

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №1



Е.А.Конник

« 01 » сентября 2026г.

Примерное (перспективное) меню на 10 дней завтраков для обучающихся 5-11 классов МАОУ СОШ №1

Разработано на основе:

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. Москва «Экономика», 1983 год

Завтраки для учащихся 5-11 классов
Возрастная категория с 11 лет и старше

Первая неделя

№	Наименование блюда	выход	Питцевые вещества			Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев.		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
1	Салат из свежих овощей с маслом	60	0,5	3,6	1,7	43	№54
2	Шницель рубленный мясной(котлета)	100	13	13	6,4	276	№658
3	Рис рассыпчатый	180	4,4	3,8	44,1	236	№748
4	Компот из кураги	200	0,7	-	18	88	№933
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	578	21	20,78	86	727	
ВТОРНИК							
1	Нарезка из свежих овощей и яйцо вар	60	2,4	2,6	6,5	71	№808
2	Котлета куриная (шницель)	100	10,8	13,4	3,1	209	№732
3	Капуста тушеная	180	4,2	3,4	16,3	121	№773
4	Напиток "ВитаЛайт"	200			34	116	№1
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
7	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	678	20,2	20,18	85,5	650	
СРЕДА							
1	Нарезка из свежих овощей и сыр порц	60	2,2	3,1	10,1	80	№808
2	Гуляш мясной с соусом	100	10,4	13	4,7	221	№632
3	Макароны отварные	180	6,4	3,6	38,9	221	№753
4	Сок фруктовый	200			21	94	
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	578	21,4	20,08	90,5	700	
ЧЕТВЕРГ							
1	Маринад овощной	60	0,7	3,6	5,3	58	№892
2	Бефстроганов из мяса куры	100	9,9	12,8	8	211	№598
3	Греча рассыпчатая	180	7,9	2,1	34,5	205	№744
4	Кисель Витошка	200			18	74	№948
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
7	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	578	21,3	19,28	91,4	681	
ПЯТНИЦА							
1	Сельдь с гарниром	60	2,9	4,7	5,6	62	№72
2	Биточки(котлета) рыбные с соусом	100	11	9,9	10	240	№541
3	Пюре картофельное	180	3,7	4,4	24,4	159	№759
4	Компот из св. яблок	200	0,4	0,4	18,4	80	№924
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
7	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	678	20,7	20,18	84	674	

Заведующая столовой



Борисова Л.Л.

Завтраки для учащихся 5-11 классов
Возрастная категория с 11 лет и старше
Вторая неделя

№	Наименование блюда	выход	Питательные вещества			Ккал	№ Рецептур
			белки	жиры	Углев.		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
1	Салат из свежих овощей с маслом	60	0,5	3,6	7,7	43	№54
2	Шницель рубленый мясной(котлета)	100	13	13	6,4	276	№658
3	Греча рассыпчатая	180	7,9	2,1	34,5	205	№744
4	Компот из кураги	200	1	-	18	88	№933
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	578	24,8	19,08	82,4	696	
ВТОРНИК							
1	Салат из свежей капусты с маслом	60	0,9	3,6	8,5	56	№81
2	Жаркое по-домашнему	300	17,5	15,4	46,2	447	№631
3	Кисель Витошка	200			18	74	№948
4	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
5	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	598	20,8	19,38	88,5	661	
СРЕДА							
1	Салат из моркови с сахаром	60	0,7	3,6	5,5	59	№63
2	Бефстроганов из мяса куры	100	11,9	12,8	9,3	211	№598
3	Макароны отварные	180	6,4	3,6	38,9	221	№753
4	Сок фруктовый	200			21	94	
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
7	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	678	21,8	20,78	100,3	718	
ЧЕТВЕРГ							
1	Запеканка творожная с сгущ. молоком	60	3,7	6,6	15,2	108	№499
2	Котлета куриная (шницель)	100	10,8	10,4	3,1	209	№732
3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	24,4	159	№759
4	Напиток ВитаЛайт	200	1		29	116	№1
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	578	21,6	21,78	87,5	676	
ПЯТНИЦА							
1	Икра свекольная	60	0,8	3,6	11,1	54	№131
2	Рыба припущенная	100	12,4	11,3	7,1	141	№506
3	Рис рассыпчатый	180	4,4	3,8	44,1	236	№748
4	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,4	9,4	80	№924
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
7	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	678	20,8	19,88	97,3	644	

Заведующая столовой

Борисова Л.Л.