

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. КРАСНОАРМЕЕЦ

УТВЕРЖДАЮ: 
Директор школы: Н.Н.Маркова
«01» сентября 2025 года

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (младшие классы- 10 дней)
по МКОУ СОШ п. Красноармеец на 01.09.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1: День №1							
Завтрак	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,7	14,56	277,26	284
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	13,27	88,3	254
	Хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	Фрукт (яблоко)	100	0,8	0,8	19,6	66,4	90
Итого за завтрак:		530	20,45	18,01	60,96	500,36	
ИТОГО за день:		530	20,45	18,01	60,96	500,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №2							
Завтрак	Каша молочная "дружба"	150	6,32	10,18	26,34	223,16	93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	395
	Хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,40	109
	Йогурт "нежный"	100	2,50	1,20	16,00	85,00	698
	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20	64
Итого за завтрак:		500	15,90	17,06	84,15	552,76	
ИТОГО за день:		500	15,90	17,06	84,15	552,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №3							
Завтрак	Пюре картофельное с гуляшом из мяса птицы	240	13,96	13,85	22,60	261,72	312/205
	Витошка	200	0,00	0,00	19,40	75,00	72
	Хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,40	109
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,40	16,20	75,86	90
Итого за завтрак:		570	17,44	14,67	71,73	480,98	
ИТОГО за день:		570	17,44	14,67	71,73	480,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №4							
Завтрак	Рис отварной с овощами с котлетой рыбной	240	16,59	7,89	35,03	301,23	60/239
	Какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,60	382
	Хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,40	109
	Хлеб дарницкий (ржаной)	30	1,41	0,21	14,94	64,20	4/13
	Фрукт (яблоко)	100	0,80	0,80	9,80	47,00	90
Итого за завтрак:		600	25,38	12,86	90,87	599,43	
ИТОГО за день:		600	25,38	12,86	90,87	599,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №5							
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	200	19,31	25,40	4,25	321,78	100

	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	395
	Хлеб крестьянский (пшеничный) с маслом сливочным	40	2,58	8,62	13,63	143,40	109/6
	Пряник	60	4,68	4,56	48,94	8,91	90
Итого за завтрак:		500	29,57	41,48	80,22	563,09	
ИТОГО за день:		500	29,57	41,48	80,22	563,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
Неделя 2: День №6							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,24	6,13	19,69	158,64	132
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	13,27	54,30	254
	Хлеб крестьянский (пшеничный) с сыром	70	7,36	3,74	27,06	172,10	109/7
	Хлеб дарницкий (ржаной)	30	1,41	0,21	14,94	64,20	4/13
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,40	16,20	75,86	90
Итого за завтрак:		600	16,00	10,57	91,16	525,10	
ИТОГО за день:		600	16,00	10,57	91,16	525,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №7							
Завтрак	Салат из свеклы " бурячек"	60	0,96	5,50	4,72	71,86	16
	Макароны, запеченные с сыром	150	7,10	7,01	29,63	210,00	207
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	377
	Хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,40	109
	Йогурт "Фрутис" 8%	115	2,10	8,00	17,00	150,00	698
Итого за завтрак:		555	12,84	20,93	74,08	536,26	
ИТОГО за день:		555	12,84	20,93	74,08	536,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №8							
Итого за завтрак:	Рагу из овощей с тефтелями мясо-крупянными	290	13,68	19,54	19,82	317,86	143/106
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	3
	Хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,40	109
	Хлеб дарницкий (ржаной)	30	1,41	0,21	14,94	64,20	4/13
Итого за завтрак:		550	17,71	20,17	73,05	544,66	
ИТОГО за день:		550	17,71	20,17	73,05	544,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №9							
Завтрак	Пюре картофельное с котлетой рубленной из птицы	240	16,30	19,73	29,34	370,77	312/294
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	395
	Хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,40	109
	Хлеб дарницкий (ржаной)	30	1,41	0,21	14,94	64,20	4/13
Итого за завтрак:		500	23,29	23,26	71,21	592,37	
ИТОГО за день:		500	23,29	23,26	71,21	592,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №10							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,60	6,00	32,60	206,00	173
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	377

Хлеб крестьянский (пшеничный) с маслом сливочным	40	2,58	8,62	13,63	143,40	109/6
Хлеб дарницкий (ржаной)	30	1,41	0,21	14,94	64,20	4/13
Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,40	16,20	75,86	90
Итого за завтрак:	570	12,49	15,23	86,57	525,46	
ИТОГО за день:	570	12,49	15,23	86,57	525,46	
ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: СРЕДНЕЕ	547,5	19,11	19,42	78,40	542,05	