

Меню горячих завтраков и обедов для 1-4 кл. 2026-2027 без особен.

Возрастная категория:от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Эн.
		г.	г.	г.	г.	ценност ь ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	610	15.3	21	96.7	636.7
	Итого за день	610	15.3	21	96.7	636.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	630	31.5	31.5	53.3	621.4
	Итого за день	630	31.5	31.5	53.3	621.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	620	21.5	23.3	83.7	629.8
	Итого за день	620	21.5	23.3	83.7	629.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-1т	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	11.4	188.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	590	36.8	23.1	78.2	667.8
	Итого за день	590	36.8	23.1	78.2	667.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	610	22.1	19.2	88.4	613.2
	Итого за день	610	22.1	19.2	88.4	613.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	580	20.6	13.2	90.2	561.2
	Итого за день	580	20.6	13.2	90.2	561.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8	9.2	41.8	281.6

54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	580	21.9	16	90.8	594
	Итого за день	580	21.9	16	90.8	594
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9.7	10.6	4.8	153.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
54-8в - для детей с целиакией	Булочка маковая	100	10.1	5.8	35.9	236.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	510	24.3	17	70.1	531.2
	Итого за день	510	24.3	17	70.1	531.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7к	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	200	8.2	10	40.8	286
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	640	21.7	21.2	85.3	618
	Итого за день	640	21.7	21.2	85.3	618
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	580	17.3	13.4	86.1	533.2
	Итого за день	580	17.3	13.4	86.1	533.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. ценност ь
Завтрак	595	23.3	19.9	82.3	600.7
Среднее значение за п	595	23.3	19.9	82.3	600.7