



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Алексеевской СОШ

М.Н. Андреев



Утверждаю
И.П. Горюхин В.В.
В.В. Тормосин

Меню приготовляемых блюд для обеспечения обучающихся 1-4 классов МБОУ Алексеевской СОШ (первая смена)
бесплатным горячим питанием (завтрак) на 2025-2026 учебный год

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
ЗАВТРАК:	Запеканка рисовая с творогом	200	13,82	10,68	79,06	472,00	188
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,20	5,00	22,00	160,00	
	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
	Кондитерское изделие	40	2,00	7,54	23,60	156,00	

	Молоко стуженое	10	0,72	0,85	5,60	33,00	
Итого за завтрак:		550	23,24	24,57	151,26	917,00	
Итого за день:		550	23,24	24,57	151,26	917,00	

День 2

ЗАВТРАК:	Котлеты рубленные из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286,00	294
	Макаронные изделия отварные	210	7,64	8,10	42,64	274,00	309
	Огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6,60	71
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Яблоко свежее	114	0,50	0,50	12,00	50,00	
	Итого за завтрак:	724	29,95	25,93	84,57	793,50	
Итого за день:		724	29,95	25,93	84,57	793,50	

День 3

ЗАВТРАК:	Рагу из курицы	250	17,15	16,10	21,72	300,00	289
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	349
	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,01	8,46	85,70	47
	Кондитерское изделие (вафли)	13	0,82	4,10	19,77	67,50	
	Итого за завтрак:	612,5	24,29	25,80	83,00	702,90	
	Итого за день:	612,5	24,29	25,80	83,00	702,90	

День 4

ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная манная	210	6,11	10,72	32,38	251,00	121
	Кондитерское изделие	40	2,00	7,54	23,60	156,00	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Сыр порционно	20	5,20	5,36	0,00	70,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Апельсин	130	3,17	0,26	12,53	46,80	

	Итого за завтрак:	640	19,71	24,30	84,35	677,92	
	Итого за день:	640	19,71	24,30	84,35	677,92	
День 5							
ЗАВТРАК:	Плов из курицы	250	21,18	12,33	45,56	378,30	291
	Помидор	50	0,55	0,10	1,90	11,00	71
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	376
	Кондитерское изделие	40	2,00	7,54	23,60	156,00	
	Итого за завтрак:	590	28,34	20,56	104,11	795,00	
	Итого за день:	590	28,34	20,56	104,11	795,00	
Неделя 2							
День 1							
ЗАВТРАК:	Кнели из кур с рисом	90	13,34	19,86	5,06	252,00	301
	Каша рассыпчатая пшеничная	155	6,84	8,01	40,00	260,00	171
	Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85	47
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Сок натуральный яблочный (штучный)	200	0,00	0,00	20,00	80,00	
	Итого за завтрак:	745	25,05	30,89	85,34	811,75	
	Итого за день:	745	25,05	30,89	85,34	811,75	
День 2							
ЗАВТРАК:	Котлета рубленая из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286,00	294
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,85	9,55	39,86	280,00	171
	Салат из отварной свеклы	60	0,70	3,00	4,13	46,40	52

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	36,00	
	Итого за завтрак:	670	31,91	30,03	84,42	825,30	
	Итого за день:	670	31,91	30,03	84,42	825,30	
День 3							
ЗАВТРАК:	Птица, тушенная в соусе сметанном	100	11,09	11,26	3,51	160,00	290
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72	203
	Огурцы	50	0,18	0,03	0,47	3,00	71
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Кисель	200	9,20	0,50	32,82	30,00	
	Яблоко	100	0,40	0,40	11,80	45,00	
	Багончик	20	0,40	3,20	15,40	92,00	
	Итого за завтрак:	660	29,89	21,58	95,30	619,24	
	Итого за день:	660	29,89	21,58	95,30	619,24	
День 4							
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00	210
	Икра кабачковая (консервы)	50	0,50	3,00	3,50	45,00	
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,98	7,89	32,18	219,00	171
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Сыр (порционно)	20	5,20	5,36	0,00	70,60	
	Итого за завтрак:	576	24,69	35,87	53,56	712,12	
	Итого за день:	576	24,69	35,87	53,56	712,12	
День 5							

ЗАВТРАК:	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,60	170,82	310
	Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Яблоко	100	0,40	3,20	15,40	45,00	
	Итого за завтрак:	670	17,66	16,25	66,87	517,19	
	Итого за день:	670	17,66	16,25	66,87	517,19	
	Итого за весь период:	6438	254,732	255,78	892,78	7371,92	
	Среднее значение за период:	643,8	25,47	25,58	89,28	737,19	

* При приготовлении блюд, используется соль поваренная пищевая йодированная