00	177	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2.4	4.5	28.5	161.7	2	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	9.3	38	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:		**575**	**17.11**	**20.14**	**151.69**	**847.50**		
Итого за день:		**575**	**17.11**	**20.14**	**151.69**	**847.50**		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 1	**ДЕНЬ 2**							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6.11	10.72	32.38	251	181	2017
	ОЛАДЬИ/ БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (55)	70	37.1	4.83	14.35	165.3	219	2011
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	30	2.25	2.46	16.5	97.5	к/к	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	9.3	38	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:		**585**	**51.46**	**18.89**	**107.13**	**707.80**		
Итого за день:		**585**	**51.46**	**18.89**	**107.13**	**707.80**		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 1	**ДЕНЬ 3**							
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	150	7.32	9.72	64.68	371	674	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	9.3	38	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:		**520**	**13.34**	**10.96**	**115.92**	**602.8**		
Итого за день:		**520**	**13.34**	**10.96**	**115.92**	**602.80**		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 1	**ДЕНЬ 4**							
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.08	8.00	44.81	57.30	к/к	2011
	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**		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	евые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 1	**ДЕНЬ 5**							
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ	120	6.24	3	44.04	235.2	673	2011
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 2	**ДЕНЬ 6**							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	210	6.09	10.88	47.99	315	177	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2.4	4.5	28.5	161.7	2	2021
	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:		**595**	**14.51**	**16.62**	**127.73**	**708.50**		
Итого за день:		**595**	**14.51**	**16.62**	**127.73**	**708.50**		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 2	**ДЕНЬ 7**							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6.11	10.72	32.38	251.00	181	2017
	ОЛАДЬИ /БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (55)	70	37.10	4.83	14.35	165.30	219	2011
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	30	2.25	2.46	16.5	97.5	к/к	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	9.3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	104.5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0.38	10	51.5	574	2021
Итого за прием пищи:		**685**	**51.46**	**18.89**	**107.13**	**707.80**		
Итого за день:		**685**	**51.46**	**18.89**	**107.13**	**707.80**		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 2	**ДЕНЬ 8**							
ЗАВТРАК								
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.72	3.06	3.3	43.8	70/71	2017
	РИС С ОВОЩАМИ	250						
	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	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:		**720**	**9.74**	**8.22**	**88.3**	**461.6**		
Итого за день:		**720**	**9.74**	**8.22**	**88.30**	**461.60**		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 2	**ДЕНЬ 9**							
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ	120	6.24	3	44.04	235.2	673	2011
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	30						
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	9.3	38	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:		**420**	**11.86**	**3.84**	**85.48**	**420.00**		
Итого за день:		**420**	**11.86**	**3.84**	**85.48**	**420.00**		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ 2	**ДЕНЬ 10**							
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.08	7.995	44.805	57.3	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9	8.5	36	257.3	204	2017
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2.8	2.5	13.6	88	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
Итого за прием пищи:		**495**	**17.92**	**19.695**	**124.085**	**537.7**		
Итого за день:		**495**	**17.92**	**19.70**	**124.09**	**537.70**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

итого	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	221.11	144.49	1155.79	6170.60
Среднее значение за период	22.111	14.449	115.579	617.06
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	523