

Российская Федерация

Республика Хакасия

Муниципальное бюджетное учреждение

Муниципального образования г. Саяногорск.

Средняя общеобразовательная школа №5

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №5

О.В. Гришина

_____ 6 апреля 2026 г.

Основное(организованное)мению

Для обучающихся 7-11 лет

День : вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
школах. Т.В.Лапшиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
сост. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			нерег. Ценнос. Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)												
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe									
Завтрак																						
	Омлет натуральный	150	15	25,09	2,78	297	0,12	0,48	0,32	396,3	241,94	21,02	5,51									
	Икра кабачковая	100	0,95	3,2	5,15	52	1,33	15,2	0	19,2	46,68	9,5	0,4									
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2									
	Кофейный напиток с сухим молоком	200	1,4	1,6	2,31	119	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09									
	Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12	56,75	0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79									
	Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5									
	Итого:		21,74	33,16	22,24	561,15	1,58	16,47	52,32	672,7	452,62	70,92	6,99									
Обед:																						
	Огурец маринованный	60	0,4	0,05	0,4	6,67	0,01	1,5	1,5	6,9	24,2	4,2	0,18									
	свекольник со метаной	200	1,8	4,3	10,7	88,3	0,04	0	59,81	67	48	20	1									
	Плов из мяса говядина	150	14,24	5,38	23,06	267	0,12	2,05	0,03	21,7	35,88	46,57	2,27									
	Компот из сухофруктов	200	1,3	0	13,73	96	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18									
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79									
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26									
	Итого:		22,09	11,14	83,59	627,6	0,944	4,63	61,34	129,4	212,88	106,77	5,68									
	Итого за день:		43,83	44,3	105,83	1188,75	2,524	21,1	113,66	802,1	665,5	177,69	12,67									

День : среда
Неделя : первая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Юд ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
ленко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценнос	Витамины (МГ)						Минеральные вещества (МГ)					
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак:																				
	Жаркое по-домашнему	50/140	18,375	1,137	23,275	280	0,13	25,7	15	27,2	210,63	51,4	3							
	Огурец маринованный	60	0,4	0,05	0,4	6,67	0,01	1,5	6,9	24,2	4,2	0,18								
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	10,4	34	13,2	0,79								
	Чай с сахаром сух.молоком	200	0,2	0	15,01	57	0	0	6	0	0	0,4								
	Итого:		23,125	1,787	62,685	457,17	0,204	27,2	16,5	268,83	68,8	4,37								

	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
													Минеральные вещества (МГ)
Обед:													
	помидор свежий порцией	60	0,64	1,82	0,62	16	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	Суп-лапша домашняя с курицей	215	3,6	2,160	10,9	88,8	0,06	0,8	1,02	9,48	34,98	8,24	0,49
	Биточек (котлета) рыбный горбуша	100	14,23	15,6	11,75	162	0,09	1,87	0,015	42,98	153,9	32,9	1,07
	Рис припущенный	150	3,81	6,1	38,58	227,5	0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,98	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	4,14	0,64	24	113,5	0,12	0	20,8	64	26,4	1,58	
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	17	67,2	22,8	1,26	
	Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	10	2,5	
	Итого за день:		50,825	27,037	215,565	1219,08	1,384	49,65	17,555	216,97	838,59	210,34	13,01

День : понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
школах. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
Иркутск. - К.:ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн		Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)						
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																		
	Каша молочная рисовая	210	4,98	11,8	32,1	256	0,22	1,32	0,06	129,7	197,54	29,4	0,42					
	Сыр порцией	20	4,64	5,9	32,1	72,8	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2					
	Масло сливочное порцией	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1,2	2	1,2	0,02					
	Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12	56,75	0,06	0	0	10,4	32	13,2	0,79					
	чай с сахаром	200	1,4	1,6	2,31	119	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09					
	Булочка сдобная	75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5					
	Итого:		18,79	31,32	118,91	664,55	0,39	2,11	127,86	391,4	379,04	66,4	2,02					

Обед	Наименование блюда	Масса (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн		Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
	Салат из кукурузы со свежей капустой	60	0,69	1,9	3,76	36,6	0,06	8,41	0	8,87	3,47	4,86	0,234		
	Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	3,6	2,160	10,9	88,8	0,06	0,8	1,02	9,48	34,98	8,24	0,49		
	Котлета рубленая м / птицы	100	13	22,4	15,57	167,1	0,045	0	0	18,12	119,13	30,12	1,54		
	Каша перловая рассыпчатая	150/5	8,75	6,58	43	27	0,06	24,71	21	35,17	37,17	17,6	0,63		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57	1,023	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92		
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79		
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26		
	Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5		
	Итого:		30,59	9,94	113,13	546,13	2,012	33,92	22,02	113,24	340,35	114,52	5,864		
	Итого за день		49,38	41,26	232,04	1210,68	2,402	36,03	149,88	504,64	719,39	180,92	7,884		

День : вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
школах. Т.В.Лапиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
Иркутск. - К.: 000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн Калории	Витамины (Мг)			Минеральные вещества (Мг)						
		Грамм	г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
	Огурец маринованный	60		0,4	0,05	0,4	6,68	0,01	1,7	1,5	5,75	24,2	3,5	0,15			
	Мясо тушеное с овощами	160		16,2	12,38	11,3	236,8	0,13	5,2	20	42,3	201	48,7	2,09			
	Кофейный напиток с сухим молоком	200		1,4	1,6	2,31	119	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09			
	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79			
	Фрукты свежие	100		0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3			
	Итого:			22,75	2,85	51,51	547,98	0,264	22,55	21,5	142,85	275,7	85,9	6,42			
	Обед																
	Икра кабачковая	60		0,57	1,92	3,09	31,2	0,02	17,98	0	19,356	20,3	8,82	0,516			
	Щи со свежей капустой и сметаной	200/10		3,04	3,28	8,48	139,5	0,05	1,2	0	16	38,1	12,82	0,84			
	рыба запеченая с овощами	100/50		11,9	9,38	4,42	150	0,045	2,08	0	88,34	119,13	38,2	0,72			
	Макаронные изделия отварные	150		5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	45,5	37,17	27,32	1,1			
	напиток апельсиновый	200		0,18	0,33	7,98	33	0,011	5,55	10,55	74,44	4,44	2,22	0,11			
	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79			
	Хлеб ржжено - пшеничный	30		0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26			
	Итого:			25,56	11,51	77,64	691,78	0,95	26,81	31,55	271,036	320,34	125,38	5,336			
	Итого за день:			48,31	14,36	129,15	1239,76	1,214	49,36	53,05	413,886	596,04	211,28	11,756			

День : четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Тод ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
тенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
	Запеканка творожная со сущ молоком	180	14,4	17,73	38,7	256,8	0,06	0,69	0,09	229,2	259,65	31,61	0,63	
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0	15,2	59	8,08	2,9	0	8,05	44,4	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02	
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3	
	Итого:		18,81	26,58	78	504,3	8,204	3,59	29,09	248,85	340,05	51,25	2,34	

	Обед	Масса (г)		Пищевые вещества (г)			Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Салат "Витаминный"	60	0,72	3,09	6,4	55,8	0,04	16,42	0	25,7	19,73	9,92	0,61	
	Суп картофельный с фасолью	200	3,54	3,04	15,52	92,8	0,12	7,91	0,07	29,52	203,5	24,24	1,16	
	Гуляш м / говядина	100	19,38	18,6	5,74	182	0,08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6	
	Рис припущенный	150	3,81	6,1	38,58	227,5	0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76	
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,9	119	0,02	0	0	0,2	36,5	0	0,03	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
	Итого:		31,8	29,25	111,84	846,73	1,204	27,33	53,84	135,04	742,18	126,62	15,21	
	Итого за день:		50,61	55,83	189,84	1351,03	9,408	30,92	82,93	383,89	1082,23	177,87	17,55	

