

Утверждаю

Директор школы:
Р.И. Горская

Пр-з №94 от 01.09.2025г



**Примерное
десетидневное меню
МБОУ Кудрявцевская ООШ
(для детей 1- 4 классов второй завтрак)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец епты
			Б	Ж	У		

Неделя 1

День 1

Завтрак	Пельмени со сметаной	100/15	18,6	30	0,2	342	
	Чай	200	0	0	11,98	43	376
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6	
	Апельсин	100	0	0	12	46	
Итого			24,58	32,58	56,75	614,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецепт уры
			Б	Ж	У		

Неделя 1

День 2

Завтрак	Геркулесовая каша на молоке со сливочном маслом	200/10	9,04	13,44	40,16	318	173
	Чай	200	0	0	11,98	43	376
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	
	Яблоки	100	0,4	0	11,3	46	
Итого			13,54	15,74	76,09	501	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецепты
			Б	Ж	У		

Неделя 1

День 3

Завтрак	Блины со сметаной	150/15	10,70	11,23	68,44	418	
	Чай	200	0	0	11,98	43	376
	Груша	100	0	0	12	46	
Итого			10,70	11,23	92,42	507	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры				
			Б	Ж	У						
Неделя 1											
День 4											
Завтрак	Макароны со сливочным маслом и тертым сыром	200/15	9,09	10,65	25,97	236,11	309				
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15,89	60	342				
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94					
	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	338				
Итого			13,75	12,68	65,81	436,11					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры				
			Б	Ж	У						
Неделя 1											
День 5											
Завтрак	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/15	6,625	7,3	38,2	243	312				
	Котлета	50	12,6	10,8	0	147	179				
	Чай	200	0	0	11,98	43	376				
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94					
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6					
	Апельсин	100	37	0	0	8					
Итого			62,205	20,68	82,75	624,6					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры				
			Б	Ж	У						
Неделя 2											
День 1											
Завтрак	Макароны со сливочным маслом и	200/15	9,09	10,65	25,97	236,11	309				

	тертым сыром						
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15,89	60	342
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	
	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	
Итого			13,75	12,68	65,81	436,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры				
			Б	Ж	У						
Неделя 2											
День 2											
Завтрак	Сосиска отварная	60	8,4	28,6	1,4	268	536				
	Яйцо	40	12,8	11,6	2,89	169	209				
	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	75,8	376				
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,33	23,0	54,3					
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94					
	Груша	100	0	0	12	46					
Итого			27,3	42,83	71,84	707,1					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры				
			Б	Ж	У						
Неделя 2											
День 3											
Завтрак	Пельмени со сметаной	100/15	18,6	30	0,2	342					
	Чай	200	0	0	11,98	43	376				
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94					
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,6					
	Апельсин	100	0	0	8	37					
Итого			24,58	32,58	52,75	605,6					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры				
			Б	Ж	У						
Неделя 2											
День 4											
Завтрак	Геркулесовая каша на молоке со	200/10	9,04	13,44	40,16	318	173				

	сливочном маслом						
	Чай	200	0	0	11,98	43	376
	Печенье	20	4,1	2,3	12,65	94	
	Яблоки	100	0,4	0	11,3	46	338
Итого			13,54	15,74	76,09	501	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал.)	№ рецеп- туры				
			Б	Ж	У						
Неделя 2											
День 5											
Завтрак	Блины со сметаной	150/15	10,70	11,23	68,44	418					
	Чай	200	0	0	11,98	43	376				
	Груша	100	0	0	12	46					
Итого			10,70	11,23	92,42	507					