

Согласовано:
Начальник ТО
УФС РПН по Тамбовской области
в г. Моршанске, Моршанском,
Пичаевском и Сосновском районах

Утверждаю:
Директор школы _____

«17» 09 2025 год
К.А. Ланкин

Примерное
десятидневное меню завтраков для обучающихся 1 – 4 классов
на 2025 – 2026 г.

Наименование блюд	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Са	С	№ рецептуры	Калорийность
I день								
Каша молоч.с наполнителем	1/230	4,76	11,32	33	185,86	0,9	78	268,8
Б/д с маслом и сыром	30/10 /30	14,04	7,68	35	409,38	0,53	22	158,2
Чай	200	0,2	0	15	1,2	0	643	43
Итого за день:		19	19	83	596,44	1,43		470
Цена:	90,00							
II день								
Овощи порционные	50	0,4	0	18	12	5		6,5
Гуляш	50/50	13,87	12,7	22,6	7,5	5,7	134	155,5
Картофельное пюре	150	3,1	6,1	25,2	42	2,5	472	214
Компот из свежих фруктов	200	0,23	-	14	9	6	585	51
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		19	19	83	76,5	19,2		470
Цена:	90,00							
III день								
Икра кабачковая	60	1,02	3,88	6,8	32	0,07	74	35,2
Котлета из курицы	80	9,68	9,12	8	33	2,5	455	120,2
Макаронные издел.с сыром	130/20	6,3	5,8	41	0,5	0,5	273	182,1
Чай	200	0,6	0	24	1,2	0	643	89,5
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		19	19	83	72,7	3,07		470
Цена:	90,00							
IV день								
Овощи порционные	50	0,4	-	18	12	5		6,5
Плов с мясом или курами	200	12	11,8	29,5	5	0,6	403	223,5
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	25	0		50
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Йогурт	100	3,6	6,4	5,4	242	2	645	84
Итого за день:		19	19	83	304	7,6		470
Цена:	90,00							

	V день							
Рыба тушеная с овощами или Котлета рыбная	75/50 100	13,2	12,7	40,7	43,2	1,1	309	159
Рис отв.	1/150	3,1	6,1	25,2	48	0,04	215	214
Сок или Чай	200	1,3	-	13,9	17	7		54
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		19	19	83	114,2	8,14		470
Цена:	90,00							
	VI день							
Овощи порционные	50	0,4	-	18	12	5		6,5
Куры тушеные	80/50	9,9	11,9	16,8	9,6	7,47	425	158
Каша гречневая	150	7,2	6,9	21,8	24	0	255	190,5
Напиток фруктовый	200	0,1	0	23,2	14	0,1	585	72
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		19	19	83	65,6	12,57		470
Цена:	90,00							
ИЛИ								
Омлет с наполнителем	1/120	9,24	9,82	2,97	182,24	0,29	2/16	343,05
Фрукт	150							95
Компот фруктовый	200	0,1	0	25,2	14	0,1	585	96
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Цена:	90,00							
	VII день							
Запеканка творожная со сгущенным молоком или повидлом	150/50	12,7	11,7	24,1	152	0,3	297	301
Чай	200	0,2	0	14	122	0	643	56
Кондитерское изделие	100	6,1	7,3	44,9	0	0		113
Итого за день:		19	19	83	274	0,3		470
Цена:	90,00							
	VIII день							
Мясо тушеное	75/50	12	11,7	29,9	7,5	5,7	390	234,5
Картофель запечённый	150	5,5	7,1	33,2	2,25	16,5	255	129,5
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		19	19	83	29,75	22,2		470
Цена:	90,00							
	IX день							
Пельмени	200	14,5	5,8	37,8	0	0,07	422	249
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Блинчики	100	3	13	25,3	0	0		115
Итого за день:		19	19	83	20	0,07		470

Цена:	90,00							
	Х день							
Зраза мясная рубленая	70	10,6	8,5	18	25	2,5	418	128
Капуста тушенная	100	4,8	5,2	18,6	48	45	482	110
Картофельное пюре	100	2,97	5,1	26,2	42	2,5	472	132
Компот из свежих фруктов	200	0,23	-	17	9	6	585	57
Хлеб ржаной	30	0,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		19	19	83	130	56		470
Цена:	90,00							