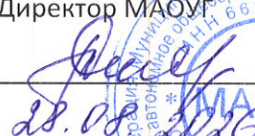


Согласовано:

Директор МАОУГ


28.08.2026 / Т.А. Сторожкова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»


/ С.В. Балакин



**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ
в возрасте от 7-11 лет
завтраки
на 2026-2027 учебный год
Сезон: все**

***Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.***

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс (завтраки)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/40	3,73	8,58	41,93	136,14	1
	Макаронные изделия с твердым сыром	180/20	10,23	8,78	37,07	269,23	333
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
Итого за Завтрак			16,73	18,08	118,17	569,88	
Итого за день			16,73	18,08	118,17	569,88	

(лист 2)

Рацион: 1-4 класс (завтраки)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	10/50	3,91	6,8	40,03	259,2	14,2
	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200/10	13,6	11,03	61,41	398,66	297,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
Итого за Завтрак			20,31	18,55	142,36	828,86	
Итого за день			20,31	18,55	142,36	828,86	

(лист 3)

Рацион: 1-4 класс (завтраки)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	60	1,2		6,6	30	
	Плов с мясом (свинина, постная)	200	7,47	17,07	23,07	276,67	443
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
Итого за Завтрак			11,47	17,79	70,59	477,67	
Итого за день			11,47	17,79	70,59	477,67	

(лист 4)

Рацион: 1-4 класс (завтраки)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	10/50	7,78	6,34	13,44	173,66	15
	Запеканка рисовая с творогом с киселем	180/50	21,84	6,97	29,29	465,75	189,03
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
Итого за Завтрак			32,42	14,03	83,65	810,41	
Итого за день			32,42	14,03	83,65	810,41	

(лист 5)

Рацион: 1-4 класс (завтраки)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт 125	125	2,5	0,94	8,94	56,25	
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180/10	5,43	4,98	36,19	287,38	257
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
Итого за Завтрак			10,54	6,67	77,03	486,63	
Итого за день			10,54	6,67	77,03	486,63	

(лист 6)

Рацион: 1-4 класс (завтраки)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	10/50	3,91	6,8	40,03	259,2	14,2
	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	3,66	7,44	22,2	172,58	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Итого за Завтрак		10,37	14,96	103,15	602,78	
Итого за день			10,37	14,96	103,15	602,78	

(лист 7)

Рацион: 1-4 класс (завтраки)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра из кабачков	60		4,2	4,44	54	
	Макаронник с мясом	200	23,52	22,4	24,76	443,24	285
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Итого за Завтрак		26,32	27,32	70,12	668,24	
Итого за день			26,32	27,32	70,12	668,24	

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс (завтраки)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный ТТК	60	2,8	3,4	17,76	64,8	
	Омлет натуральный	210	16,49	19,03	6,74	262,35	9
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Итого за Завтрак		22,09	23,15	65,42	498,15	
Итого за день			22,09	23,15	65,42	498,15	

Рацион: 1-4 класс (завтраки)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,16		16	76	2,01
	Яйцо отваренное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Суп молочный вермишелевый	200	5,74	5,2	18,83	144,8	55
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
Итого за Завтрак			13,8	10,52	76,05	454,8	
Итого за день			13,8	10,52	76,05	454,8	

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс (завтраки)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	20/40	7,78	6,34	13,44	173,66	15
	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,3	5,4	28,7	184,5	0,23
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
Итого за Завтрак			15,88	12,46	83,06	529,16	
Итого за день			15,88	12,46	83,06	529,16	
Итого за период			179,93	163,53	889,6	5926,58	
Среднее значение за период			18	16,4	89	592,7	

Составил

Утвердил

