УТВЕРЖДАЮ
директор школы
_____ М.В. Шерстнёва
Приказ №_____ от _____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 01.11.2026 г. по 31.05.2027 г.

Неделя 1
Понедельник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, 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
54-5м	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	1.1	1.1	4.3	31.7	0.01	0.09	64.08	0.03	1.34	14.23	111.27	6.77	6.95	15.32	0.25	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	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	30	10.9	80.1	539.6	0.22	0.22	89.12	0.12	3.13	685.85	510.62	227.45	97.8	266.11	4.33	39.69	32.62	128.41
Итого за день		560	30	10.9	80.1	539.6	0.22	0.22	89.12	0.12	3.13	685.85	510.62	227.45	97.8	266.11	4.33	39.69	32.62	128.41

Вторник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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	8.15	30.74	38.86	58.83

Среда
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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.	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
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		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	3.63	52.46	28.99	99.44
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	11.78	52.46	28.99	99.44

Четверг
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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	25.74	63.08	4.45	8.53	0.79	1.31	0.01	8.87
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	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		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	17.38	39.38	41.25	208.51

Пятница
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	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	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	1.1	1.1	4.3	31.7	0.01	0.09	64.08	0.03	1.34	14.23	111.27	6.77	6.95	15.32	0.25	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	33.7	11.6	87.7	591.9	0.39	0.34	97.38	0.16	2.01	734.22	676.39	169.85	211.39	412	7.72	41.5	47.26	133.31
Итого за день		570	33.7	11.6	87.7	591.9	0.39	0.34	97.38	0.16	2.01	734.22	676.39	169.85	211.39	412	25.1	41.5	47.26	133.31

Неделя 2
Понедельник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, 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	28.94	38.44	27.46	122.9

Вторник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	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	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
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
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
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	33.95	33.01	36	175.56

Среда
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, 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 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
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 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	37.53	40.62	26.92	58.37

Четверг
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, 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	46.55	106.65	23.59	72.57	0.49	21.24	4.15	27.19
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	97.19	426.6	52.44	56.01	208.98	1.05	48.84	32.96	631.49
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		510	22	12.8	72.1	492	0.2	0.16	334.81	0.26	3.89	572.82	589.48	241.02	99.16	347.67	3.52	71.37	49.63	665.18
Итого за день		510	22	12.8	72.1	492	0.2	0.16	334.81	0.26	3.89	572.82	589.48	241.02	99.16	347.67	41.05	71.37	49.63	665.18

Пятница
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	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	49.96	65.97	42.08	272