

"Согласовано"

Директор МОБУ Бабаевская СОШ

Гараева Д.В.

"Утверждаю"

Директор ООО ПТФ "Меркурий"

Низамутдинов Д.А.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (4-х недельное) ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КАЛТАСИНСКОГО РАЙОНА НА
2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Сезон: осень-зима
Категория: с 7 до 11 лет (начальные классы)

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Биточки говяжьи с соусом	100	8	8,2	10,6	151	2ДУ0189
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,42	3,67	33,33	194	0000074
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001
Всего в Завтрак	500	16,02	11,87	70,53	469	
Всего в день	500	16,02	11,87	70,53	469	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из белокочанной капусты	60	1,26	2,7	6,18	56	ДУ0223
Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417	ДУ0190
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113	0000025
Всего в Завтрак	510	22,52	25,9	83,77	675	
Всего в день	510	22,52	25,9	83,77	675	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	150	4,62	6,32	24,41	175	0000006
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с молоком	200	0,08	0,01	16,07	65	0000039
Яблоко	100			10	47	0000071
Всего в Завтрак	500	7,2	6,33	67,98	376	
Всего в день	500	7,2	6,33	67,98	376	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94	ДУ-0161

Сливочное пюре	150	3,23	4,43	17,85	140	0000005
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0000004
Всего в Завтрак	500	17,93	11,93	53,65	418	
Всего в день	500	17,93	11,93	53,65	418	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	5,95	3,59	25,1	166	ДУ0138а
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001
Турбинка песочная с повидлом	75	4,28	9,23	41,78	265	пром
Всего в Завтрак	525	12,73	12,82	87,98	526	
Всего в день	525	12,73	12,82	87,98	526	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138	ДУ0193
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,26	35,64	220	0000075
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001
Всего в Завтрак	500	22,21	15,32	64,63	482	
Всего в день	500	22,21	15,32	64,63	482	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Говядина тушеная с картофелем	150	12,75	15,33	14,59	250	ДУ0197
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	ДУ0154
Яблоко	100			10	47	0000071
Всего в Завтрак	500	15,45	15,53	64,89	480	
Всего в день	500	15,45	15,53	64,89	480	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Курица в сырном соусе	150	15,75	8,78	23,3	236	ДУ0227
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0000004
Сок фруктовый 0,2л	200	1	0,4	32,6	140	пром
Всего в Завтрак	580	21,55	12,28	80	524	
Всего в день	580	21,55	12,28	80	524	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Котлеты куриные с соусом	100	12,2	11,8	6,7	184	1ДУ0189
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,42	3,67	33,33	194	0000074

пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
чайный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0000009
Всего в Завтрак	500	23,02	18,27	72,43	561	
Всего в день	500	23,02	18,27	72,43	561	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная молочная жидкая	150	4,75	6,68	19,12	155	0000023
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001
Йогурт питьевой	100	4	1,45	5,8	55	ДУ0166
Печенье	25	1,85	2,75	17,68	103	0000050
Всего в Завтрак	505	12,2	10,88	62,2	401	
Всего в день	505	12,2	10,88	62,2	401	

День 11

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Котлеты куриные с соусом	100	12,2	11,8	6,7	184	1ДУ0189
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,42	3,67	33,33	194	0000074
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001
Всего в Завтрак	500	20,22	15,47	66,63	502	
Всего в день	500	20,22	15,47	66,63	502	

День 12

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,43	6,17	26,43	185	0000040
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с молоком	200	0,08	0,01	16,07	65	0000039
Яблоко	100			10	47	0000071
Всего в Завтрак	500	8,01	6,18	70	386	
Всего в день	500	8,01	6,18	70	386	

День 13

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	4,02	9,04	25,9	120	0000011
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	4		20	100	0000072
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111	ДУ0195
Булочка "Домашняя"	60	5	10	38	256	пром
Всего в Завтрак	510	13,5	19,29	110,71	587	
Всего в день	510	13,5	19,29	110,71	587	

День 14

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из капусты белокачанной с огурцом	60	0,8	4,33	2,05	50	ДУ0204
Плов из отварной говядины	200	14,8	16	40,1	372	0000058

Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0000004
Всего в Завтрак	510	21,4	23,43	73,25	606	
Всего в день	510	21,4	23,43	73,25	606	

День 15

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Фрикассе из курицы	100	17,3	4,02	4,18	122	ДУ0228
Картофельное пюре	150	3,23	4,43	17,85	140	0000005
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Кисель витаминизированный Плодово-ягодный	200			21,7	85	0000077
Всего в Завтрак	500	23,03	8,45	61,23	436	
Всего в день	500	23,03	8,45	61,23	436	

День 16

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Тефтели куриные с соусом	100	7,62	11,9	10,19	181	1000022
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,26	35,64	220	0000075
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001
Всего в Завтрак	500	17,72	17,16	72,43	525	
Всего в день	500	17,72	17,16	72,43	525	

День 17

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Голень куриная запеченная в соусе томатном	100	12,78	5	10,16	183	ДУ0141
Картофельное пюре	150	3,23	4,43	17,85	140	0000005
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	ДУ0154
Всего в Завтрак	500	18,71	9,63	68,31	506	
Всего в день	500	18,71	9,63	68,31	506	

День 18

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	150	5,43	6,17	26,43	185	0000040
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	21,07	4,2	24,8	223	0000046
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0000007
Всего в Завтрак	500	28,15	10,51	78,92	532	
Всего в день	500	28,15	10,51	78,92	532	

День 19

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Рагу овощное с мясом птицы	150	14,24	15,03	13,88	248	1000042
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	--00001

рины	100	0,81	0,31	11,54	53	пром
Всего в Завтрак	500	17,65	15,34	52,02	425	
Всего в день	500	17,65	15,34	52,02	425	

День 20

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Азу с мясом говядины и картофелем	150	12	14	20	251	ДУ0143
Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,5		17,5	89	0000068
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0000004
Учпочмак с картофелем	100	5	19	32	209	пром
Всего в Завтрак	500	22,8	36,1	83,1	644	
Всего в день	500	22,8	36,1	83,1	644	
Итого		362,01	302,67	1 444,66	10 060	
Среднее за период		18,1	15,13	72,23	503	