

Одноразовое меню для начальной школы на 2026-2027 уч. год

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					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	29.3	25	73.9	637.7
	Итого за день	500	29.3	25	73.9	637.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	590	25.1	19.9	57.5	509.4
	Итого за день	590	25.1	19.9	57.5	509.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3.2	2.4	5.2	55.2
	Итого за Завтрак	585	19.3	20.9	57	493
	Итого за день	585	19.3	20.9	57	493
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
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.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2
	Итого за Завтрак	520	24.7	13.7	87.3	571.7
	Итого за день	520	24.7	13.7	87.3	571.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
П/Ф	Пельмени	180	15.2	23.8	42.6	445.1
54-2гн	Чай с сахаром	220	0.2	0	3.1	13.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	18.5	36.7	64.6	662.1
	Итого за день	500	18.5	36.7	64.6	662.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	36.5	16.4	68.1	565.9
	Итого за день	500	36.5	16.4	68.1	565.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
	Итого за Завтрак	520	26.4	21.8	91.5	667.7
	Итого за день	520	26.4	21.8	91.5	667.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3.1	5.5	13.2	114.8
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.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
	Итого за Завтрак	570	12.5	18.5	72	505.7
	Итого за день	570	12.5	18.5	72	505.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	120	13.2	13.2	8	203.7
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
	Итого за Завтрак	530	25.8	27.7	45.6	534.3
	Итого за день	530	25.8	27.7	45.6	534.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4

Пром.	Тефтели "По-домашнему"	100	12.7	13.2	6.9	197.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	520	28.4	23.4	72.7	615.1
	Итого за день	520	28.4	23.4	72.7	615.1

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	533.5	24.7	22.4	69	576.3
Среднее значение за период	533.5	24.7	22.4	69	576.3