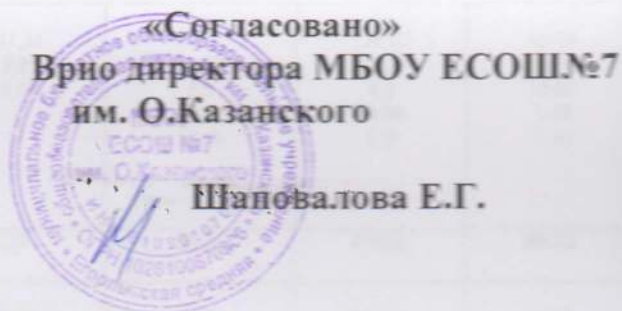




**Примерное 2-х недельное меню
завтраков для организации бесплатного горячего питания
учащихся 1-4 классов в МБОУ ЕСОШ №7 им. О.Казанского
на 2026-2027 учебный год (1 полугодие)
Возраст 7-11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Цена
268 203 67 Пром. призм. 349	1-й день						
	Биточки мясные	60	9,15	7,47	9,24	139,5	50-24
	Вермишель отварная с маслом	110	3,83	3,7	23,54	139,33	15-00
	Винегрет овощной	100	1,6	10,13	8,08	130	10-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Компот из сухофруктов	200	0,73	-	30,69	130	7-00
	Итого за завтрак:	510	17,71	21,77	87,75	613,83	89-72
268 312 30 Пром. произв. 375,346	2-й день						
	Котлеты куриные	80	13,07	6,68	6,31	142	48-44
	Картофельное пюре	120	2,5	3,72	19,9	123,5	20-00
	Зеленый горошек с луком	60	0,22	3,01	0,75	93,82	8-80
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	16,00	65	5-00
	Итого за завтрак:	500	18,29	13,74	63,22	499,32	89-72
181 75 15 Пром. произв. 389	3-й день						
	Каша манная вязкая молочная	200	8,31	8,13	39,45	265,33	28-00
	Булочка Российская	60	4,89	4,12	31,86	201,00	22-24
	Сыр (порциями)	10	1,13	3,45	0,39	38,82	12-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Сок фруктовый обогащенный витаминами	200	1,0	0,02	20,0	65,8	20-00
	Итого за завтрак:	510	17,73	16,02	107,9	645,95	89-72
279 171,302 70,71 Пром. произв. 375,376	4-й день						
	Тефтели мясные	80	9,55	11,51	9,6	180,00	47-82
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	5,85	38,67	240	20-00
	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,8	6,9	12-40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,5	20,05	95	4-50
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	16,00	65	5-00
	Итого за завтрак:	500	20,48	17,94	85,12	586,9	89-72

410 171, 302 70,71 Пром.произв. 349	5-й день						
	Курица в соусе с томатом	70	9,16	11,31	2,52	128,00	45-24
	Каша пшенная с маслом	150	8,55	5,85	38,67	240,0	20-00
	Овощи сезонные	50	0,4	0,05	0,8	6,9	10-00
	Батон йодированный	40	2,4	-	16,2	75,00	7-48
	Компот из сухофруктов	200	0,73	-	30,69	130	7-00
	Итого за завтрак:	510	21,24	17,21	88,88	579,90	89-72
182 14 430 209 375,377	6-й день						
	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,25	8,28	34,83	245,33	30-00
	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,72	0,17	97,05	25-00
	Булочка российская	40	3,26	2,75	2,24	134,00	17-72
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00	11-00
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,14	0,03	16,15	67,0	6-00
	Итого за завтрак:	500	14,85	26,38	53,67	606,38	89-72
210 52 Пром.произв. 516 847	7-й день						
	Омлет натуральный	150	12,69	13,10	3,63	181,5	42-24
	Салат из свеклы отварной	60	8,13	10,32	13,0	184,99	12-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75,0	7-48
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	18,89	79,0	8-00
	Мандарин свежий	50	0,4	0,15	6,65	36,5	20-00
	Итого за завтрак:	500	23,78	24,03	58,37	556,99	89-72
223 379,382 847	8-й день						
	Запеканка из творога со сметаной	120/30	19,04	18,00	18,84	316,20	59-72
	Какао с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,0	10-00
	Яблоки свежие	150	0,45	0,45	57,50	78,00	20-00
	Итого за завтрак:	500	25,02	24,51	100,97	568,2	89-72
229 312 Пром.произв. 379,382	9-й день						
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	12,2	4,36	2,06	96	47-24
	Картофельное пюре	180	3,76	5,58	30,00	185,26	25-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Напиток кофейный с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174	10-00
	Итого за завтрак:	500	23,89	16,3	72,89	530,26	89-72
291 43 Пром.произв. 342	10-й день						
	Плов с мясом птицы	210	13,80	11,51	35,2	299,59	67-22
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	10-00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,5	20,05	95	4-50
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	18,89	79,0	8-00
	Итого за завтрак:	510	16,69	15,22	79,33	525,13	89-72
	Среднее значение за период:	503	19,96	19,31	79,81	571,90	

Сборник технических нормативов –
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
/Под редакцией М.П.Могильного.-М.:ДеЛи принт,2005 г.

Сборник технических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ.ред. проф. А.Я. Первалова
Уральский региональный центр питания, 2013 г.