



Утверждено:

Директор школы

Полежаева О.Н.

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

Примерное десятидневное меню завтраков

для детей 1-4 классов

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	180	7,52	7,96	29,01	221	174
Кофейный напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	акт
Десерт фруктовый	100	0	0	15	60	
Итого	500	13,86	13,1	82,8	509	

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	0,98	5,39	44,5	255	516
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
Итого	500	13,54	15,23	88,26	550	

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	290	14,77	19,14	35,61	378	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

Итого	500	22,45	19,46	77,99	566
-------	-----	-------	-------	-------	-----

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
Закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого	490	17,12	18,93	79,91	557,4	

Среднее значение за период

20,44

12,10

81.13

554,68

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	180	5,41	6,24	39,28	235	Tab 4
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	500	13,09	10,13	85,3	491	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	249,5	302
Закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	акт
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт

гуляш(говядина)	80	11,64	13,43	2,31	176,8	260
Итого	500	23,85	22,51	74,74	601,3	

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	200	12,71	7,85	26,8	229	359
Чай с сахаром	200	0,18	0,02	13,5	55	685
печенье	70	4,62	6,02	50,68	273	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого	500	19,79	14,16	106,55	628	

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
Итого	500	24,56	15,71	89,17	587	

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)	150	8,6	6,09	38,64	249,5	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
Масло порционное	20	0,08	7,25	0,13	66	
Итого	500	20,94	18,58	71,86	548,5	

Среднее значение за период

20,45 16,21 85,50 571,16