Школа МБОУ СОШ (военвед) г Зернограда

Утвердил: должность директор школы

фамилия Осадчая Г. Н.

дата 1 (день) 9 (месяц) 2026 (год)

Меню для учащихся 1-4 классов на 2026-2027 учебный год

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник с мясом и овощами	170	15	19	12	292	479	55,42
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	639	12,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	65	71	3
			фрукты	Фрукты свежие	100	1	0	11	51	82	19
			итого		500	19	19	68	532		89,72
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный	250	9	11	38	259	160	54,82
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	685	14,5
			хлеб	Бутерброд с сыром российским	50	7	8	14	170	3	20,4
			итого		500	16	19	67	487		89,72
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с овощами	150	11	11	28	231	340	36,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	685	14,42
			хлеб	Бутерброд с сыром Российским	50	7	8	14	169	573	20,4
			фрукты	Фрукты свежие	100	1	0	11	51	82	18,4
			итого		500	19	19	68	509		89,72
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Лапшевник с творогом	150	14	5	31	204	278	36,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	685	14,42
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	50	2	14	14	172	573,75	20,4
			фрукты	Фрукты свежие	100	1	0	11	52	82	18,4
			итого		500	17	19	71	486		89,72
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная, с кашей и томатным соусом	270	14	16	43	347	587,297	70,6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	59	685	14,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	65	573	4,72
			итого		500	16	16	72	471		89,72
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром и овощами	170	13	16	32	314	333	52,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	685	14,32
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	65	573	4,5

			фрукты	Фрукты сезонные	100	1	0	19	87		18,4
			итого		500	16	16	80	524		89,72
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная	250	13	5	22	203	311	56,8
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	639	12,5
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	50	2	14	14	172	172	20,42
			итого		500	16	19	67	499		89,72
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с изюмом	150	9	10	30	257	328	29,6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	685	14,2
			хлеб	Бутерброд с сыром российским	50	7	8	14	171	3	27,52
			фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	9	39	82	18,4
			итого		500	16	18	68	525		89,72
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник с мясом и овощами	170	15	19	12	292	479	54,52
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	639	12,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	65	573	4,5
			фрукты	Фрукты свежие	100	1	0	11	52	82	18,4
			итого		500	19	19	68	533		89,72
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная, с кашей и томатным соусом	270	14	16	43	348	587,297	71,02
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	685	14,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	65	573	4,5
			итого		500	16	16	72	471		89,72