

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) с 01.09.2026г

№ реп		Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Федеральный завтрак (90,00) с 01.09.2026г																
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	3,38	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		Коллета	100,00	10,02	11,45	17,52	172,09									
16		Салат из свежих овощей	60,00	0,72	4,08	3,00	103,60	0,03	3,00		0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00
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	19,16	19,62	68,35	500,82									
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	96,97	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 кабачковая	60,00	2,73	10,45	14,72	107,30									
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	27,52	19,65	81,05	506,56									
День/неделя: Четверг-1																
Завтрак																
141		Запеканка из творога	150,00	14,22	14,11	39,10	302,23	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,40	40,70	1,08	
		Сгущенное молоко	20,00	1,39	2,25	5,54	104,30	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	16,13	16,76	61,08	500,17	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	0,30							
219	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	2,82	3,62	30,00	125,87	0,30							
209	Тфтели	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
22	Салат из свежих помидоров	60,00	1,00	6,16	4,60	111,92	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	0,00	2,90	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
Итого за Завтрак		550,00	19,08	18,56	67,85	504,87	0,71	8,41	1,60	5,37	85,47	481,58	201,84	9,25
														70,34

[illegible]

День/неделя: Четверг-2																		
Завтрак																		
	Хлеб пшеничный																	
224	Рис отварной	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00									
212	Птица отварная	150,00	2,59	3,39	26,85	115,12												
16	Салат из свежих огурцов	100,00	8,22	9,22	10,97	160,68	0,10	3,42	35,70									
283	Компот из смеси сухофруктов	60,00	0,72	6,08	3,00	53,60	0,03	3,00										20,40
294	Чай с лимоном	200,00	0,56	-	20,89	83,79	0,00	2,90										15,00
Итого за Завтрак		200,00	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,10										0,14
		550,00	16,13	18,05	80,19	501,59	0,31	20,81	80,00									
День/неделя: Пятница-2																		
Завтрак																		
	Хлеб пшеничный																	
227	Макаронные изделия отварные	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00									
209	Тефтели	150,00	3,68	3,53	23,55	100,73	0,20	2,01	80,00									
22	Салат из свежих помидоров	100,00	10,02	8,45	10,52	150,09	0,08											665,03
300	Чай с сахаром	60,00	1,00	7,16	4,60	112,92	0,02	7,50										
Итого за Завтрак		200,00	0,12	-	12,04	48,64	0,00	0,10										39,90
		550,00	17,86	19,50	69,19	500,78	0,31	20,81	80,00									