

Утверждаю

Директор
Воропаев С. Н.

Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов МБОУ Красновской СОШ Тарасовского района Ростовской области (возраст 7-10 лет)
Федеральный завтрак (90,00) с02.03.2026

№ реч	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ										
День/неделя: Понедельник-1																									
Завтрак																									
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80											
114	Каша рисовая/молочная жидкая	200,00	13,12	16,62	32,61	310,13	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83			56,07								
300	Чай с сахаром	200,00	0,12	-	12,04	48,64	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86											
89	Фрукты (яблоки)	100,00	0,40	0,40	10,40	45,00	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			45,00								
Итого за Завтрак		540,00	16,68	17,38	73,53	492,17	0,12	15,99	266,10	1,22	390,43	294,64	47,04	4,90			177,22								
День/неделя: Вторник-1																									
Завтрак																									
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80											
227	Макаронные изделия отварные	150,00	3,68	3,53	23,55	100,73	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04			665,03								
209	Котлета	100,00	11,02	12,45	7,52	186,09																			
7	Салат из квашеной капусты	60,00	1,60	10,00	3,58	110,60	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27			39,90								
283	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,56	-	27,89	113,79	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90			0,14								
Итого за Завтрак		550,00	19,90	26,34	81,02	599,61																			
День/неделя: Среда-1 *																									
Завтрак																									
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80											
241	Картофельное пюре	150,00	2,83	4,04	15,53	106,97	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25			22,52								
163	Рыба отварная	100,00	8,36	4,80	4,43	100,10	0,18	3,18	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72			22,35								
232	Икра кабахковая	60,00	12,73	10,45	14,72	157,30																			
293	Сок фруктовый	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90			0,14								
Итого за Завтрак		550,00	28,96	19,85	58,96	488,77																			
День/неделя: Четверг-1																									
Завтрак																									
141	Запеканка из творога	150,00	14,22	14,11	29,10	322,23	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,40	40,70	1,08											
	Слушечное молоко	20,00	0,39	2,25	0,54	124,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,01											
300	Чай с сахаром	200,00	0,12	-	12,04	48,64	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86											
89	Фрукты (яблоки)	150,00	0,40	0,40	10,40	45,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10			10,00								
Итого за Завтрак		520,00	15,13	16,78	52,08	540,17	0,25	41,07	137,15	1,74	578,10	541,35	89,25	2,35											

День/неделя: Пятница-1															
Завтрак															
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40									
219	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	2,82	3,62	30,00	175,87	0,30								
209	Тертелли	100,00	10,22	8,22	8,97	142,68	0,07	2,85	2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,20	
30	Салат из соленых огурцов	60,00	0,72	6,08	5,00	103,60	0,02	7,50	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90	
283	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,56	-	27,89	113,79	0,00	2,90	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14	
Итого за Завтрак		550,00	17,36	18,28	90,34	624,34	0,71	8,41	1,60	5,37	85,47	481,58	201,84	9,25	70,34

День/неделя: Понедельник-2															
Завтрак															
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
227	Макаронные изделия отварные	150,00	3,68	3,53	23,55	100,73	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
212	Пицца отварная	100,00	8,22	8,22	10,97	202,68	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,40
232	Икра кабахчовая	60,00	12,73	10,45	14,72	157,30									
293	Сок фруктовый	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	2,90	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14	
Итого за Завтрак		550,00	29,67	22,76	73,52	585,11	0,50	6,30	45,70	2,73	174,46	450,96	187,35	6,95	45,40
День/неделя: Вторник-2															
Завтрак															
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
241	Картофельное пюре	150,00	2,83	4,04	15,53	106,97	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
209	Котлета	100,00	11,02	12,45	7,52	186,09	0,18	3,18	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
7	Салат из квашеной капусты	60,00	1,60	10,00	3,58	110,60									
294	Чай с лимоном	200,00	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14	
Итого за Завтрак		550,00	18,56	26,86	60,42	553,68	0,46	38,29	52,96	3,59	318,57	439,20	110,08	3,93	124,43
День/неделя: Среда-2															
Завтрак															
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	

132	Омлет натуральный запеченный	160,00	7,82	12,02	6,52	160,54	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58
231	Горошек зеленый консервированный	60,00	5,98	3,81	17,99	174,17	0,03	3,00		0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00
294	Чай с лимоном	200,00	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
89	Фрукты (яблоки)	100,00	0,40	0,40	10,40	45,00	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
Итого за Завтрак		560,00	17,31	16,60	68,70	529,73	0,93	130,76	7923,66	4,17	319,08	711,55	134,23	10,76	8200,72
День/неделя: Четверг-2															
Завтрак															
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
221	Каша пшеничная рассыпчатая	150,00	4,18	3,55	24,58	124,52									
212	Птица отварная	100,00	8,22	8,22	10,97	202,68	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,40
30	Салат из соленых огурцов	60,00	0,72	6,08	5,00	103,60	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
293	Сок фруктовый	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
Итого за Завтрак		550,00	18,16	18,41	64,83	555,20	0,31	20,81	80,00	3,10	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17
День/неделя: Пятница-2															
Завтрак															
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
227	Макаронные изделия отварные	150,00	3,68	3,53	23,55	140,73	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
209	Тефтели	100,00	10,02	8,45	10,52	156,09	0,08			1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	
7	Салат из квашеной капусты	60,00	1,60	10,00	3,58	110,60	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
300	Чай с сахаром	200,00	0,12	-	12,04	48,64	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
Итого за Завтрак		550,00	18,46	22,34	68,17	544,46	0,31	20,81	80,00	3,10	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17