Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №14

_____ И.Ю. Бурасова

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

_____ С.В. Балакин

Примерное двухнедельное меню для учащихся МАОУ «СОШ №14»

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. Верхняя Салда

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 кл. Завтрак **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	20	0,16		16	76	2,01
	Каша вязкая пшенная с маслом	200/10	8,67	10,6	39,21	265,87	173
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			14,38	12,47	131,43	658,37	

(лист 2)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зразы рубленые (свинина)	70/30	13,85	14,92	22,37	135,46	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	16,4	227	274
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			25,4	22,54	98,6	667,33	

(лист 3)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	96
	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	220/10	14,49	18,15	14,14	284,33	174
	Чай с лимоном	200	0,2	0,03	15,46	62,8	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			18,62	27	59,04	549,43	

(лист 4)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	40	0,32		32	152	2,01
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	27,04	25,9	111,62	538,1	276
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			31,59	27,52	197,98	919,3	

(лист 5)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Каша вязкая пшенная с маслом сливочным	200/10	8,67	10,6	39,21	265,87	173
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			11,66	14,05	91,22	519,82	

(лист 6)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	20	0,16		16	76	2,01
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	200/10	12,92	17,6	42,15	296,35	642
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			14,38	12,47	131,43	658,37	

(лист 7)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Каша пшеничная с маслом сливочным	220/10	26,66	25,53	110,03	530,41	257
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			30,91	35,4	162,72	827,92	

(лист 8)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	20	0,16		16	76	2,01
	Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	14,13	15,83	33,93	311,69	175
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			20,7	20,5	110,54	572,37	

(лист 9)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели мясные с рисом с соусом	70/30	22,5	31,86	48,06	372,21	423
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			34,5	37,08	139,67	814,52	

(лист 10)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	25	0,2		20	95	2,01
	Омлет натуральный	180	16,74	31,03	3,13	365,6	284
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
Итого за Завтрак			22,45	33,19	87,27	735,2	
Итого за период			160,03	174,75	820,15	4928,17	
Среднее значение за период			16,003	17,475	82,015	492,817	

Составил _____

Утвердил _____