



Утверждаю
Директор МБОУ: Ясыревская НПО
И.В. Тайнчина

01.09.2025

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак)
для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет),
получающих начальное общее образование

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы															

ДЕНЬ 1

Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,4	11,5	48,3	326	0,12	0,6	16,4	0,07	0,15	124,9	104,7	16,65	227	50	33,1	0,21	0,374	Могильный 2017год №182
Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	75	0,001	0	40	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	Могильный 2017год
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,079	0	0	0	0	11,45	43,33	16,43	38,48	2,075	0,26	0,125	0,996	Могильный
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2	Могильный
Сыр порционный	15	3,8	4	0	51	0,006	0,16	46	0,15	0,05	200	128	9	13	0	2,18	0	0,2	Могильный 2017год
Пряник "Домашний"	50	4,05	7,15	32,98	213,41	0,072	0	4,875	0	0,05	174,9	67,86	15,72	74,1	0	0	0,578	0,975	Могильный
Итого за первый день	625	23,31	34,85	143,62	993,81	0,33	11,3	116,4	0,35	0,46	642,2	462,5	94,7	853,6	66,08	38,23	1,673	5,687	

ДЕНЬ 2

Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,477	229,8	0,162	19,493	157,7	2,35	0,46	307,7	190,3	32,88	191	39	28,4	0,58	2,334	Могильный 2017год №211
Зелёный горошек	60	1,69	0,109	3,545	24,545	0,006	2,1	0	0	0,01	12,3	11,1	4,5	102	4,3	0,105	0,03	0,21	Могильный
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,079	0	0	0	0	11,45	43,33	16,43	38,48	2,075	0,26	0,125	0,996	Могильный
Фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	0,06	32	22	18	556	4	0,6	0,16	4,4	Могильный
Печенье	20	0,1	0	16	64,8	0	0	0	0	0,05	4,2	2,2	0,067	22	0	0	0	0,32	Могильный
Итого за второй день	680	16,52	15,626	97,322	601,745	0,307	41,593	157,7	2,35	0,59	379,6	276,9	77,88	930,3	49,38	29,37	0,895	9,06	

ДЕНЬ 3

Котлета "Московская" с томатным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,07	159,4	26,17	236,4	16,71	3,049	0,482	2,449	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,15	21,75	0	0	0,12	18	81	33	629	26,7	0,31	0,4	1,2	Могильный 2017год №310
Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	70	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	0	0	0,018	30,6	18	9,6	278,6	0,26	0,57	0,086	0,72	Могильный 2017год №47
Печенье	20	0,1	0	16	64,8	0	0	0	0	0,05	4,2	2,2	0,067	22	0	0	0	0,32	Могильный
Итого за третий день	577	15,8	20,2	87,72	600,95	0,321	41,509	11,25	0,091	0,342	104,8	294,7	84,74	1219	44,8	4,106	1,743	6,089	

ДЕНЬ 4

Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	12,67	11,33	25,82	278,565	0,08	0,5	30	0,16	0,3	170	275	35	159	29	39	0,5	0,8	Могильный 2017год №223
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48	Могильный
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2	Могильный
Итого за четвертый день	520	16,31	12,85	71,18	488,045	0,172	11,3	30	0,16	0,34	216	320	54,8	481	33,43	39,46	0,655	4,28	

ДЕНЬ 5

Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	49,8	321	0,24	0	36	0,09	0,12	16,85	205,6	136	219	22	3,52	0,16	4,58	Могильный 2017год №70
Гуляш из свинины, 45/45	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,07	0,1	17,1	154,8	16,2	290,3	15,75	0,281	0,56	2,07	Могильный 2017год №260
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,079	0	0	0	0	11,45	43,33	16,43	38,48	2,075	0,26	0,125	0,996	Могильный
Фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	0,06	32	22	18	556	4	0,6	0,16	4,4	Могильный
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	0,06	Могильный 2017год №312
Итого за пятый день	712	24,025	18,65	125,81	772,55	0,487	22,2	36	0,16	0,29	94	433,8	192,9	1138	43,83	4,681	1,705	12,91	

ДЕНЬ 6

Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	6,1	11,3	43,4	300	0,12	0,6	16,4	0,07	0,17	124,9	104,7	16,65	237	52	9,95	0,5	0,374	Могильный 2017год №182
Пряник "Домашний"	50	4,05	7,15	32,98	213,41	0,072	0	4,875	0	0,05	174,9	67,86	15,72	74,1	0	0	0,578	0,975	Могильный
Какао с молоком	200	3,491	2,79	18,16	112,86	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,079	0	0	0	0	11,45	43,33	16,43	38,48	2,075	0,26	0,125	0,996	Могильный
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2	Могильный
Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	75	0,001	0	40	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	Могильный 2017год
Сыр порционный	15	3,8	4	0	51	0,006	0,16	46	0,15	0,05	200	128	9	13	0	2,18	0	0,2	Могильный 2017год
Итого за шестой день	625	21,741	34,24	130,14	929,87	0,33	11,3	116,4	0,35	0,48	642,2	462,5	94,7	863,6	68,08	15,08	1,963	5,687	

ДЕНЬ 7

Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,044	0	26,67	0,09	0,03	6,485	83,36	27,12	46,6	21	7,24	0,27	0,559	Могильный 2017год №304
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,75	0,17	0,08	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771	Могильный 2017год №229
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,079	0	0	0	0	11,45	43,33	16,43	38,48	2,075	0,26	0,125	0,996	Могильный
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2	Могильный
Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,11	0,798	Могильный 2017год №52
Пряник "Домашний"	50	4,05	7,15	32,98	213,41	0,072	0	4,875	0	0,05	174,9	67,86	15,72	74,1	0	0	0,578	0,975	Могильный
Итого за седьмой день	710	23,655	24,253	132,646	848,914	0,355	29,711	43,29	0,26	0,22	269,2	334,2	113,2	1021	181,4	20,46	1,794	7,099	

ДЕНЬ 8

Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,09	0,11	40	84	30	625	28	0,78	0,43	1	Могильный 2017год №312
Печень по строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,88	2,2	5	Могильный 2017год №255
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,079	0	0	0	0	11,45	43,33	16,43	38,48	2,075	0,26	0,125	0,996	Могильный
Печенье	15	0,075	0,075	12	48,6	0	0	0	0	0,038	3,15	1,54	0,503	16,5	0	0	0	0,24	Могильный
Итого за восьмой день	515	20,825	18,725	78,4	564,7	0,419	18,3	5244	0,115	1,818	96,6	375,9	69,94	950,8	103,8	33,92	2,755	8,036	

ДЕНЬ 9

Макаронные изделия отварные	150	5,38	6,28	36,48	224,28	0,06	0	0	0,069	0,03	12	34	8	53,8	21	0,06	0,12	0,8	Могильный 2017год №309
Курица отварная	140	12,92	9,59	13,28	161,407	0,096	2,597	34,78	0	0,06	22,19	89,95	14,22	175	13,84	12,98	0,741	0,915	Могильный 2017год №294
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,079	0	0	0	0	11,45	43,33	16,43	38,48	2,075	0,26	0,125	0,996	Могильный
Икра кабачковая	125	1,9	8,9	7,7	119	0,025	8,748	0	0	0,041	51,24	46,24	18,75	424,9	17,91	0,437	0,127	0,875	Могильный 2017год
Итого за девятый день	672	24,2	26,17	98,36	695,287	0,26	13,545	34,78	0,069	0,141	112,9	221,5	63,4	722,4	54,83	13,76	1,813	4,386	

ДЕНЬ 10

Каша молочная "Дружба"	200	6,75	9,49	39,382	265,91	0,101	0,545	45,1	0,07	0,12	117	143,7	33,35	157	50	4,09	0,31	0,74	Азбука питания 2002 г. №46
Сыр порционный	15	4	4	0	54	0,006	0,16	46	0,15	0,05	200	128	9	13	0	2,18	0	0,2	Могильный 2017год
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,079	0	0	0	0	11,45	43,33	16,43	38,48	2,075	0,26	0,125	0,996	Могильный
Фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	0,06	32	22	18	556	4	0,6	0,16	4,4	Могильный
Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	75	0,001	0	40	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	Могильный 2017год
Пряник "Домашний"	50	4,05	7,15	32,98	213,41	0,072	0	4,875	0	0,05	174,9	67,86	15,72	74,1	0	0	0,578	0,975	Могильный
Итого за десятый день	725	19,7	30,04	132,762	890,92	0,319	20,705	136	0,35	0,3	549,7	415,9	98,5	862,4	56,08	7,23	1,473	8,131	
Итого за завтрак	173,78	179,64	844,3	5699,25	2,71	185,9	5739	20,1	4,44	1859	2927	789,6	6607	667,8	199,6	13,2	46,69		
Среднее значение за завтрак	17,38	17,96	84,43	569,92	0,27	18,59	573,9	2,01	0,44	185,9	292,7	78,96	660,7	66,78	19,95	1,32	4,67		
Соотношение БЖУ в % отЭЦ	12%	28%	59%																
Выполнение СанПиН 2020г	23%	23%	25%	24,25%	22,60%	30,98%	81,99%	20,10%	31,71%	16,90%	26,61%	31,58%	60,07%	66%	66%	44%	38,91%		
Выполнение МР,% от суточной нормы	22%	23,10%	27%	25%	19%	22%	74%	18%	19%	16%	21%	28%	55%	63%	63%	40%	35%		
Среднесуточная потребность в пищевых веществах за завтрак для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	15-19,2	15-19,75	67-83,75	470-587,5	0,24-0,3	12,0-15,0	140-175	2-2,5	0,28-0,3	220-275	220-275	50-62,5	220-275	0,02	0,006	0,6-0,75	2,4-3,0		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1,4	1100	1100	250	1100	0,1	0,03	3	12		
Коэффициент потерь		0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,93	0,95	0,8	0,9	24	12	12	0,3	0,9	

[illegible]