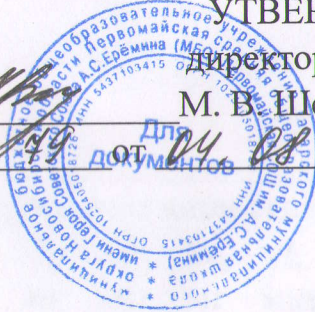


УТВЕРЖДАЮ
директор школы
М. В. Шерстнёва
Приказ № 44 от 24.09 2026 г.



Меню горячих завтраков для обучающихся МБОУ Первомайской СОШ им. А. С. Ерёмина

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Срок действия: с 01.09.2026 г. по 31.05.2027 г.

Неделя 1
Понедельник
Завтрак

№ рецеп- туры	Название блюда	Вы ход	Бел ки	Жир ы	Углев оды	Эн. ценност ь	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.8 3	7.19	40. 7	0.73	20.77	0.06	11.92	
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7	0.07	0.07	6.3	0	0.63	199.75	229.22	32.92	64.1	143 .97	1.37	15.33	19.53	102.38	
54-3соус	Соус красный основной	50	2.9	2.9	4.8	57.3	0.02	0.09	88.08	0.03	1.4	14.23	111.27	7.03	9.77	44. 25	0.78	2.3	0.51	7.61	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.5 2	0.76	0.01	0.02	0.7	
Пром.	Хлеб пшеничны й	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31. 6	0.78	0	6.18	0	
Итого за Завтрак		560	31.8	12.7	80.6	565.2	0.23	0.22	113.12	0.12	3.19	685.85	510.62	227.7 1	100.62	295 .04	4.86	39.69	32.62	128.41	
Итого за день		560	31.8	12.7	80.6	565.2	0.23	0.22	113.12	0.12	3.19	685.85	510.62	227.7 1	100.62	295 .04	4.86	39.69	32.62	128.41	

Вторник
Завтрак

№ рецепт уры	Название блюда	Вы ход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Эн. ценн ость	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эк в	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.26	159.3	223.84	32.44	290.68	0.84	28.82	17.02	49.63
54-9соус	Соус клюквенный	50	0	0	5.8	23.3	0	0	0	0	0.3	0.14	5.25	15.09	0.65	1.48	0.04	0	0	0.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Итого за Завтрак		500	37.1	11.7	68.6	527.6	0.2	0.38	51.42	0.15	0.63	725.45	339.01	330.94	64.12	401.54	3.82	30.74	38.86	58.83
Итого за день		500	37.1	11.7	68.6	527.6	0.2	0.38	51.42	0.15	0.63	725.45	339.01	330.94	64.12	401.54	8.68	30.74	38.86	58.83

Среда
Завтрак

№ рецепту ры	Название блюда	Выхо д	Бел ки	Жи ры	Угл евод ы	Эн. ценност ь	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эк в	D, мкг	C, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	0.07	0.14	27.56	0.07	0.55	190.44	151.16	140.05	23.94	117.65	0.34	30.16	3.81	33.94	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25	
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5	0.03	0.15	10	0	0.6	50	152	124	15	95	0.1	9	2	20	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25	
Итого за день		590	19.8	11.7	77.1	492.1	0.3	0.5	54.81	0.07	1.83	783.86	667.89	455.65	99.06	438.63	12.31	52.46	28.99	99.44	

Четверг
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Вых од	Бел ки	Жи ры	Угл евод ы	Эн. ценно сть	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эк в	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-22м	Рагу из курицы	220	23.1	7.7	19.3	239.1	0.15	0.12	285.65	0	12.38	212.44	812. 41	34.36	102.62	211.55	2.34	34.07	20.38	171.99	
54-8гн	Чай с черникой и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.7	0	0.01	0.3	0	0.52	1.19	25.7 4	63.08	4.45	8.53	0.79	1.31	0.01	8.87	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25	
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4	0.05	0.04	9.6	0	72	15.6	236. 4	40.8	15.6	27.6	0.36	2.4	0.6	20.4	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0	
Итого за Завтрак		630	30.9	8.9	70.6	486.7	0.33	0.22	295.55	0	84.9	722.73	1219 .05	162.24	148.47	343.38	5.6	39.38	41.25	208.51	
Итого за день		630	30.9	8.9	70.6	486.7	0.33	0.22	295.55	0	84.9	722.73	1219 .05	162.24	148.47	343.38	17.91	39.38	41.25	208.51	

Пятница
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Вых од	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Эн. ценно сть	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.ЭК В	D, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	13.18	16.06
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	3.6	13.4	162.8	0.07	0.08	13.81	0.04	0.63	198.39	229.6	33.45	64.05	144.41	1.37	15.32	19.49	102.39
54-3соус	Соус красный основной	50	2.9	2.9	4.8	57.3	0.02	0.09	88.08	0.03	1.4	14.23	111.27	7.03	9.77	44.25	0.78	2.3	0.51	7.61
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Итого за Завтрак		570	35.5	13.4	88.2	617.5	0.4	0.34	121.38	0.16	2.07	734.22	676.39	170.11	214.21	440.93	8.25	41.5	47.26	133.31
Итого за день		570	35.5	13.4	88.2	617.5	0.4	0.34	121.38	0.16	2.07	734.22	676.39	170.11	214.21	440.93	26.16	41.5	47.26	133.31

Неделя 2
Понедельник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8	0.05	0.06	285.86	0.02	1.31	99.45	208.64	33.28	54.36	111.9	0.99	14.76	13.31	94.86	
54-8гн	Чай с черникой и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.7	0	0.01	0.3	0	0.52	1.19	25.74	63.08	4.45	8.53	0.79	1.31	0.01	8.87	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0	
Итого за Завтрак		520	24.8	11.3	72.1	490.7	0.21	0.13	304.52	0.11	1.83	621.18	383.68	219.19	82.4	225.23	3.84	38.44	27.46	122.9	
Итого за день		520	24.8	11.3	72.1	490.7	0.21	0.13	304.52	0.11	1.83	621.18	383.68	219.19	82.4	225.23	30	38.44	27.46	122.9	

Вторник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Вых од	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Эн. ценно сть	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эк в	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-28м	Жаркое по- домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6	0.15	0.12	32.72	0.08	10.26	198.76	792. 09	24.33	100.74	215. 6	2.29	31.66	22.2	166.9	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.6 6	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0	
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9	0.05	0.07	26	0	13	40.3	452. 4	10.4	54.6	36.4	0.78	0.07	1.3	2.86	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0	
Итого за Завтрак		590	31.3	7.4	74.1	488.8	0.28	0.23	59.02	0.08	23.3	561.31	1351 .35	115.74	174.17	316. 78	5.01	33.01	36	175.56	
Итого за день		590	31.3	7.4	74.1	488.8	0.28	0.23	59.02	0.08	23.3	561.31	1351 .35	115.74	174.17	316. 78	35.01	33.01	36	175.56	

Среда
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	3.75	0
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	0.09	0.14	27.16	0.07	0.53	188.65	156.67	135.67	26.99	123.37	0.51	30.02	4.24	31.12
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Завтрак		510	21.7	18.5	66.2	516.2	0.26	0.4	118.45	0.36	1.26	902.67	486.95	568.41	89.26	460.06	3.58	40.62	26.92	58.37
Итого за день		510	21.7	18.5	66.2	516.2	0.26	0.4	118.45	0.36	1.26	902.67	486.95	568.41	89.26	460.06	38.59	40.62	26.92	58.37

Четверг
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Вых од	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Эн. ценнос ть	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эк в	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.8	46.5 5	106.65	23.59	72.5 7	0.49	21.24	4.15	27.19	
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6	0.13	0.13	29.16	8.16	0.29	186.33	244. 59	25.78	23.86	160. 63	0.74	31.5	35.68	350.11	
54-3соус	Соус красный основной	50	2.9	2.9	4.8	57.3	0.02	0.09	88.08	0.03	1.4	14.23	111. 27	7.03	9.77	44.2 5	0.78	2.3	0.51	7.61	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.1 3	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0	
Итого за Завтрак		550	27.8	14.8	74.3	542.3	0.25	0.28	135.98	8.28	2.85	626.29	509. 44	219.39	75.38	337. 07	3.88	56.01	51.28	389.96	
Итого за день		550	27.8	14.8	74.3	542.3	0.25	0.28	135.98	8.28	2.85	626.29	509. 44	219.39	75.38	337. 07	42.47	56.01	51.28	389.96	

Пятница
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Вы ход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Эн. ценно сть	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.э кв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.81	42.79	
54-18м	Печень говяжья по- строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5	0.21	1.67	4728.15	0.02	12.42	280.53	249.59	47.29	17.64	275.54	5.72	35.59	25.61	220.51	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0	
Итого за Завтрак		530	26	21.9	65.5	563	0.44	1.83	4752.25	0.11	22.66	864.36	999.88	171.79	67.5	437.79	8.91	65.97	42.08	272	
Итого за день		530	26	21.9	65.5	563	0.44	1.83	4752.25	0.11	22.66	864.36	999.88	171.79	67.5	437.79	51.38	65.97	42.08	272	

