



**Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
Дубовского района  
(завтрак 1-4кл)**

**2025 – 2026 уч. г.**

**Завтрак 1-4 кл**

| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Вес блюда  | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Цена блюда, руб |
|-------------------------|-------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-----------------|
|                         |                                     |            | белки               | жиры         | углеводы     |                               |               |                 |
| <b>Неделя 1 День 1</b>  |                                     |            |                     |              |              |                               |               |                 |
| <b>Завтрак</b>          | Каша жидкая молочная рисовая        | 200        | 7,51                | 10,50        | 31,60        | 230,90                        | 302           | 23,52           |
|                         | Яйца вареные                        | 50         | 4,78                | 4,05         | 0,25         | 56,55                         |               | 15,30           |
|                         | Зефир бело-розовый                  | 40         | 0,32                | 0,04         | 26,48        | 120,40                        |               | 16,80           |
|                         | Сыр "Российский" (порциями)         | 15         | 3,28                | 4,72         | 0,00         | 48,13                         | 97            | 22,63           |
|                         | Чай фруктовый                       | 200        | 0,31                | 0,10         | 5,82         | 38,65                         | 885           | 6,97            |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный         | 40         | 3,04                | 0,32         | 19,68        | 93,76                         |               | 4,50            |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                     | <b>545</b> | <b>19,24</b>        | <b>19,73</b> | <b>83,83</b> | <b>588,39</b>                 |               | <b>89,72</b>    |
| <b>Неделя 1 День 2</b>  |                                     |            |                     |              |              |                               |               |                 |
| <b>Завтрак</b>          | Гречка по-купечески                 | 200        | 15,19               | 14,01        | 40,74        | 366,35                        | 28            | 60,59           |
|                         | Винегрет                            | 60         | 0,78                | 5,37         | 12,03        | 67,47                         | 29            | 17,68           |
|                         | Чай с лимоном и с сахаром           | 200        | 0,25                | 0,05         | 11,33        | 60,00                         | 880           | 6,95            |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный         | 40         | 3,04                | 0,32         | 19,68        | 93,76                         |               | 4,50            |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                     | <b>500</b> | <b>19,26</b>        | <b>19,75</b> | <b>83,78</b> | <b>587,58</b>                 |               | <b>89,72</b>    |
| <b>Неделя 1 День 3</b>  |                                     |            |                     |              |              |                               |               |                 |
| <b>Завтрак</b>          | Тефтели из птицы с соусом           | 90         | 9,89                | 7,93         | 10,24        | 162,88                        | 462           | 33,82           |
|                         | Макаронные изделия отварные         | 150        | 3,32                | 4,92         | 32,80        | 196,79                        | 332           | 18,91           |
|                         | Салат из квашеной капусты           | 60         | 0,52                | 2,71         | 1,54         | 32,55                         | 67            | 15,29           |
|                         | Какао-напиток с молоком сгущенным   | 200        | 2,48                | 3,87         | 19,49        | 101,60                        | 869           | 17,20           |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный         | 40         | 3,04                | 0,32         | 19,68        | 93,76                         |               | 4,50            |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                     | <b>540</b> | <b>19,25</b>        | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,58</b>                 |               | <b>89,72</b>    |
| <b>Неделя 1 День 4</b>  |                                     |            |                     |              |              |                               |               |                 |
| <b>Завтрак</b>          | Каша жидкая молочная манная         | 200        | 5,85                | 5,74         | 27,76        | 174,30                        | 311           | 30,14           |
|                         | Оладьи с повидлом                   | 130/20     | 9,12                | 10,82        | 34,50        | 278,00                        |               | 30,12           |
|                         | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200        | 3,87                | 2,86         | 11,19        | 86,00                         | 875           | 9,44            |
|                         | Фрукты свежие (яблоки)              | 110        | 0,44                | 0,44         | 10,78        | 48,84                         | 386           | 20,02           |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>             |            | <b>650</b>          | <b>19,28</b> | <b>19,86</b> | <b>84,23</b>                  | <b>587,14</b> |                 |
| <b>Неделя 1 День 5</b>  |                                     |            |                     |              |              |                               |               |                 |
| <b>Завтрак</b>          | Капуста, тушеная с мясом птицы      | 90         | 10,29               | 9,85         | 16,98        | 126,30                        | 54-27м        | 39,19           |
|                         | Пюре картофельное                   | 150        | 3,07                | 5,81         | 19,82        | 169,33                        | 737           | 27,18           |
|                         | Мармелад фруктово-ягодный           | 40         | 2,60                | 3,68         | 15,86        | 138,24                        |               | 15,25           |
|                         | Чай с сахаром                       | 200        | 0,19                | 0,04         | 10,98        | 43,90                         | 883           | 3,60            |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный         | 40         | 3,04                | 0,32         | 19,68        | 93,76                         |               | 4,50            |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                     | <b>520</b> | <b>19,19</b>        | <b>19,70</b> | <b>83,32</b> | <b>571,53</b>                 |               | <b>89,72</b>    |

Среднее значение за 5 дней:

96,22    98,79    418,91    2922,22  
19,24    19,76    83,78    584,44

