

УТВЕРЖДАЮ
И.о директора
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Мирновская школа»

Л.Г. Пономарёва
«01» сентября 2025 г

ОСНОВНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 12 И СТАРШЕ

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 12 и старше

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 12 и старше

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	Завтрак							
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.3	26.8	54-2гн 2020	2020
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
	Итого за прием пищи:	600	15,1	13,7	95,0	566,5		
Всего за день:			15,1	13,7	95,0	566,5		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	Завтрак							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/33	20.1	14.8	35.0	357.4	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.1	24.9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	СРБ	2022
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	344	21.9	15.1	55.9	451.9		
			21.9	15.1	55.9	451.9		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	Завтрак							
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	3.1	5.6	55.3	45	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11.5	9.3	13.2	183.3	234	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.3	4.8	21.5	141.9	312	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.3	26.8	54-2гн 2020	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	527	19.1	17,4	66,7	502		
Всего за день:			19.1	17,4	66,7	502		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	Завтрак							
Завтрак	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	47.2	302.7	177	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	3.9	5.0	0.0	61.9	15	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	1.7	0.3	14.8	69.6	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	468	14.7	15.7	95.3	588.0		
Всего за день:			14.7	15.7	95.3	588.0		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	Завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10.9	19.6	2.2	227.3	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.6	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	337	17.0	22,0	34,9	404,6		
Всего за день:			17.0	22,0	34,9	404,6		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6	Завтрак							
Завтрак	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.6	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.4	0.3	12.4	58.0	СРБ	2020
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	5,7	30,1	338	2011
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	526	14,0	12,8	97,1	564,3		
Всего за день:			14,0	12,8	97,1	564,3		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7	Завтрак							
Завтрак	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110	9.0	13.5	11.9	210.2	278	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	165	3.6	5.4	23.7	156.2	312	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.3	26.8	54-2гн 2020	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	492	15,1	19,1	55,2	464,2		
Всего за день:			15,1	19,1	55,2	464,2		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8	Завтрак							
Завтрак	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15.5	18.4	14.3	284.6	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	150	2.3	4.0	23.3	138.4	303	2011
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0.9	2.4	4.0	48.8	333	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.1	17.7	73.3	354	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	501	21,4	25,1	74,4	616,1		
Всего за день:			21,4	25,1	74,4	616,1		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9	Завтрак							
Завтрак	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.3	9.2	8.9	177.8	261	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	180	5.4	5.9	24.4	171.9	303.1	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,9	90,8	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	511	24.8	18,3	60,3	511,5		
Всего за день:			24.8	18,3	60,3	511,5		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ10	Завтрак							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ.	210	6.0	9.8	31.8	239.8	181	2011
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	3,8	14,9	103,6	1	2011
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	24	0.7	1.4	20.4	105.6	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	470	14,8	20,0	75,1	555		
Всего за день:			14,8	20,0	75,1	555		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	177,9	179,2	709,9	5224,1
Среднее значение за период	17,8	17,92	70,99	522,41

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
От 12 и старше ЗАВТРАК	478

