

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Некрасовская СШ»
Советского района Республики Крым
М.М. Борисевич
«__»_____ 2025г.

Примерное двухнедельное меню (завтрак)

Возрастная категория : 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак 1 день FOOD	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71	
			гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	170	11,34	14,48	30,65	284,20	204	73,71
			булочное	Кондитерское изделия (печенье)	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			итого		590	16,48	17,22	87,11	548,2		73,71
1	1	Итого за день:			590	16,48	17,22	87,11	548,2		73,71
1	2	завтрак 2 день FOOD									
			2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,20	14,40	22,80	315,30	223	73,71
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	
			итого		520	22,3	21,57	74,23	622,3		73,71
1	2	Итого за день:			520	22,3	21,53	74,23	622,3		73,71
1	3	Завтрак 3 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	73,71
			кисломол	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15	

		FOOD	гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	
			итого		500	14,81	16,11	86,97	552,1		73,71
1	3	Итого за день:			500	14,81	16,11	86,97	552,1		73,71
1	4	Завтрак 4 день FOOD	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	73,71
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	573	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	574	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338	
			итого		551	19,12	22,84	53,72	539,7		73,71
1	4	Итого за день:			551	19,12	22,84	53,72	539,7		73,71
1	5	Завтрак 5 день FOOD	гарнир	Рагу овощное	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	73,71
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14,25	20,9	12,36	297	268	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	
			итого		520	22,34	28,15	85,25	627,6		73,71
1	5	Итого за день:			520	22,34	28,15	85,25	627,6		73,71
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшенной с изюмом и с маслом сливочным	210	8,19	11,9	46,19	326	177	73,71

		6 день FOOD	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			булочное	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
			итого		585	17,15	17,34	111,71	667,1		73,71
2	6	Итого за день:			585	17,15	17,34	111,71	667,1		73,71
2	7	Завтрак 7 день FOOD	закуска	Икра кабачковая	60	0,6	4,56	4,56	57	СРБ	73,71
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331	
			гарнир	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			итого		585	20,55	21,82	77,45	543,4		73,71
2	7	Итого за день:			585	20,55	21,82	77,45	543,4		73,71
2	8	Завтрак 8 день FOOD	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	70/71	73,71
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229/299	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
			итого		700	19,52	11,6	90,34	552,1		73,71

2	8	Итого за день:			700	19,52	11,6	90,34	552,1		73,71
2	9	Завтрак 9 день FOOD	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурец)	80	0,64	0,08	1,36	8	70/71	73,71
			2 блюдо	Печень по - строгановски с соусом	100	13,26	11,23	13,52	185,00	255	
			гарнир	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5	20,5	145,5	303	
			напиток	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100	386	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			итого		600	29,72	22,09	75,06	593,9		73,71
2	9	Итого за день:			600	29,72	22,09	75,06	593,9		73,71
2	10	Завтрак 10 день FOOD	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,02	47,68	45	73,71
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,3	8,02	41,2	574	
			итого		600	17,88	23,63	86,37	652,58		73,71
2	10	Итого за день:			600	17,88	23,63	86,37	652,58		73,71
		Среднее значение за период:			575,1	19,987	20,233	82,821	589,898		73,71