

10 -дневное меню (завтрак)
муниципального бюджетного образовательного учреждения
Засижевской средней школы Ярцевского муниципального округа
Смоленской области

УТВЕРЖДАЮ
 Приложение № 2
 к приказу №104 от "28" августа 2025 г.
 _____ Л.Ф.Пчёлка

Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 2025-2026 учебный год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	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
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
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	590	23,6	30,7	84,1	705,1
	Итого за день	590	23,6	30,7	84,1	705,1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6т	Сырники	200	39,3	11,5	32,8	391,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8

Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
	Итого за Завтрак	580	47	22,2	85,3	728,3
	Итого за день	580	47	22,2	85,3	728,3
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	13,2	56,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	650	22,1	25,7	80,6	640,7
	Итого за день	650	22,1	25,7	80,6	640,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62
	Итого за Завтрак	560	29,2	36,6	46,7	632
	Итого за день	560	29,2	36,6	46,7	632
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	590	17,6	23,1	76,3	582,1
	Итого за день	590	17,6	23,1	76,3	582,1
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	80	2,3	0,1	4,7	29,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6	6,3	27,2	189,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	650	16,6	24,6	77,8	598,6
	Итого за день	650	16,6	24,6	77,8	598,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6	5	19,6	147,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Завтрак	620	18,1	29	59	569,1
	Итого за день	620	18,1	29	59	569,1
	Среда, 2 неделя					

	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,5	10,9	78,6
Пром.	Сок вишневый	100	0,7	0,2	11,4	50,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	590	20,1	25	72,3	593,8
	Итого за день	590	20,1	25	72,3	593,8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	70	0,8	0,1	2,7	15
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6т	Сырники	200	39,3	11,5	32,8	391,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	660	50,5	23,4	89,4	768,7
	Итого за день	660	50,5	23,4	89,4	768,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	560	18,2	20,9	96,8	648,5

	Итого за день	560	18,2	20,9	96,8	648,5
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	605	26,3	26,12	76,83	646,69
	Средние показатели за период	605	26,3	26,1	76,8	646,7