

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «САХАНСКАЯ ШКОЛА  
 НОВОАЗОВСКОГО М.О.»

О.В.Самарская



Примерное 10 - дневное меню для организации питания учащихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях на 2025-2026г(завтрак).  
 1 неделя

№ рецепту рника	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Неделя первая					
	Понедельник					
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	71,32
	Итого за День		19,58	18,44	65,86	508,12
	Вторник					85,9473



	Пятница											63,11403
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8						
54-11р	Рыба тушенная в томате с овощами	80	10,27	5,55	4,8	110,33						
	Икра кабачковая	50	0,85	6,7	2,6	74						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4						
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	71,32						
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81						
	Итого за День		19,7	17,79	84,56	577,85						
												0
												75,34136
	Неделя вторая											
	Понедельник											
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4						
54-13з	Салат из свекла отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8						
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4						
	Хлеб пшеничный	30	1,71	0,18	11,07	52,74						
23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86						
	Итого за День		24,21	15,08	58,37	465,34						
												79,97426
												0
	Вторник											
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7						
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,4	177,5						
	Икра кабачковая	50	0,85	6,7	2,6	74						
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	71,32						
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8						

	Итого за день		22,83	25,44	58,86	557,32		
							82,74483	
							0	
	Среда							
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3		
54-13з	Салат из свекла отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	71,32		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		
	Итого за день		19,28	18,94	75,76	551,62		
							87,43847	
							0	
	Четверг							
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	71,32		
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4		
	Итого за день		23,08	26,24	30,66	451,02		
							88,00745	
							0	
	Пятница							
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4		
54-11р	Рыба тушенная в томате с овощами	80	10,27	5,55	4,8	110,33		
	Икра кабачковая	50	0,85	6,7	2,6	74		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	71,32		

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за день		17,2	18,09	58,26	466,25