

УТВЕРЖДАЮ
директор школы
М. В. Шерстнёва
Приказ № 49 от 04.08 2026 г.

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

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Срок действия: с 01.09.2026 г. по 31.05.2027 г.

Неделя 1
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	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89
54-5м	Котлета из курицы	120	22.9	5.2	16.3	203.6	0.09	0.09	7.56	0	0.75	239.7	275.07	39.5	76.92	172.76	1.65	18.4	23.44	122.85
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	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
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		640	38.2	15.4	99.1	688.1	0.29	0.26	120.5	0.15	3.31	825.37	583.7	271.57	117.24	343.9	5.5	50	38.13	154.3
Итого за день		640	38.2	15.4	99.1	688.1	0.29	0.26	120.5	0.15	3.31	825.37	583.7	271.57	117.24	343.9	5.5	50	38.13	154.3

Вторник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В12, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	22.8	377.5	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.67	212.4	298.45	43.25	387.57	1.12	38.42	22.69	66.17	
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		550	46.9	15.2	74.3	622	0.22	0.49	68.46	0.21	0.72	785.86	392.11	405.55	74.93	498.43	4.1	40.34	44.53	75.37	
Итого за день		550	46.9	15.2	74.3	622	0.22	0.49	68.46	0.21	0.72	785.86	392.11	405.55	74.93	498.43	9.6	40.34	44.53	75.37	

Среда
Завтрак

№ рецептуры	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	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7	0.1	0.19	32.97	0.07	0.77	244.03	212. 08	183.95	34.83	167.45	0.5	39.16	5.55	48.89
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.	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
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
Итого за Завтрак		640	21.8	12.7	88.6	555.6	0.33	0.55	60.22	0.07	2.05	837.45	728. 81	499.55	109.95	488.43	3.79	61.46	30.73	114.39
Итого за день		640	21.8	12.7	88.6	555.6	0.33	0.55	60.22	0.07	2.05	837.45	728. 81	499.55	109.95	488.43	13.39	61.46	30.73	114.39

Четверг
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Вы ход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Эн. ценно сть	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эк в	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7	0.17	0.14	324.6	0	14.06	241.41	923. 2	39.05	116.62	240. 4	2.66	38.71	23.16	195.45	
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 ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122. 5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0	
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 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	
Итого за Завтрак		680	35.5	10.2	81.4	559.8	0.38	0.25	334.5	0	86.58	862.6	1363 .64	172.43	168.57	394. 53	6.42	44.34	48.7	233.42	
Итого за день		680	35.5	10.2	81.4	559.8	0.38	0.25	334.5	0	86.58	862.6	1363 .64	172.43	168.57	394. 53	19.81	44.34	48.7	233.42	

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.эк в	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	17.57	21.41	
54-23м	Биточек из курицы	120	22.9	4.3	16.1	195.3	0.09	0.09	16.57	0.04	0.75	238.07	275.52	40.14	76.86	173.3	1.65	18.38	23.39	122.87	
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	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		650	42.9	16.4	107.8	751.3	0.51	0.39	130.53	0.19	2.19	873.61	804.73	194.33	268.47	536.65	9.99	52.3	57.13	160.59	
Итого за день		650	42.9	16.4	107.8	751.3	0.51	0.39	130.53	0.19	2.19	873.61	804.73	194.33	268.47	536.65	29.8	52.3	57.13	160.59	

Неделя 2
Понедельник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Вых од	Бел ки	Жи ры	Угл евод ы	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	
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89	
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151	0.06	0.07	343.03	0.03	1.57	119.34	250.3 6	39.94	65.23	134.28	1.18	17.71	15.97	113.83	
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	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		600	30.2	14.3	88.8	604.9	0.25	0.15	367.81	0.15	2.09	740.64	452.6 3	263.13	97.07	267.68	4.39	48.63	31.72	147.29	
Итого за день		600	30.2	14.3	88.8	604.9	0.25	0.15	367.81	0.15	2.09	740.64	452.6 3	263.13	97.07	267.68	34.19	48.63	31.72	147.29	

Вторник
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.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	250	31	7.8	22	282	0.19	0.16	40.9	0.11	12.83	248.45	990.12	30.41	125.93	269.51	2.86	39.58	27.75	208.63	
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.	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	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		650	38.3	9.1	83.4	568.6	0.34	0.28	67.2	0.11	25.87	660.9	1558.68	123.82	200.76	377.19	5.69	41.25	43.13	218.74	
Итого за день		650	38.3	9.1	83.4	568.6	0.34	0.28	67.2	0.11	25.87	660.9	1558.68	123.82	200.76	377.19	39.88	41.25	43.13	218.74	

Среда
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	
54-1з	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"	250	6.2	7.4	30	211.2	0.12	0.17	33.95	0.08	0.66	235.82	195.84	169.59	33.73	154.21	0.63	37.53	5.3	38.9	
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	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		570	23.5	20.1	75.6	575.6	0.31	0.44	125.24	0.37	1.39	1010.84	550.62	605.83	100.7	506.7	4.09	48.13	31.07	66.15	
Итого за день		570	23.5	20.1	75.6	575.6	0.31	0.44	125.24	0.37	1.39	1010.84	550.62	605.83	100.7	506.7	43.97	48.13	31.07	66.15	

Четверг
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.э кв	Д, 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	200	4.8	6.4	48.6	271.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.73	62.07	142.2	31.45	96.76	0.66	28.32	5.53	36.25	
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	120	21	7.9	10.3	196.4	0.16	0.16	34.99	9.79	0.35	223.6	293.51	30.94	28.64	192.76	0.89	37.8	42.81	420.13	
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	
54-3гн	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	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7	
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		630	30.3	14.9	94.1	632.5	0.28	0.23	59.85	9.91	1.81	750.3	477.16	270.16	80.3	357.12	3.57	67.41	60.86	463.38	
Итого за день		630	30.3	14.9	94.1	632.5	0.28	0.23	59.85	9.91	1.81	750.3	477.16	270.16	80.3	357.12	47.54	67.41	60.86	463.38	

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	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833. 1	52.65	37.64	112. 63	1.38	37.95	1.09	57.05	
54-18м	Печень говяжья по- строгановски	120	20.1	19	8	283.8	0.25	2	5673.7 8	0.03	14.9	336.63	299. 51	56.74	21.17	330. 65	6.86	42.71	30.73	264.62	
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.	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		600	30.3	26.8	73.4	656.7	0.52	2.19	5705.8 1	0.15	28.55	974.39	1258 .07	194.4	80.44	521. 06	10.4	82.58	47.48	330.37	
Итого за день		600	30.3	26.8	73.4	656.7	0.52	2.19	5705.8 1	0.15	28.55	974.39	1258 .07	194.4	80.44	521. 06	57.94	82.58	47.48	330.37	