

Утверждаю

Директор МОУ «Щелинновская школа»»

Е.Ф.Шныра



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

1-4 КЛАСС ЗАВТРАКИ

НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (консервир)	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2		2011
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	180	0,9	0,2	17,2	78,2		2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	55	2,5	3,8	28,4	157,2		
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	125	0,5	0,5	12,3	58,8		2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0		2023
Итого за прием пищи:	497	15,4	12,1	73,1	469,8		
Всего за день:		15,4	12,1	73,1	469,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	100/31	19,9	14,6	33,9	351,0		2022
СГУЩЕННЫМ	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0		2011
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	180	0,1		6,1	24,9		2023
ЧАЙ С САХАРОМ	32	1,8	0,4	15,8	74,2		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1	0,0	0,0	0,0	0,0		2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	438	22,3	18,5	43,5	433,6		
Итого за прием пищи:		22,3	18,5	43,5	433,6		
Всего за день:							

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сыр порциями	17	3,9	5,0		61,9		2011
Ашша жидкая молочная из рисовой крупы с м/с	200/10	5,9	10,0	47,2	302,7		2011
Соки овощные, фруктовые и	180	0,9	0,2	18,2	82,8		2011
Клеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2023
Клеб ржаной с рб.	30	1,7	0,3	14,8	69,6		2011
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0		2020
того за прием пищи:	473	17,6	19,2	86,5	593,5		
сего за день:		17,6	19,2	86,5	593,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (конс)	20	0,2		0,5	2,8		2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	106/10	10,9	19,6	2,2	227,3		2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,6		2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	52	0,2	0,2	5,1	24,4		2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0		2023
того за прием пищи:	348	22,0	13,3	58,2	444,4		
того за день:		22,0	13,3	58,2	444,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,6	4,7	46,4		2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11,5	9,3	13,2	183,3		2011
ПУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,8	21,5	141,9		2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2		6,3	26,8		2023
МЯС ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,6	101,8	КК	2023
ОЛЪ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	КК	2023
Итого за прием пищи:	4457	15,2	14,9	57,0	425,3		
Среднего за день:		15,2	14,9	57,0	425,3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЛОДЫ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН Итого за прием пищи: Всего за день:	200/10	5,9	10,0	46,3	298,9		2011
	180	3,0	2,2	12,6	82,6		2011
	39	3,0	0,2	19,6	92,4		2011
	35	1,7	0,0	10,8	51,7		2023
	118	0,5	0,5	11,6	55,5		2023
	1	0,0	0,0	0,0	0,0	КК	2023
	523	20,5	18,9	59,0	495,3		
		20,5	18,9	59,0	495,3		

№7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110	9,0	13,5	11,9	210,2		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,8	21,5	141,9		2011
САЛАТ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2		6,3	26,8		2011
ПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2023
ПЕБ РЖАНОЙ СРБ.	37	2,1	0,4	18,3	85,8		2023
КОЛБ, НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0		2023
Итого за прием пищи:	563	18,9	5,7	56,7	358,7		
Итого за день:		18,9	5,7	56,7	358,7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			
		Углевод	ы, г				
Завтрак							
	90	15,5	18,4	14,3	284,6	288	2011
ОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	150	2,3	4,0	23,3	138,4	303,1	2011
МАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	25	0,6	1,3	2,0	23,5	376	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И	180	0,1		6,1	24,9	КК	2023
МАЙ С САХАРОМ	38	2,9	0,2	19,1	90,0	КК	2011
ПЕШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,4		
ПЕШЕНИЧНЫЙ	1	0,0	0,0	0,0	0,0	КК	2023
ПЕШЕНИЧНЫЙ	492	20,3	19,6	47,1	451,2		
ПЕШЕНИЧНЫЙ		20,3	19,6	47,1	451,2		
Итого за прием пищи:							
Итого за день:							

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	94	12,6	8,8	8,3	168,1	281	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	4,6	4,9	20,3	143,0	143	2011
САЛАТ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2		6,3	26,8	354	2011
ПЕЧЬ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	КК	2023
ПЕЧЬ РЖАНОЙ СРБ	1	1,7	0,7	9,7	51,8	КК	2023
КОФЕ, НА ВЕСЬ РАЦИОН	471	0,0	0,0	0,0	0,0	КК	2023
Итого за прием пищи:		15,8	18,1	66,1	492,3		
Итого за день:		15,8	18,1	66,1	492,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МЛШ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ	210	6,0	9,8	31,8	239,8	222	2011
ЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4		54,6	377	2011
ОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8		
ПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	КК	2023
ПЕБ РЖАНОЙ	40	4,0	3,1	0,2	20,1	94,7	2023
ОПЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	КК	2023
Итого за прием пищи:	407	20,7	11,3	80,1	508,1		
Итого за день:		20,7	11,3	80,1	508,1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	188,7	151,6	627,3	4672,2
Среднее значение за период	18,9	15,2	62,7	467,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,2	29,2	54,6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	451