

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Некрасовская СШ»
Советского района Республики Крым
_____ М.М. Борисевич
«___» _____ 2026 г.

Примерное двухнедельное меню (завтрак)

для организации питания

обучающихся МБОУ «Некрасовская СШ»

возрастная категория 7 -11 лет

Неделя	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак 1 день	закуска гор.блюдо булочное напиток хлеб фрукты	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71	
		Макаронные отварные с сыром	170	11,34	14,48	30,65	284,20	204	85,55
		Кондитерское изделия (печенье)	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	
		Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	
		Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
	итого		590	16,48	17,22	87,11	548,2		85,55
завтрак 2 день									
	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,20	14,40	22,80	315,30	223	85,55
	гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	
	хлеб	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
	фрукты	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	
	итого		520	22,3	21,57	74,23	622,3		85,55
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	85,55
	кисломол	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15	
	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		85,55

Завтрак 4 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	85,55
	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	
	хлеб	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	
	фрукты	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338	
	итого		551	19,12	22,84	53,72	539,7		85,55
Завтрак 5 день	гарнир	Рагу овощное	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	85,55
	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		0
Завтрак 6 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшенной с изюмом и с маслом сливочным	210	8,19	11,9	46,19	326	177	85,55
	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		85,55

[illegible]

Завтрак 10 день	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,02	47,68	45	85,55
	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	
	<i>итого</i>		600	17,88	23,63	86,37	652,58		85,55