

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Черевковская средняя школа»

Кузнецовский И.В.

Приказ № от «26» августа 2026 г.

Двухнедельное меню приготавливаемых блюд для детей 7-11 лет

(горячее бесплатное питание)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
завтрак	овощи натуральные свежие(помидор)	30	0,35	0,06	1,15	6,60	71
	котлета мясная	70	21,30	15,60	10,00	194,60	268
	картофель отварной	120	2,32	6,80	18,40	113,88	310
	какао с молоком сгущенным	200	6,36	3,30	25,09	138,40	383
	хлеб рж-пшеничный	30	1,70	0,66	14,80	69,00	
	фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,80	9,80	47,00	338
итого за завтрак		550	32,43	27,22	79,24	569,48	
2 день							
завтрак	омлет натуральный с маслом	116	21,60	19,20	2,04	224,00	210
	кукуруза консервированная отварная	50	1,04	1,60	4,90	36,80	306
	чай с сахаром	200	0,07	0,04	15,00	60,00	376
	напиток кисломолочный (снежок)2,5%жир	100	5,80	2,50	4,00	50,00	386
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	фрукты свежие(груша)	100	0,40	0,80	9,80	47,00	338
итого за завтрак		601	31,41	24,84	52,84	498,30	
3 день							
завтрак	салат из свеклы с соленым огурцом	30	0,42	3,62	1,89	25,50	55
	котлета рубленая из птицы	70	14,56	15,72	11,30	154,00	294
	макароны отварные	120	4,45	4,24	21,16	134,76	309
	чай с сахаром и лимоном	208	0,13	0,04	15,20	62,00	377
	хлеб рж-пшеничный	30	1,70	0,66	14,80	69,00	
	фрукты свежие(мандарин)	100	0,80	0,40	11,53	38,00	338
итого за завтрак		558	22,06	24,68	75,88	483,26	
4 день							
завтрак	овощи натуральные свежие(огурец)	30	0,20	0,05	0,54	3,60	71
	котлета рыбная	70	16,57	10,82	11,05	131,60	234
	пюре картофельное	120	2,98	4,24	16,32	110,00	312
	напиток кофейный со сг. молоком	200	5,60	2,09	20,90	113,40	380
	хлеб рж-пшеничный	30	1,70	0,66	14,80	69,00	
	фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,96	11,76	56,40	338
итого за завтрак		570	27,53	18,82	75,37	484,00	
5 день							
завтрак	сырники из творога5%жир со сг. молоком	150	42,26	20,38	40,48	384,00	219
	чай с молоком2,5%жир	200	3,00	1,40	15,90	81,00	378
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	сыр	20	9,00	5,90		72,00	15
	фрукты свежие(груша)	100	0,40	0,80	9,80	47,00	338
итого за завтрак		505	57,16	29,18	83,28	664,50	
среднее значение за период:			34,12	24,95	73,32	539,91	

Неделя 2							
6 день							
завтрак	овощи натуральные свежие(помидор)	30	0,35	0,06	1,15	6,60	71
	котлета мясная	70	21,30	15,60	10,00	194,60	268
	рис отварной	120	2,93	4,74	29,28	167,76	304
	чай с сахаром	200	0,07	0,04	15,00	60,00	376
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,80	9,80	47,00	338
итого за завтрак		555	27,55	21,94	82,33	556,46	
7 день							
завтрак	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	13,90	14,30	35,18	295,00	183
	какао с молоком сгущенным	200	6,36	3,30	25,09	138,40	383
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	напиток кисломолочный(снежок) 2,5%жир	100	5,80	2,50	4,00	50,00	386
	фрукты свежие(мандарин)	100	0,80	0,40	11,53	38,00	38,00
итого за завтрак		645	29,36	21,20	92,90	601,90	
8 день							
завтрак	салат из свеклы с сыром и чесноком	30	2,35	3,85	2,20	35,31	50
	кура тушеная в сметанном соусе	100	15,70	5,71	3,51	166,00	290/331
	макаронные отварные	120	4,45	4,24	21,16	134,76	309
	чай с сахаром и лимоном	208	0,13	0,04	15,20	62,00	377
	хлеб рж-пшеничный	30	1,70	0,66	14,80	69,00	
	фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,80	9,80	47,00	338
итого за завтрак		588	24,73	15,30	66,67	514,07	
9 день							
завтрак	салат из сырых овощей	30	0,35	3,65	1,15	22,15	29
	котлета рыбная	70	16,57	10,82	11,05	131,60	234
	пюре картофельное	120	2,98	4,24	16,32	110,00	312
	напиток кофейный со сг. молоком	200	5,60	2,09	20,90	113,40	380
	хлеб рж-пшеничный	30	1,70	0,66	14,80	69,00	
	фрукты свежие(груша)	100	0,40	0,80	9,80	47,00	338
итого за завтрак		550	27,60	22,26	74,02	493,15	
10 день							
завтрак	сырники из творога 5%жир с соусом вишневым №334	150	34,96	20,38	44,34	385,85	219
	чай с молоком 2,5%жир.	200	3,00	1,40	15,90	81,00	378
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	яйцо вареное	40	10,16	4,60	0,28	63,00	209
	фрукты свежие(мандарин)	100	0,80	0,40	11,53	38,00	338
итого за завтрак		525	51,42	27,48	89,15	648,35	
среднее значение за период:			32,13	21,64	81,01	562,79	