

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ

с. Вознесенское

Зыбарева А.А.

«18» августа 2025г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБОУ СОШ с. Вознесенское
(возраст 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,72	208,46	53
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,6	17,34	89,32	296
	Хлеб пшеничный	60	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	150	0,48	0,25	15,7	47	
	Сыр порционный	20	1,32	2,95		36,4	366
	Итого за завтрак:	640	9,58	18,38	58,26	470,01	
2 день	Завтрак:						
	Пудинг творожный с изюмом	150	25,17	9,01	40,96	219,73	151
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный	60	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	120	0,48	0,25	15,7	47	
	ИТОГО за завтрак:	580	30,41	15,38	89,93	470	

3 день	Завтрак:						
	Картофельное пюре	155	3,19	6,06	23,3	160,45	241
	Котлета мясная	90	10,68	11,72	5,74	176,75	189
	Какао с цельным молоком	200	2,79	2,55	13,27	153,92	269
	Хлеб пшеничный	60	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Итого за завтрак:	505	17,36	20,59	47,71	513,95	505
4 день	Завтрак:						
	Каша пшеничная молочная	205	6,04	7,27	34,29	274,46	112
	Сыр порционный	20	1,32	2,95		36,4	366
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,6	17,34	89,32	296
	Хлеб пшеничный	60	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	120	0,48	0,25	15,7	47	
	Итого за завтрак:	605	9,94	12,33	72,73	470,01	
5 день	Завтрак:						
	Каша рисовая молочная	205	6,2	8,05	31,09	256,97	107
	Сыр порционный	20	2,32	2,95		36,4	366
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	9,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный	60	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	120	0,48	0,25	15,7	47	
	Итого за завтрак:	605	12,49	14,7	61,9	481,89	
6 день	Завтрак:						
	Омлет	150	13,43	20,82	3,51	255,09	132
	Йогурт	100	1,4	0,1	14	63	

	Какао с цельным молоком	200	2,79	2,55	13,27	153,92	269
	Хлеб пшеничный	60	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Итого за завтрак:	510	18,32	23,73	36,18	494,84	
7 день	Завтрак:						
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	190	27,2	12,11	29,1	400,18	141
	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	89,32
	Хлеб пшеничный	60	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	100	0,48	0,25	15,7	47	
	Итого за завтрак:	550	29,78	14,22	67,54	559,33	
8 день	Завтрак:						
	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Сыр порционный	20	1,32	2,95		36,4	366
	Какао с цельным молоком	200	2,79	2,55	13,27	153,92	269
	Хлеб пшеничный	60	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Масло сливочное	15	0,1	7,2	0,1	66	365
	Итого за завтрак:	500	11,46	21,29	53,86	520,26	
9 день	Завтрак:						
	Рожки отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,09	227
	Тефтеля рыбная	90	16,97	11,49	10,97	224,4	161
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный	60	0,7	0,26	5,4	22,83	

	Фрукт свежий	150	0,48	0,25	15,7	47	
	Итого за завтрак:	650	26,46	20,49	87,11	624,01	
10 день	Завтрак						
	Омлет	150	13,43	20,82	3,51	255,09	132
	Помидор п/п	60	0,72	10,08	3	103,6	
	Какао	200	2,79	2,55	13,27	87,25	189
	Хлеб пшеничный	60	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	120	0,48	0,25	15,7	47	
	Итого за завтрак:	590	18,12	33,96	40,88	515,77	