СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № 1
_____ В.В. Мещуров
Приказ МБОУ СОШ № 1 № от 01.09.2026 № 78-х

УТВЕРЖДАЮ:
_____ ИП Е.И. Боковикова

10-дневное меню
для обучающихся 1-4 классов
(усиленный завтрак)

НЕДЕЛЯ: первая **ДЕНЬ: понедельник**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Огурцы маринованные с лимон. кислотой	60	0,48	0,06	1,02	3,6	149/2021
	Котлета из говядины (говядина 81; хлеб пшен. 13; масло слив. 5; соль)	90	13,7	15	7,3	227,2	189
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51; масло слив. 6,75; соль йодированная)	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	88	293
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**560**	**26,88**	**21,29**	**105,42**	**714,59**	

НЕДЕЛЯ: первая **ДЕНЬ: вторник**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Помидор свежий нарезка	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	Тефтели из говядины в молочном соусе (говядина 67, хлеб пшен. 9,4, масло слив. 2,3 лук репчатый 2,7 , соус молочный 30, соль йодированная) 90/40	130	16,52	18,77	11,24	280,07	200
	Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив.6,75 , соль йодированная)	150	3,19	5,43	23,29	160,41	241
	Компот из свежих яблок(с витамином «С») (яблоки свежие 45,4; сахар 15; к-та лимонная 0,2; витамин «С» 0,1)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	282
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**600**	**26,71**	**26,12**	**105,03**	**762,74**	

НЕДЕЛЯ: первая **ДЕНЬ: среда**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	29	246
	Мясо тушеное (говядина 83, морковь, лук репчатый, масло раст., томат –пюре 7, мука пшеничная 2, соль йодированная) 50/50	100	17,5	6,1	2,99	136,51	191
	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль йодированная)	150	8,73	5,43	45	263,8	219
	Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов 25; сахар 15)	200	0,56	-	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**570**	**33,45**	**12,33**	**117,73**	**727,8**	

НЕДЕЛЯ: первая **ДЕНЬ: четверг**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты с морковью (капуста белокачанная 53, морковь 6,5, масло раст. 5, сахар 2,5, лим. кислота 0,05, вода для развед. лим. кислоты 2,5, соль йодированная)	60	0,5	3,03	3,19	49,5	4
	Плов из отварной птицы (курица 207,5, масло раст. 11,0, лук репчатый 22, морковь 14,0, крупа рисовая 49,0, соль йодированная) 70/140	240	42,5	51,8	46,9	853,81	211
	Компот из кураги (курага 20; сахар 15)	200	0,33	0	22,66	91,98	280
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**560**	**49,51**	**55,57**	**112,62**	**1179,99**	

НЕДЕЛЯ: первая **ДЕНЬ: пятница**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки (зел.горошек 32,7)	60	1,88	1,98	4,2	38	229
	Котлеты «Школьные» (говядина 36, филе куры 34,2, молоко 18, хлеб 15,3, сухари 9, масло раст., 3,6, соль йодированная)	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347 /2021
	Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив. 6,75, соль йодированная)	150	3,19	6,06	23,29	160,41	241
	Напиток из шиповника (шиповник 20; сахар 15)	200	0,68	0	21,01	80	289
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**560**	**25,7**	**18,68**	**100,34**	**654,81**	

НЕДЕЛЯ: вторая **ДЕНЬ: понедельник**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Салат из св.помидоров (помидоры5 54, масло раст.5)	60	0,6	6,09	2,76	68,28	22
	Наггетсы "Курочка" (масло подс - 3,8, сольй йодированная - 0,4. филе куры - 80, сухари паниров - 12, масло слив - 5, яйцо куриное-5)	90	20,2	10,2	7,4	202	ТТК
	Рис отварной (крупа рис 54; масло слив. 6,75; соль йодированная)	150	3,38	5,08	40,27	225,18	224
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов 25; сахар 15)	200	0,56	-	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**560**	**30,92**	**22,11**	**118,19**	**793,95**	

НЕДЕЛЯ: вторая **ДЕНЬ: вторник**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Салат из моркови и яблок (морковь 61, яблоки 43, масло раст. 10)	60	0,54	6,09	4,94	75,36	11
	Биточки из говядины (говядина 81; хлеб пшен. 13; сухари 7,5; масло слив. 5; соль йодированная)	90	13,7	15	7,3	227,2	189
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75,соль йодированная)	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**560**	**26,01**	**27,13**	**102,65**	**759,97**	

НЕДЕЛЯ: вторая **ДЕНЬ: среда**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Тефтели из говядины с рисом (ёжики) (говядина 78,5 , крупа рисовая 7,7, лук репчатый 31,5, масло слив. 5, мука пшенич. 6,4, масло слив 7,7, соус 30, соль йодированная) 90/30	120	11,78	17,4	12,14	252,18	202
	Пюре картофельное с маслом(картофель; молоко 16; масло слив. 4,5; соль йодированная)	150	3,195	6,06	23,29	160,45	241
	Капуста тушеная (капуста белок. 65,65; масло раст. 2,25; морковь 2,5; лук репчатый 3,55; томат-пюре 4; мука пшен. 0,6; сахар 1,5; соль йодированная)	100	3,61	3,12	13,7	65,37	235
	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	88	293
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**630**	**25,765**	**27,52**	**111**	**750,7**	

НЕДЕЛЯ: вторая **ДЕНЬ: четверг**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Помидор свежий нарезка	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	Котлета «Пермская»(говядина 67, молоко. 11,7, хлеб 10,8, яйцо куриное 9, сухари 9, лук репчат. 6,75, чеснок 0,9, соль, масло раст д/см 1,8 , соль йодированная)	90	14,4	13,95	10,8	227,7	341 (сборник т. н. 2021г)
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75, соль йодированная)	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Компот из замороженных ягод (ягоды замороженные 20; сахар 15)	200	0,2	0,1	10,7	44	491 (2021г,)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**560**	**26,96**	**21,1**	**99,36**	**690,49**	

НЕДЕЛЯ: вторая **ДЕНЬ: пятница**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокоч. 25, огурцы св. неочищ.е 19,5, масло раст. 3, лим. Кисл., соль йодированная)	60	0,6	3,6	1,86	44	5 (сборник т. н. 2021г)
	Наггетсы"Рыбка" (масло подс - 3,8, сольй йодир - 0,4. филе минтая- 80, сухари паниров - 12, масло слив - 5, яйцо куриное-5)	90	20,2	10,2	7,4	202	ТТК
	Картофельное пюре (Картофель, молоко 24, масло слив. 6,75,соль йодированная)	150	3,19	6,06	23,29	160,41	241
	Компот из свежих яблок (с вит.С)(яблоки св. 45,4; сахар 15; к-та лимон. 0,2; вит.«С» 0,1)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	282
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**560**	**30,33**	**20,76**	**100,29**	**705,67**	