



Утверждаю:

Директор школы

Полежаева О.И.

МБОУ Ненинская СОШ им. Героя РФ Лайса А.В.

Примерное десятидневное меню завтраков

для детей 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний-весенний

на 2025 год

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бутерброды с сыром	40	5,01	3,99	18,58	131	3
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом	230	9,6	10,17	37,07	283	174
Кофейный напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	акт
Десерт фруктовый	100	0	0	15	60	
Итого	550	15,94	15,31	90,86	571	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлеты с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
Макаронные изделия отварные	180	0,0	0,8	38,3	188	202
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	54	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	16	1,36	0,5	7,73	41	акт
Итого	516	13,92	11,14	89,79	524	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Жаркое по-домашнему	280	24,9	13,72	30,24	350	436
Компот из смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	116	акт

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	16	1,36	0,5	7,73	41	акт
Итого	516	33,94	14,30	80,35	578	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная с соусом	220	30,94	11,61	33,81	401	31
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,5	55	685
Булочка школьная	100	4,1	1,6	29,4	135	428
Итого	500	35,22	13,23	76,71	591	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Макаронные изделия с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	204
Напиток фруктовый	200	0,2	0,04	25,73	105	699
Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,02	6	71
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	16	1,36	0,5	7,73	41	акт
Итого	506	17,86	16,55	84,16	557,4	

Среднее значение за период

22,96 13,66 82,76 551,88

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша молочная рисовая с маслом	230	6,91	7,97	50,19	300	171
Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,65	131	693
Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка)	90	2,5	0,3	17	80	
Булочка школьная	50	1,7	0,8	6,37	45	
Итого	550	14,59	11,86	96,21	556	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	239	302

Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,02	6	71
Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	16	1,36	0,5	7,73	41	акт
гуляш(говядина)	100	14,55	16,79	2,89	221	260
Итого	556	27,50	23,73	78,96	635	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ПЛОВ	240	20,34	12,58	42,88	366	291
Чай с сахаром	200	0,18	0,02	13,5	55	685
печенье	30	1,98	2,58	21,72	74	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	16	1,36	0,5	7,73	41	акт

Итого	516	26,03	15,95	101,4	607
-------	-----	-------	-------	-------	-----

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Фрикаделька мясная с соусом	110	14,76	8,85	6,26	156	469
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Компот из смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	116	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт

Хлеб ржаной	16	1,36	0,5	7,73	41	акт
Итого	516	25,92	16,21	96,9	628	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,3	7,3	46,36	299	302
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105	229
Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	16	1,36	0,5	7,73	41	акт
Итого	526	23,92	12,79	87,18	573	

Среднее значение за период

22,37 22,43 88,41 567,9

ДЕНЬ: резервный

НЕДЕЛЯ: третья

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,85	173	128
Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255
Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	32	1,36	0,5	7,73	41	акт
Итого	512	20,22	11,17	58,39	568	