

<b>10 -дневное меню (завтрак)</b> <b>муниципального бюджетного образовательного учреждения</b> <b>Засижьевской средней школы Ярцевского муниципального округа</b> <b>Смоленской области</b>	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Приложение № 2 к приказу №104 от "28" августа 2025 г. _____ Л.Ф.Пчёлка
--	---

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 2025-2026 учебный год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
						ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>23,6</b>	<b>30,7</b>	<b>84,1</b>	<b>705,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>23,6</b>	<b>30,7</b>	<b>84,1</b>	<b>705,1</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>47</b>	<b>22,2</b>	<b>85,3</b>	<b>728,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>47</b>	<b>22,2</b>	<b>85,3</b>	<b>728,3</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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 жидккая 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22,1</b>	<b>25,7</b>	<b>80,6</b>	<b>640,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>22,1</b>	<b>25,7</b>	<b>80,6</b>	<b>640,7</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>29,2</b>	<b>36,6</b>	<b>46,7</b>	<b>632</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>29,2</b>	<b>36,6</b>	<b>46,7</b>	<b>632</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,6</b>	<b>23,1</b>	<b>76,3</b>	<b>582,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>17,6</b>	<b>23,1</b>	<b>76,3</b>	<b>582,1</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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 жидккая молочная пшененная	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>16,6</b>	<b>24,6</b>	<b>77,8</b>	<b>598,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>16,6</b>	<b>24,6</b>	<b>77,8</b>	<b>598,6</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>18,1</b>	<b>29</b>	<b>59</b>	<b>569,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>18,1</b>	<b>29</b>	<b>59</b>	<b>569,1</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					

<b>Завтрак</b>						
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 жидккая 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>20,1</b>	<b>25</b>	<b>72,3</b>	<b>593,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>590</b>	<b>20,1</b>	<b>25</b>	<b>72,3</b>	<b>593,8</b>
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>50,5</b>	<b>23,4</b>	<b>89,4</b>	<b>768,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>660</b>	<b>50,5</b>	<b>23,4</b>	<b>89,4</b>	<b>768,7</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>18,2</b>	<b>20,9</b>	<b>96,8</b>	<b>648,5</b>

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