

Утверждаю:
Директор МБОУ Елизаровская СШ
Курнавина И.А.
31.08.2026

**Единое 10-дневное меню рационов питания (завтрак) для
обучающихся,
получающих начальное общее образование
в МБОУ Елизаровская СШ с 7-11 лет 2026-2027 учебный год**

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь	N рецепт у-ры
			Белк и	Жир ы	Углево ды		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша вязкая пшенная с маслом	200 /5	7,7	12,3	42,4	320	№ 302
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	№ 693
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
	Фрукты	200	1		26,3	71	
итого за завтрак			16,8	17,7	120,4	677	
Неделя 1 День 2							
	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,1	3,8	50	№10
	Рыба тушенная в томате с овощами	75/50	19,6	6,8	4,2	160	№374
завтрак	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	164	№ 520
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,3	103	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638
итого за завтрак							
Неделя 1 День 3			14,4	25,2	74	583	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/5 0	22,5	20	20,6	359	№ 366
	Чай с сахаром	200/1 5	1,1		18,2	76	№ 685
	Йогурт фруктовый	1 шт.	5	3,2	8,5	85	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
итого за завтрак							
Неделя 1 День 4			31,8	23,6	66,5	616	
	Котлета рубленая из						

завтрак	бройлеров-цыплят						
	бройлеров-цыплят	90/5	14,4	13,6	13,6	236	№ 499
	Макароны отварные	180	6,4	7,3	42,4	265	№ 516
	Сок натуральный	200	1		18,2	76	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак							
Неделя 1 День 5			23,8	21,3	91,2	659	
	Блины со сгущенным молоком	150/50	10,6	14,5	74,8	465	№ 726
	Фрукты	200	1		26,3	71	
	Чай с сахаром	200/15	1,1		18,2	76	№ 685
итого за завтрак							
Неделя 2 День 1			12,7	14,5	119,3	612	
	Каша вязкая рисовая с маслом	200/5	4	10,7	42,1	291	№ 302
	Кофейный напиток	200	3,1	2,7	14,2	93	№ 692
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
	Кондитерские изделия фасованные	50	7,2	10	76	412	
	Сыр (порциями)	30	7,5	7,5	9,6	120	№ 97
итого за завтрак							
Неделя 2 День 2							
			25	31,3	161,1	1012	
завтрак		40					
	Хлеб ржаной		2	0,4	17	82	
	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят	90/5	14,4	13,6	13,6	236	№ 499
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,4	9,4	51,1	335	№ 508
	Кисель витаминизирован-ный	200	0,08		24,4	102	№ 648
Неделя 2 День 3	Итого за завтрак		26,78	22,8	106,9	754	

	Макароны, запеченные с сыром	200/5	11,6	17,2	46,5	396	№334
	Чай с сахаром	200/1 5	1,1		18,2	76	№685
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
	Йогурт фруктовый	1 шт.	5	3,2	8,5	8,5	
итого за завтрак			17,7	20,4	73,2	557	
Неделя 2 День 4							
	Курица отварная порционная	100	11,6	17,2	46,5	396	№ 334
	Пюре картофельное	155	3,2	6,8	21,9	164	№520
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,3	103	
	Сок натуральный	200	1	0	18,2	76	
итого за завтрак			17,8	24,4	103,6	718	
Неделя 2 День 5							
	консервы овощные закусочные (кукуруза)	60	1,2	5,4	0	58	№ 101
	Тефтели (первый вариант)	60/30	11,1	13,1	11,2	209	№ 461
	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228	№ 511
	Хлеб ржаной	40	2	5,4	0	82	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638
итого за завтрак			20,3	25,1	96,4	693	
Среднее значение за период:			21,2	22,4	96,6	666	