

Организация: Муниципальное автономное общеобразовательное у
Название меню: Примерное перспективное 20 - дневное меню для
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.09.2026 - 26.05.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса г
Понедельник, 1 неделя		
Завтрак		
54-1г	Макароны отварные	150
ДП-4м	Куриные палочки в панировке	75
Пром.	Сок яблочный	200
Пром.	Хлеб пшеничный	25
	Кекс "Ванильный"	75
	Итого за Завтрак	525
	Итого за день	525
Вторник, 1 неделя		
Завтрак		
ТТК № 26	Каша пшенная жидкая	250
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб бородинский	25
	Блины с творогом	100
	Итого за Завтрак	575
	Итого за день	575
Среда, 1 неделя		
Завтрак		
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200
ТТК №65	Чай с шиповником	200
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60
	Булочка "Сластена"	60
	Итого за Завтрак	520
	Итого за день	520
Четверг, 1 неделя		
Завтрак		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200
54-21гн	Какао с молоком	200
	Булочка для завтрака	50
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50
	Итого за Завтрак	530
	Итого за день	530
Пятница, 1 неделя		

	Завтрак	
54-6г	Рис отварной	150
54-2м	Гуляш из говядины	100
Пром.	Сок яблочный	200
Пром.	Хлеб украинский	20
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30
	Итого за Завтрак	500
	Итого за день	500

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак	
54-1г	Макароны отварные	150
Пром.	Сок яблочный	200
	Сосиска "Молочная"	55
	7 Булочка "ЯБЛОЧКО"	40
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55
	Итого за Завтрак	500
	Итого за день	500

Вторник, 2 неделя

	Завтрак	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-7м	Шницель из говядины	60
54-3соус	Соус красный основной	50
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25
	10 Пирожок со сгущенкой	50
	Итого за Завтрак	535
	Итого за день	535

Среда, 2 неделя

	Завтрак	
54-11г	Картофельное пюре	150
ТК №637	Голень куриная тушеная	100
ТТК №65	Чай с шиповником	200
Пром.	Хлеб украинский	25
	6 Булочка сахарная	40
	Итого за Завтрак	515
	Итого за день	515

Четверг, 2 неделя

	Завтрак	
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200
54-2хн	Компот из кураги	200
Пром.	Колбаса п/к	30
	Булочка для завтрака	50
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	25

Пром.	Йогурт 3.2%	95
	Итого за Завтрак	600
	Итого за день	600
	Пятница, 2 неделя	
	Завтрак	
54-12м	Плов с курицей	250
Пром.	Сок яблочный	200
Пром.	Хлеб пшеничный	25
Пром	Панкейк	50
	Итого за Завтрак	525
	Итого за день	525
	Понедельник, 3 неделя	
	Завтрак	
54-18г	Макароны безглютеновые отварные	150
ДП-4м	Куриные палочки в панировке	75
	4 Сочень с творогом	80
Пром.	Сок яблочный	200
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25
	Итого за Завтрак	530
	Итого за день	530
	Вторник, 3 неделя	
	Завтрак	
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250
	Блины со сгущенкой	85
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб бородинский	50
	Итого за Завтрак	585
	Итого за день	585
	Среда, 3 неделя	
	Завтрак	
54-11г	Картофельное пюре	150
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70
ТТК №65	Чай с шиповником	200
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50
	Булочка "Сластена"	75
	Итого за Завтрак	545
	Итого за день	545
	Четверг, 3 неделя	
	Завтрак	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30
208	Суп картофельный с вермишелью и курицей	200
27.01.2024.4	Какао витаминизированное с молоком ("Витошка")	200

Пром.	Булочка для завтрака	50
	хлеб ржано-пшеничный йодированный	25
	Итого за Завтрак	505
	Итого за день	505

Пятница, 3 неделя

Завтрак

54-6г	Рис отварной	150
54-6м	Биточек из говядины	60
54-3соус	Соус красный основной	50
Пром.	Сок яблочный	200
Пром.	Хлеб украинский	25
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	25
	Итого за Завтрак	510
	Итого за день	510

Понедельник, 4 неделя

Завтрак

54-1г	Макароны отварные	150
Пром.	Сок яблочный	200
Пром.	Колбаса докторская	50
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	25
	Корж	75
	Итого за Завтрак	500
	Итого за день	500

Вторник, 4 неделя

Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-4м	Котлета из говядины	60
54-3соус	Соус красный основной	50
54-2гн	Чай с сахаром	200
	10 Пирожок со сгущенкой	57
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Итого за Завтрак	542
	Итого за день	542

Среда, 4 неделя

Завтрак

54-11г	Картофельное пюре	150
ТК №637	Голень куриная тушеная	90
ТТК №65	Чай с шиповником	200
	6 Булочка сахарная	40
Пром.	Хлеб пшеничный	25
	Итого за Завтрак	505
	Итого за день	505

Четверг, 4 неделя

Завтрак

ТТК 657	Рассольник с фрикадельками мясными	200
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200
	Булочка для завтрака	50
Пром.	Колбаса п/к	30
Пром.	Йогурт 3.2%	75
Пром.	Хлеб бородинский	30
	Итого за Завтрак	585
	Итого за день	585

Пятница, 4 неделя

Завтрак

54-12м	Плов с курицей	250
Пром.	Сок яблочный	200
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25
Пром	Панкейк	32
	Итого за Завтрак	507
	Итого за день	507

Масса
г

Средние показатели за Завтрак	531,95
Средние показатели за период	532

чреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 города Черепанова»
детей с 7 до 11 лет (осенне - зимней период)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
г	г	г	ккал
5,3	4,9	32,8	196,8
17	2	7,3	115,5
1	0,2	20,2	86,6
1,9	0,2	12,3	58,6
0,4	4,7	16,1	108,2
25,6	12	88,7	565,7
25,6	12	88,7	565,7
8,7	9,4	56,8	346,9
0,2	0	2,8	12,3
1,7	0,3	10	49,5
14,5	6,9	9,7	158,8
25,1	16,6	79,3	567,5
25,1	16,6	79,3	567,5
24,8	6,2	17,6	225,6
0,3	0,1	15,8	65,4
4,6	0,5	29,5	140,6
1,3	3,9	9,7	79,2
31	10,7	72,6	510,8
31	10,7	72,6	510,8
7	8,9	0	107,5
5,1	2,6	14,6	101,6
4,7	3,5	8,9	85,9
3,9	2,9	24,8	141,1
3,3	0,6	19,8	97,8
24	18,5	68,1	533,9
24	18,5	68,1	533,9

3,6	4,8	36,4	203,5
17	16,5	3,9	231,7
1	0,2	20,2	86,6
1,3	0,2	7,9	39,1
0,8	1	23,2	105
23,7	22,7	91,6	665,9
23,7	22,7	91,6	665,9

5,3	4,9	32,8	196,8
1	0,2	20,2	86,6
4,1	8,4	9,2	129,2
1,1	3,3	22,8	125,5
3,6	0,7	21,8	107,6
15,1	17,5	106,8	645,7
15,1	17,5	106,8	645,7

8,2	6,3	35,9	233,7
10,9	10,4	9,9	177,1
1,1	1,1	4,3	31,7
0,2	0	2,8	12,3
1,9	0,2	12,3	58,6
1,5	4,7	18,5	122,8
23,8	22,7	83,7	636,2
23,8	22,7	83,7	636,2

3,1	5,3	19,8	139,4
23,8	22,5	0	297,7
0,3	0,1	15,8	65,4
1,7	0,3	9,9	48,9
1,3	3,9	19,5	118,5
30,2	32,1	65	669,9
30,2	32,1	65	669,9

2,5	3,2	7	66,8
1	0,1	15,6	66,9
4,5	12	0,1	126,8
3,9	2,9	24,8	141,1
1,7	0,3	9,9	48,9

4,8	3	3,3	59,7
18,4	21,5	60,7	510,2
18,4	21,5	60,7	510,2

34,1	8,1	41,6	375,5
1	0,2	20,2	86,6
1,9	0,2	12,3	58,6
1	2	10,7	64,3
38	10,5	84,8	585
38	10,5	84,8	585

3,5	5,1	34,3	197
17	2	7,3	115,5
7,2	3,7	20,7	145,2
1	0,2	20,2	86,6
1,9	0,2	12,3	58,6
30,6	11,2	94,8	602,9
30,6	11,2	94,8	602,9

6,6	6,8	35,8	230,7
3,4	2,8	23,2	131,6
0,2	0	2,8	12,3
3,4	0,7	19,9	99,1
13,6	10,3	81,7	473,7
13,6	10,3	81,7	473,7

3,1	5,3	19,8	139,4
9,7	5,2	4,4	103
0,3	0,1	15,8	65,4
3,8	0,4	24,6	117,2
1,7	4,9	12,1	99
18,6	15,9	76,7	524
18,6	15,9	76,7	524

7	8,9	0	107,5
8,4	10,5	27,5	237,9
5,2	4,7	15,3	124,3

3,9	2,9	24,8	141,1
1,7	0,3	9,9	48,9
26,2	27,3	77,5	659,7
26,2	27,3	77,5	659,7

3,6	4,8	36,4	203,5
10,9	10,4	9,9	177,1
1,1	1,1	4,3	31,7
1	0,2	20,2	86,6
1,7	0,3	9,9	48,9
0,7	0,8	19,3	87,5
19	17,6	100	635,3
19	17,6	100	635,3

5,3	4,9	32,8	196,8
1	0,2	20,2	86,6
6,4	11,1	0,8	128,5
1,7	0,3	9,9	48,9
0,1	0,2	29,3	119,4
14,5	16,7	93	580,2
14,5	16,7	93	580,2

8,2	6,3	35,9	233,7
10,9	10,4	9,9	177,1
1,1	1,1	4,3	31,7
0,2	0	2,8	12,3
1,8	5,4	21,1	139,9
1,7	0,3	9,9	48,9
23,9	23,5	83,9	643,6
23,9	23,5	83,9	643,6

3,1	5,3	19,8	139,4
21,4	20,3	0	267,9
0,3	0,1	15,8	65,4
1,3	3,9	19,5	118,5
1,9	0,2	12,3	58,6
28	29,8	67,4	649,8
28	29,8	67,4	649,8

12,2	5,9	23,3	195
0,5	0	19,8	81
3,9	2,9	24,8	141,1
4,5	12	0,1	126,8
3,8	2,4	2,6	47,1
2	0,4	11,9	59,4
26,9	23,6	82,5	650,4
26,9	23,6	82,5	650,4

34,1	8,1	41,6	375,5
1	0,2	20,2	86,6
1,9	0,2	12,3	58,6
0,6	1,3	6,8	41,2
37,6	9,8	80,9	561,9
37,6	9,8	80,9	561,9

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	
г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк
24,69	18,53	81,99		593,62	0,79	1,04	210
24,7	18,5	82		593,6	0,8	1	210

D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
4,6	41,5	546,43	330	229,48	100,59	323,8	5,28
4,6	41,5	546,4	330	229,5	100,6	323,8	5,3

I	Se	F
МКГ	МКГ	МКГ
41,4	19,08	131,35
41,4	19,1	131,4