

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Обливская СОШ № 2»

Е.С. Карамушка



УТВЕРЖДАЮ

ИП Тормосин В.В.

В.В. Тормосин



**Меню приготовляемых блюд для организации питания обучающихся 1 – 4 классов
МБОУ «Обливская СОШ № 2» на 2026-2027 учебный год**

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК:	Запеканка рисовая с творогом	200	13,82	10,68	79,06	472,00	188
	Кисломолочный напиток	180	4,68	4,50	22,00	144,00	
	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
	Кондитерское изделие	30	2,00	7,54	23,60	156,00	
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,60	33,00	
Итого за завтрак:		520,00	22,72	24,07	151,26	901,00	
Итого за день:		520,00	22,72	24,07	151,26	901,00	

День 2							
ЗАВТРАК:	Котлеты рубленые из птицы	75	13,08	12,57	12,21	214,5	294
	Макаронные изделия отварные	180	6,35	6,60	39,24	242,40	309
	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	71
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,75	116,90	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Апельсин	110	2,68	0,22	1,15	42,30	
Итого за завтрак:		675,00	27,22	20,08	107,86	757,40	
Итого за день:		675,00	27,22	20,08	107,86	757,40	
День 3							
ЗАВТРАК:	Рагу из курицы	250	17,15	16,10	21,72	300,00	289
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,75	116,90	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47
	Кондитерское изделие	40	2,20	8,00	20,80	164,00	
Итого за завтрак:		600,00	24,45	27,62	84,54	694,32	
Итого за день:		600,00	24,45	27,62	87,54	694,32	
День 4							
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная манная	210	6,11	10,72	32,38	251,00	121
	Кондитерское изделие	40	2,20	8,00	20,8	164,00	
	Чай с облепихой	200	0,30	0,600	3,6	21,10	54-37
	Сыр порционно	20	4,66	5,86	0,00	71,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	17,40	93,52	
	Яблоко	100	0,40	0,40	11,80	45,00	
Итого за завтрак:		610,00	16,83	25,98	85,98	646,22	
Итого за день:		610,00	16,83	25,98	85,98	646,22	
День 5							
ЗАВТРАК:	Плов из курицы	200	27,3	8,10	33,20	314,60	291
	Зеленый горошек (консерв.)	50	1,50	0,25	3,65	14,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,75	116,90	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Кондитерское изделие	40	2,00	7,54	23,60	156,00	
Итого за завтрак:		540,00	35,41	16,48	114,21	734,30	
Итого за день:		540,00	35,41	16,48	114,21	734,30	

Неделя 2							
День 1							
ЗАВТРАК:	Кнели из кур с рисом	80	13,34	19,86	5,06	252,00	301
	Каша рассыпчатая пшеничная	160	6,84	8,01	40,00	260,00	171
	Помидоры в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,75	116,90	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Сок натуральный яблочный (штучный)	200	0,00	0,00	20,00	80,00	
Итого за завтрак:		750,00	24,90	28,49	104,11	781,70	
Итого за день:		750,00	24,90	28,49	104,11	781,70	
День 2							
ЗАВТРАК:	Котлета рубленая из птицы	75	13,08	12,57	12,21	214,50	294
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,96	35,90	238,90	171
	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	52
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,75	116,90	
	Кисель	200	9,20	0,50	32,82	30,00	
	Апельсин	110	2,68	0,22	1,15	42,30	
Итого за завтрак:		645,00	37,91	23,45	108,43	688,20	
Итого за день:		645,00	37,91	23,45	108,43	688,20	
День 3							
ЗАВТРАК:	Курица тушеная с морковью	100	14,10	8,30	4,40	131,300	290
	Макаронные изделия отварные	180	6,35	6,600	39,24	242,40	309
	Огурцы в нарезке	60	0,50	0,1	1,50	8,5	71
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,75	116,90	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Яблоко	100	0,40	0,40	11,80	45,00	
Итого за завтрак:		690,00	25,43	15,92	93,89	606,10	
Итого за день:		690,00	25,43	15,92	93,89	606,10	
День 4							
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00	210
	Икра кабачковая (консервы)	50	0,50	3,00	3,50	45,00	
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,98	7,89	32,18	219,00	171
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,75	116,90	

	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Сыр порционно	20	4,66	5,86	0,00	71,60	
Итого за завтрак:		586,00	25,00	36,47	74,67	738,50	
Итого за день:		586,00	25,00	36,47	74,67	738,50	
День 5							
ЗАВТРАК:	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,60	170,82	310
	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	17,40	93,52	
	Яблоко	100	0,40	3,20	15,40	45,00	
Итого за завтрак:		680,00	17,83	16,75	84,27	525,76	
Итого за день:		680,00	17,83	16,75	84,27	525,76	
Итого за весь период:		6296,00	257,70	235,31	1009,22	7003,50	
Среднее значение за период:		629,60	25,77	23,53	100,92	700,35	

* При приготовлении блюд, используется соль поваренная пищевая йодированная