

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ-ЛИЦЕЯ



Чернова Т.А.

Перспективное десятидневное меню

МБОУ-ЛИЦЕЯ

Для детей

На 2026-2027 учебный год

Осенне-зимний сезон

1-4 класс

Завтрак №1 для 1-4 классов

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	570	18.8	12.7	84.2	525.7
	Итого за день	570	18.8	12.7	84.2	525.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Повидло абрикосовое	50	0.2	0	32	128.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	500	37.3	11.7	94.8	632.9
	Итого за день	500	37.3	11.7	94.8	632.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-2соус	Соус белый основной	50	0.8	1.8	2	27.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	570	30.4	11.8	81.1	552.2
	Итого за день	570	30.4	11.8	81.1	552.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-22м	Рагу из курицы	220	23.1	7.7	19.3	239.1
54-8гн	Чай с черникой и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.7
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	630	30.4	8.9	68	473.3
	Итого за день	630	30.4	8.9	68	473.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7

54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	3.6	13.4	162.8
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	570	33.6	11.7	86.1	585.5
	Итого за день	570	33.6	11.7	86.1	585.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	500	20.9	18.4	61.3	492.8
	Итого за день	500	20.9	18.4	61.3	492.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	570	31.5	7.4	71.1	477.4
	Итого за день	570	31.5	7.4	71.1	477.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-8гн	Чай с черникой и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	570	26.5	13.1	81.4	549.9
	Итого за день	570	26.5	13.1	81.4	549.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	520	22.7	8.3	76.2	469.8
	Итого за день	520	22.7	8.3	76.2	469.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	540	26.7	22.1	68.8	580
	Итого за день	540	26.7	22.1	68.8	580

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	554	27.9	12.6	77.3	534
Среднее значение за период	554	27.9	12.6	77.3	534