

УТВЕРЖДЕНО

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО "ИВ"
ИМПЕРИЯ



Недавняя
февраля 2022 года

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ ВЕСЕЛОВСКАЯ СОШ № 1



Тихонова А.В.
" 02 " февраля 2022 года

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
при МБОУ СОШ Веселовского района

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении СанПин 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный N 60833)

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений, форма составления примерного меню приготовления блюд, среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для детей различного возраста от 7 до 11 лет

Станица Багаевская
февраль, 2026 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ВР 7-11 лет с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 150 гр.	150	8	15	29	362	Таб.2
	Оладьи с повидлом 55/20 75 гр.	75	4	5	17	114	444
	Чай с сахаром 200 гр.	200	2		10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100	14	20	10	47	79
Итого за Завтрак		545	14	20	76	611	
Итого за День		545	14	20	76	611	(лист 2)

Рацион: ВР 7-11 лет с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	19	23	30	435	502
	Чай с лимоном 200 гр.	200	4		15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	1		25	118	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр.	60	1		2	14	145
	Итого за Завтрак	510	24	23	72	628	
Итого за День		510	24	23	72	628	(лист 3)

Рацион: ВР 7-11 лет с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	9	24	300	74
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Свекла отварная 60 гр.	60	1	15	5	25	26
Итого за Завтрак		550	20	15	83	633	
Итого за День		550	20	15	83	633	(лист 4)

Рацион: ВР 7-11 лет с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая жидкая молочная с маслом сливочным 200 гр.	200	11	11	38	223	184
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100	4	5	10	47	79
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак		550	16	16	93	543	

Итого за День	550	16	16	93	543	(лист 5)
---------------	-----	----	----	----	-----	----------

Рацион: ВР_7-11 лет с 02.02.2026 года

Применение блюд	Вес блюда	Неделя: 1				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая		
Применение блюд	220	19	19	43	480	278	
Запеканка из творога 220 гр.	20		3	1	32	434	
Сметана 20 гр.	200			15	61	459	
Чай с лимоном 200 гр.	40	3		20	94	13002	
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	20	6	3		50	72	
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	500	28	25	79	717		
Сыр сычужный твердый (порциями) 20 гр.	500	28	25	79	717		
Итого за Завтрак	500	28	25	79	717	(лист 6)	

Итого за День

Рацион: ВР_7-11 лет с 02.02.2026 года

Применение блюд	Вес блюда	Неделя: 2				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая		
Применение блюд	200	8	11	52	225	226	
Каша манная молочная жидкая 200 гр.	75	4	5	17	114	444	
Оладьи с повидлом 55/20 75 гр.	200			10	41	458	
Чай с сахаром 200 гр.	50	4		25	118	13002	
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	100	16	16	10	47	79	
Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	625	16	16	114	545		
Итого за Завтрак	625	16	16	114	545	(лист 7)	

Итого за День

Рацион: ВР_7-11 лет с 02.02.2026 года

Применение блюд	Вес блюда	Неделя: 2				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая		
Применение блюд	200	26	21	48	383	267	
Омлет натуральный 200 гр.	60	1	3	4	47	148	
Икра кабачковая (промышленного производства) 60 гр.	200	2	1	12	64	460	
Чай с молоком 200 гр.	40	3		20	94	13002	
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	500	32	25	84	588		
Итого за Завтрак	500	32	25	84	588	(лист 8)	

Итого за День

Рацион: ВР_7-11 лет с 02.02.2026 года

Применение блюд	Вес блюда	Неделя: 2				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая		
Применение блюд	200	19	23	30	435	502	
Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200			15	61	459	
Чай с лимоном 200 гр.	40	3		20	94	13002	
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	60	1		2	14	145	
Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	500	23	23	67	604		
Итого за Завтрак	500	23	23	67	604	(лист 9)	

Итого за День

Рацион: ВР_7-11 лет с 02.02.2026 года

Применение блюд	Вес блюда	Неделя: 2				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая		
Применение блюд							
Итого за День							

Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром 200 гр.	200	13	12	35	249	284
Кофейный напиток блм 200 гр.	200	1		18	75	432
Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100	4	5	10	47	79
Печенье 50 гр.	50	4	17	27	198	ПТ
Итого за Завтрак	550	18	17	90	569	
Итого за День	550	18	17	90	569	(лист 10)

Рацион: ВР 7-11 лет с 02.02.2026 года

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 2				День: пятница		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая			
Завтрак	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	9	24	300	74		
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	24	230	255		
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458		
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4	3	25	118	13002		
	Икра кабачковая (промышленного производства) 60 гр.	60	1	20	4	47	148		
		560	22	20	87	736			