Организация: МБОУ Ивановская СОШ
Название меню: Горячие питание 1-4 класс 2026-2027
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 02.09.2026 - 28.05.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,2	17,9	5,1	249,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**530**	**27,3**	**23,7**	**81,1**	**645,3**
	Итого за день	530	27,3	23,7	81,1	645,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12,2	152,7
54-3соус	Соус красный основной	10	0,2	0,2	0,9	6,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**580**	**27,8**	**12**	**93,9**	**594,2**
	Итого за день	580	27,8	12	93,9	594,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	2,5	3,2	7	66,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
54-14в	Ватрушка с повидлом	120	7,5	3,3	77,7	370,6
Прпм.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**570**	**14**	**6,9**	**112,1**	**566,9**
	Итого за день	570	14	6,9	112,1	566,9
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
12	Бутерброд с маслом и сыром	70	5,9	12,5	15,7	198,6
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	23,5	167
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	**620**	**16,5**	**21,4**	**59**	**493,7**
	Итого за день	620	16,5	21,4	59	493,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	240	32,7	7,7	39,9	360,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**510**	**42,4**	**11,9**	**78,5**	**591,3**
	Итого за день	510	42,4	11,9	78,5	591,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
П/Ф	Вареники	200	22,6	11,3	29,5	309,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	**500**	**35,5**	**16,9**	**92,1**	**661,9**
	Итого за день	500	35,5	16,9	92,1	661,9
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
73	Тефтели куриные в сметанном соусе (1-3)	90	18,4	19,1	6	269,8

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**520**	**29,7**	**24,9**	**76,4**	**648,4**
	Итого за день	520	29,7	24,9	76,4	648,4
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
89	Печень, тушенная в сметанном соусе (3-7)	90	12,4	8,4	8	156,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Завтрак	**620**	**24,2**	**17,3**	**93,5**	**624,8**
	Итого за день	620	24,2	17,3	93,5	624,8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-34м	Гуляш из отварной птицы	90	12,2	1,7	1,4	69,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**520**	**26,7**	**8,8**	**91,7**	**552,9**
	Итого за день	520	26,7	8,8	91,7	552,9
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**590**	**37,5**	**8,8**	**61,1**	**472,3**
	Итого за день	590	37,5	8,8	61,1	472,3

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Средние показатели за Завтрак	556	28,16	15,26	83,94	585,17
Средние показатели за период	556	28,2	15,3	83,9	585,2