

СОГЛАСОВАНО

директор МБОУ «СОШ №64»

Шатулова
«07» 02 2025 С.Н.Шатулова

2025



Создаю:

директор

«02» 02 2025

С.В. Косых

2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ
(С ОДНОСМЕННОМ РЕЖИМЕ РАБОТЫ ШКОЛ)
2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Свинина по-мексикански	90	7,41	9,86	9,8	182	Акт
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	84	
Итого		16,99	15,57	84,3	582	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Люля -кебаб с соусом ред	90	15,49	7,62	21,29	225	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		23,66	14,4	87,54	585	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша молочная пшеничная с маслом	150	6,46	6,74	34,51	225	Таб 4
Чай с молоком	200	1,66	1,27	17,44	89	378
Мучное изделие	50	5	10,18	22,06	173	акт
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого		13,12	18,19	87,76	542	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Плов из мяса	220	15,62	12,69	34,21	305	265
Закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	акт
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		19,87	16,2	85,3	560	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Вареники с творогом с соусом	200	12,8	4,9	47,5	280	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3	240	779
Итого		21,8	7,12	112,8	581	

Среднее значение за период

19,09

14,30

91,54

570

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню