Утверждаю

Директор
МКОУ Владимировской ООШ
_____ И.М. Лечунова

Приказ № 130. от 26.08.2025 г

Примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся (горячие завтраки) по программам начального общего образования

Организация: МКОУ Владимировская ООШ
Название меню: горячие питание 1-4 классы 2025-2026 учебный год
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.09.2025-26.05.2026

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	**550**	**19,6**	**15,6**	**69,4**	**496,5**
	Итого за день	**550**	**19,6**	**15,6**	**69,4**	**496,5**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7	157,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**580**	**19**	**16,6**	**69,5**	**503**
	Итого за день	**580**	**19**	**16,6**	**69,5**	**503**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	60	10,2	9,9	2,3	139,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сырок творожный	30	2,7	6,9	5,6	95,2
	Итого за Завтрак	**520**	**26,4**	**25,5**	**77**	**643,2**
	Итого за день	**520**	**26,4**	**25,5**	**77**	**643,2**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
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
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**610**	**16,2**	**15,4**	**80,2**	**524,2**
	Итого за день	**610**	**16,2**	**15,4**	**80,2**	**524,2**

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**580**	**27,4**	**22,4**	**50,6**	**511,8**
	Итого за день	**580**	**27,4**	**22,4**	**50,6**	**511,8**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**505**	**18,7**	**12,9**	**74,1**	**486,8**
	Итого за день	**505**	**18,7**	**12,9**	**74,1**	**486,8**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	**500**	**28,3**	**23,7**	**64,1**	**582,1**
	Итого за день	**500**	**28,3**	**23,7**	**64,1**	**582,1**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
П/Ф	Пельмени	150	14	18,3	18,4	294,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**530**	**23**	**23**	**72,4**	**588,1**
	Итого за день	**530**	**23**	**23**	**72,4**	**588,1**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	**525**	**40**	**8,5**	**63,9**	**493,1**
	Итого за день	**525**	**40**	**8,5**	**63,9**	**493,1**

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
54-1в	Ватрушка творожная	70	11,5	14,4	21	259,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**520**	**23,1**	**21,7**	**75,4**	**588,8**
	Итого за день	**520**	**23,1**	**21,7**	**75,4**	**588,8**

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче ккал
Средние показатели за Завтрак	**542**	**24,17**	**18,53**	**69,66**	**541,76**
Средние показатели за период	**542**	**24,2**	**18,5**	**69,7**	**541,8**