

"УТВЕРЖДАЮ":

Директор ООО "Общественное питание"
города Татарска

Г.В. Дарионова

2026 г.

"СОГЛАСОВАНО":

Директор МБОУ "СОШ № 3 "

2026 г.

Организация: ООО "Общественное питание" города Татарска

Перспективное меню и пищевая ценность блюд обучающихся 1-4 класс 2026-2027

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2026 - 30.05.2027

№ рецеп- туры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.	Эн. цен., ккал	Сумма, руб.
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	13,00
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	33,44
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	23,10
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	3,2	14,3	10,60
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,99
Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	2,70
	Итого за Завтрак	500	16,1	21,4	72,7	547,4	86,83
	Итого за день	500	16,1	21,4	72,7	547,4	86,83
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	100	4,2	5,1	18,8	137,5	15,76
54-2т	Запеканка из творога с морковью	140	14,5	8,5	21,1	219,4	60,68
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,20
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	5,01
	Итого за Завтрак	500	22	13,9	75,4	515,3	86,83
	Итого за день	500	22	13,9	75,4	515,3	86,83
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	23,04
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,2	57,99
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,17
	Итого за Завтрак	530	20,7	11,9	72,4	479,8	86,83
	Итого за день	530	20,7	11,9	72,4	479,8	86,83
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	11,44
54-16к	Каша "Дружба"	180	4,5	5,3	21,6	152	20,82
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	4,24
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37,00
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	5,30
	Итого за Завтрак	575	15,2	11,4	79,1	478,8	86,63
	Итого за день	575	15,2	11,4	79,1	478,8	86,63
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	10,95
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	7,67
54-5м	Котлета из курицы	80	15,3	3,5	10,9	135,7	58,08
54-2соус	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,63
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,61
	Итого за Завтрак	530	34,1	12,7	65,6	512,5	86,83
	Итого за день	530	34,1	12,7	65,6	512,5	86,83
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	19,50
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	38,54
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35	18,05
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	5,34
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	5,40
	Итого за Завтрак	500	17,4	21,7	89,3	621,3	86,83
	Итого за день	500	17,4	21,7	89,3	621,3	86,83
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	160	3,3	5,7	21,1	148,6	35,22
54-3м	Голубцы ленивые	80	6,8	6,1	5,1	102,6	38,08
54-2соус	Соус белый основной	40	2,3	3	2	44,3	3,78
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	4,38
	Итого за Завтрак	550	17,9	15,5	65,6	473	86,83
	Итого за день	550	17,9	15,5	65,6	473	86,83
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,4	189,2	63,83
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	4,82
	Итого за Завтрак	500	27,1	19,6	78,5	599,3	86,83
	Итого за день	500	27,1	19,6	78,5	599,3	86,83
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	31,03
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	41,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,97
	Итого за Завтрак	560	15,6	13,1	76,3	484,8	86,83
	Итого за день	560	15,6	13,1	76,3	484,8	86,83
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-6г	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	19,58
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,7	55,60
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,63
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,02
	Итого за Завтрак	500	19,2	11,9	74,8	482,7	86,83
	Итого за день	500	19,2	11,9	74,8	482,7	86,83