

Утверждаю:

Директор МБОУ Елизаровская СШ

Курнавина И.А



**Единое 10-дневное меню рационов питания (завтрак) для
обучающихся,
получающих общее образование
в МБОУ Елизаровская СШ с 12 лет 2026-2027 учебный год**

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша вязкая пшеничная 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	Рыба тушеная в томате с овощами						
завтрак		75/50	19,6	6,8	4,2	160	№374
	Пюре картофельное	200	4,3	9,1	29,2	218	№ 520
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,1	3,8	50	№10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,3	103	
итого за завтрак			28,6	19,5	88,1	647	
Неделя 1 День 3							

завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	22,5	20	20,6	359	№ 366
	Чай с сахаром	200/15	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			31,8	23,6	66,5	616	
Неделя 1 День 4							
завтрак	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят	100/5	16	15,1	15,1	262	№ 499
	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294	№ 516
	Сок натуральный	200	1		18,2	76	
	Хлеб ржаной	45	2,3	0,5	19,2	93	
итого за завтрак			26,3	23,8	99,5	725	
Неделя 1 День 5							
завтрак	Блины со сгущенным молоком	150/50	10,6	14,5	74,8	465	№ 726
	Чай с сахаром	200/15	1,1		18,2	76	№ 685
	Фрукты	200	1		26,3	71	
итого за завтрак			12,7	14,5	119,3	612	
Неделя 2 День 1							
завтрак	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	50	4	0,5	24	120	
	Сыр (порциями)	45	11,4	11,4	14,5	180	№ 97
	Кондитерские изделия фасованные	50	7,2	10	76	412	
итого за завтрак			22,5	25,3	94,8	684	
Неделя 2 День 2							
завтрак	Котлета рубленая из бройлеров-	100/5	16	15,1	15,1	262	№ 499

	цыплят						
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,6	10,4	56,8	372	№ 508
	Кисель витаминизированный	200	0,08		24,4	102	№ 648
	Хлеб ржаной	55	2,8	0,6	23	113	
итого за завтрак			30,48	26,1	119,3	849	
Неделя 2 День 3							
завтрак	Макароны запеченные с сыром	230/5	13,3	19,8	53,5	455	№ 334
	Чай с сахаром	200/15	1,1		18,2	76	№685
	Йогурт фруктовый	1 шт.	5	3,2	8,5	85	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			21,4	23,4	97,2	698	
Неделя 2 День 4							
завтрак	Курица отварная порционная	100	17,9	14,5	0,2	172	
	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	26,3	197	№520
	Сок натуральный	200	1		18,2	76	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			24,7	23,1	61,7	527	
Неделя 2 День 5							
завтрак	консервы овощные закусочные (кукуруза)	100	2	9	0	97	№ 101
	Тефтели (первый вариант)	60/30	11,1	13,1	11,2	209	№ 461
	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	274	№ 511
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			20	29,9	104,1	778	
Среднее значение за период:			23,5	22,7	97,1	681	

