

Утверждаю

Директор МОУ «Целиновская школа»

Е.Ф.Шныра



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

1-11 КЛАСС ЗАВТРАКИ (ЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

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) МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН Итого за прием пищи: Всего за день:	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2011
	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2		2011
	180	0,9	0,2	17,2	78,2		2011
	55	2,5	3,8	28,4	157,2		
	125	0,5	0,5	12,3	58,8		2023
	1	0,0	0,0	0,0	0,0		2023
	497	15,4	12,1	73,1	469,8		
	15,4	12,1	73,1	469,8			

2 день

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сыр порциями	17	3,9	5,0		61,9		2011
КАША 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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	1,7	0,3	14,8	69,6		2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0		2020
Итого за прием пищи:	473	17,6	19,2	86,5	593,5		
Всего за день:		17,6	19,2	86,5	593,5		

4 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 (конс)	20	0,2		0,5	2,8		2011
	106/10	10,9	19,6	2,2	227,3		2011
	180	3,0	2,2	12,6	82,6		2023
	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2011
	52	0,2	0,2	5,1	24,4		2011
	1	0,0	0,0	0,0	0,0		2023
	348	22,0	13,3	58,2	444,4		
Итого за прием пищи:							444,4
Всего за день:							444,4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,6	4,7	46,4		2011
ОМЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11,5	9,3	13,2	183,3		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,8	21,5	141,9		2011
ОМЛЕТ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2		6,3	26,8		2023
ОМЛЕТ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,6	101,8	КК	2023
ОМЛЕТ 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		
Из него за день:		15,2	14,9	57,0	425,3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НОДЫ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ СЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН Итого за прием пищи: Итого 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		

№7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110	9,0	13,5	11,9	210,2		2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,8	21,5	141,9		2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2		6,3	26,8		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	37	2,1	0,4	18,3	85,8		2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0		2023
Итого за прием пищи:	563	18,9	5,7	56,7	368,7		
Всего за день:		18,9	5,7	56,7	368,7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15.5	18.4	14.3	284,6	288	2011
КАША вязкая из крупы РИСОВОЙ	150	2.3	4.0	23.3	138,4	303.1	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И	25	0.6	1.3	2.0	23,5	376	2011
Чай с САХАРОМ	180	0.1		6.1	24,9	кк	2023
ХЛЕБ пшЕНИЧНЫЙ	38	2.9	0.2	19.1	90,0	кк	2011
ХЛЕБ рЖАНОЙ СРБ	20	1.1	0.2	9.9	46,4		
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	492	20.3	19.6	47.1	451.2		
Итого за день:		20.3	19.6	47.1	451.2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2		6,3	26,8	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ		1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	471	15,8	18,1	66,1	492,3		
Всего за день:		15,8	18,1	66,1	492,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ СЫР (ПОРЦИЯМИ) СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ МАСЛО ПШЕНИЧНЫЙ МАСЛО РЖАНОЙ СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	210	6,0	9,8	31,8	239,8	222	2011
	15	3,5	4,4		54,6	377	2011
	180	0,9	0,2	18,2	82,8		
	40	3,1	0,2	20,1	94,7	КК	2023
	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2023
	1	0,0	0,0	0,0	0,0	КК	2023
	407	20,7	11,3	80,1	508,1		
Итого за прием пищи:		20,7	11,3	80,1	508,1		
Итого за день:							

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