

Утверждаю:

Директор школы

_____/ Е.А.Родионова/

01.09.2026г.

Меню горячих завтраков 1-4 классы (7-11 лет)

на 10 дней

МБОУ Киевской СОШ

2026-2027 уч.год

Меню горячих завтраков 1-4 классы

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з12-БсС	Бутерброд с сыром	30	3.8	3.5	10.3	88.2
54-9к-ко	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.7	6.8	26	192
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	2.5	11.1
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	**580**	**20**	**16.3**	**68.3**	**500.8**
	Итого за день	**580**	**20**	**16.3**	**68.3**	**500.8**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м-кк	Котлета из курицы	70	8.6	11.2	9.2	171.9
54-2соус	Соус белый основной	20	0.3	0.7	0.8	10.9
54-21гн-км	Какао с молоком	180	3.1	2.6	10.2	76.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	**540**	**22.4**	**22.6**	**84**	**629.5**
	Итого за день	**540**	**22.4**	**22.6**	**84**	**629.5**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-7м-шг	Шницель из говядины	70	12.4	6.6	11.5	155.1
54-3соус	Соус красный основной	20	0.4	0.5	1.7	12.7
54-4гн-чм	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.2	8.5	50.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Завтрак	**500**	**24.3**	**14.4**	**86**	**571**
	Итого за день	**500**	**24.3**	**14.4**	**86**	**571**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-11г-кп	Картофельное пюре	150	3.1	5.6	19.8	141.9
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14.7	8.5	5.7	158.3
54-23гн-кн	Кофейный напиток с молоком	180	3.1	2.6	10.2	76.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	**525**	**25.2**	**23.2**	**61.3**	**553.8**
	Итого за день	**525**	**25.2**	**23.2**	**61.3**	**553.8**
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	150	20.5	4.8	25	225.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	2.7	12
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	70	1.3	6.2	5.4	83
	Итого за Завтрак	**500**	**29.2**	**12**	**76**	**529.2**
	Итого за день	**500**	**29.2**	**12**	**76**	**529.2**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-БсДилП	Бутерброд с джемом (повидлом)	30	1.6	0.6	17.5	81.3
54-6к-кп	Каша вязкая молочная пшенная	150	6.4	8.4	29.4	219
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49.1
	Итого за Завтрак	**585**	**17.2**	**14.7**	**70.4**	**481.4**
	Итого за день	**585**	**17.2**	**14.7**	**70.4**	**481.4**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10.5	6.8	9.4	140.5
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-4гн-чм	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.2	8.5	50.8
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	**525**	**25.7**	**19.7**	**82.4**	**610.2**
	Итого за день	**525**	**25.7**	**19.7**	**82.4**	**610.2**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-11г-кп	Картофельное пюре	150	3.1	5.6	19.8	141.9
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	**500**	**23**	**21.1**	**51.9**	**488.6**
	Итого за день	**500**	**23**	**21.1**	**51.9**	**488.6**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-16м-тг	Тефтели из говядины с рисом	90	12.8	6.8	7.5	142.2
54-23гн-кн	Кофейный напиток с молоком	180	3.1	2.6	10.2	76.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	**525**	**34.7**	**17.2**	**77.1**	**600.6**
	Итого за день	**525**	**34.7**	**17.2**	**77.1**	**600.6**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-16з-В	Винегрет с растительным маслом	80	1.2	7.2	5.6	91.5
54-22м	Рагу из курицы	150	15.7	5.3	13.1	163
54-21гн-км	Какао с молоком	180	3.1	2.6	10.2	76.2
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Завтрак	**500**	**26.5**	**15.9**	**67.7**	**519.4**
	Итого за день	**500**	**26.5**	**15.9**	**67.7**	**519.4**

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	528	24.8	17.7	72.5	548.5
Среднее значение за период	528	24.8	17.7	72.5	548.5