

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. КРАСНОАРМЕЕЦ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы: *Н.Н.Маркова*
«01» сентября 2026 года

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (младшие классы- 10 дней)
по МКОУ СОШ п. Красноармеец на 01.09.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	№ рецепт- уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
Неделя 1: День №1							
Завтрак	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	14,98	16,7	19,56	277,26	284
	чай с сахаром	200	0	0	15	58	376
	Хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	фрукт	100	0,80	0,80	19,60	66,40	90
Итого за завтрак:		530	18,36	17,92	67,69	470,06	
ИТОГО за день:		530	18,36	17,92	67,69	470,06	

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	7,32	9,08	26,34	193,16	93
	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
	Масло сливочное(порциями)	10	0,10	6,20	0,10	75	64
	фрукт	100	0,40	0,30	10,30	47	90
Итого за завтрак:		520	15,81	19,75	82,78	566,36	
ИТОГО за день:		520	15,81	19,75	82,78	566,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №3							
Завтрак	пюре картофельное	200	3,08	8,40	27,26	183,00	312
	котлета рыбная	90	9,09	2,40	9,54	112,68	239
	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
	печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20	64
Итого за завтрак:		540	19,25	16,48	78,61	540,28	
ИТОГО за день:		540	19,25	16,48	78,61	540,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №4							
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	200	12,30	14,40	4,25	321,78	100
	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
	Хлеб дарницкий (ржаной)	30	1,41	0,21	14,94	64,20	4/13
	пряник	60	2,68	4,56	39,94	8,91	90
Итого за завтрак:		520	19,07	19,59	81,86	499,29	
ИТОГО за день:		520	19,07	19,59	81,86	499,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №5							
Завтрак	капуста тушеная	150	2,78	6,48	29,52	201,53	321
	котлета куриная	90	10,24	11,93	8,89	186,47	294
	чай с сахаром	200	0	0	15	58	376
	Хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,80	109
Итого за завтрак:		500	18,18	19,25	80,47	582,80	
ИТОГО за день:		500	18,18	19,25	80,47	582,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2: День №6							
Завтрак	салат из свеклы "бурячок"	60	1,96	5,50	4,72	71,86	312
	макароны, запеченные с сыром	150	9,10	7,01	29,63	210,00	239
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,40	75,00	395
	Хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,40	109
	йогурт	100	2,20	5,00	16,00	120,00	64
Итого за завтрак:		540	15,84	17,93	83,28	545,26	
ИТОГО за день:		540	15,84	17,93	83,28	545,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №7							
Завтрак	рагу из овощей	200	2,30	11,00	34,44	216,14	143
	тефтели мясо-крупяные	90	11,38	8,31	12,38	151,86	106
	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
Итого за завтрак:		520	16,36	19,73	69,55	472,40	
ИТОГО за день:		520	16,36	19,73	69,55	472,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №8							
Итого за завтрак:	пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	177,08	312
	гуляш из мяса птицы	90	10,90	10,35	9,15	124,42	437
	чай с сахаром	200	0	0	15	58	376
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,40	109
	фрукт	100	0,40	0,30	10,30	47,00	90
Итого за завтрак:		570	16,94	15,87	68,43	474,90	
ИТОГО за день:		570	16,94	15,87	68,43	474,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №9							
Завтрак	каша манная молочная	200	9,24	6,13	21,69	159,60	132
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	15,40	89,00	395
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,40	109
	йогурт	115	2,10	8,00	17,00	160,00	698
Итого за завтрак:		545	16,92	17,45	67,62	477,00	
ИТОГО за день:		545	16,92	17,45	67,62	477,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №10							
Завтрак	салат из моркови с яблоками	60	1,64	1,10	5,18	24,24	40
	запеканка рисовая с творогом	180	12,30	16,08	35,20	313,20	322
	Напиток витаминизированный "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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	90
Итого за завтрак:		570	16,92	18,00	83,11	527,84	
ИТОГО за день:		570	16,92	18,00	83,11	527,84	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		535,5	17,37	18,20	76,34	515,62	