

СОГЛАСОВАНО:

Директор

наименование школы

подпись

"

"

2026 г.

расшифровка подписи

Примерный двухнедельный вариант завтрака для обучающихся возрастной категории 7-11 лет (1-4 класс) 1 смена

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День. I							
Завтрак							
закуска	Бутерброд с мясом	60	5,64	4,2	10,26	144,6	8
	Яйцо отварное	60	5,08	4,6	0,28	62,8	424
	Ватрушка с повидлом	60	4,75	2,48	49,67	237,94	1058
гор.блюдо	Каша пшенная	210	7,77	11,09	37,41	295,2	390
гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	56,85	943
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	
Итого за Завтрак		505	15,13	15,50	72,40	544,25	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День. 4							
Завтрак							
закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9	52
2 блюдо	Птица тушеная в соусе сметанном с томат. пастой	90	10,97	7,4	3,37	112,87	643
гарнир	Макароны отварные	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
напиток	Чай с лимоном	220	0,26	0,06	15,22	59,23	944
хлеб	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		540	18,73	16,12	68,15	479,1	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День: 3							
Завтрак							
закуска	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
2 блюдо	Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
гарнир	Пюре картофельное	150	3,29	4,88	22	151,07	694
напиток	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868

хлеб	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		520	17,52	16,14	82,37	531,82	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
закуска	Бутерброд с мясом	60	5,64	4,2	10,26	144,6	8
	Яйцо отварное	60	5,08	4,6	0,28	62,8	424
	Булочка ванильная	60	7,42	7,09	51,45	307,45	114
гор.блюдо	Каша гречневая	210	9,33	11,3	41,63	320,72	384
	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	
Итого за Завтрак		505	16,69	15,71	76,62	569,77	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
закуска	Салат из свежкл с зел. горошком	60	1	3,1	4,97	60,96	53
	Гуляш	90	8,64	10,78	4,04	155,65	591
2 блюдо							
гарнир	Рис отварной	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
напиток	Чай с лимоном	220	0,26	0,06	15,22	59,23	944
хлеб	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		540	15,03	19,61	71,84	540,73	

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
закуска	Бутерброд с мясом	60	5,64	4,2	10,26	144,6	8
	Яйцо отварное	60	5,08	4,6	0,28	62,8	424
	Булочка сдобная с помадкой	60	4,65	5,78	36,75	216,58	114
гор.блюдо	Каша рисовая	210	5,48	10,2	33,02	260,43	390
	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	
Итого за Завтрак		505	12,84	14,61	68,01	509,48	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							

закуска	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
гор.блюдо	Плов	240	12,98	25,39	50,72	505,41	601
гор.напиток	Чай с лимоном	220	0,26	0,06	15,22	59,23	944
хлеб	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		540	15,49	28,74	80,57	654,06	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День: 9							
Завтрак							
закуска	Икра свекольная	60	1,14	4,54	6,89	72,92	126
2 блюдо	Котлета рубленная из птицы	90	14,36	16,71	14,44	277,94	667
гарнир	Макароны отварные	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
напиток	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
хлеб	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		520	22,58	25,86	97,63	713,56	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
закуска	Бутерброд с мясом	60	5,64	4,2	10,26	144,6	8
	Яйцо отварное	60	5,08	4,6	0,28	62,8	424
	Сдоба "Выборгская"	60	4,66	3,66	38,96	208,45	1968
гор.блюдо	Каша пшенная	210	7,77	11,09	37,41	295,2	390
гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	56,85	943
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	
Итого за Завтрак		505	15,1	15,5	72,4	544,3	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
закуска	Салат из свеклы отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52
гор.блюдо	Омлет натуральный	150	15,02	18,37	2,73	244,15	438
гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	56,85	943
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	
хлеб	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		505	19,49	25,91	44,82	487,63	
Среднее значение за период		519	16,86	19,37	73,48	557,47	