

Согласовано:

"Утверждаю"

Директор МКОУ СОШ с.п.п.Звездный

/Г.Б.Зинченко/

"30 августа 2025 г.



день:
неделя:
возрастная категория:
сезон:

№	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
8.2	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8	0,1
6.5 а	Каша гречневая рассыпчатая	175	6,3	3,9	29,9	173	2,9
2.5	Фрикадельки из говядины паровые	100	16,7	13,6	6,8	216	0,60
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого:	575	25,49	17,97	50,13	457,7	4,6
Второй завтрак							
4.1	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,30
	Итого за Второй завтрак:	240	6,70	6,20	3,40	89,00	0,30

день: 2 вторник
возрастная категория: 7-11 лет

	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
6.1	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220	3
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,3
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	530	11,10	9,60	52,90	351,70	5,30
Второй завтрак							
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Итого за Второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1

день:
возрастная категория:

3 среда
7-11 лет

	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
8.2.	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8	0,10
2.14	Куры отварные	110	20,40	20,60	0,00	267,00	0,00
7.1	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	2,10
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,00	0,40	11,90	58,70	1,00
	Итого за Завтрак:	350	25,99	25,27	34,43	471,70	3,20
Второй завтрак							
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Итого за Второй завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47	1

день:
возрастная категория:

4 четверг
7-11 лет

	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
8.1	Помидоры свежие	70	0,7	0,24	0,27	16,8	0,00
6.9	Макароны отварные с тертым сыром	120	7,8	6,7	24,7	193	2,40
2.6	Биточки из говядины паровые	105	16,3	15,9	8,7	244	0,80
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,90
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	625	27,20	23,64	30,87	561,50	5,10
Второй завтрак							
11.9	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Итого за Второй завтрак:	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0

день: 5 пятница
 возрастная категория: 7-11 лет

	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220	2,7
4.1	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1,00
11.9	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	570,00	14,60	12,60	49,80	388,70	4,70
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,8
	Итого за Второй завтрак:	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,8

день: 6 понедельник
 неделя: 2
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
8.2	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8	0,10
2.14	Куры отварные	110	20,40	20,60	0,00	267,00	0,00
6.5 а	Каша пшеничная рассыпчатая	175	6,3	3,9	29,9	173	2,50
11.9	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	585	29,19	24,97	43,13	506,70	3,60
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,8
	Итого за Второй завтрак:	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,80

день: 7 вторник
 возрастная категория: 7-11 лет

	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
6,1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	3,00
4.3	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200	0	0,00	0,20	2,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	470	14,20	12,20	40,20	343,70	4,00
Второй завтрак							
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Итого за Второй завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47	1

день: 8 среда
 возрастная категория: 7-11 лет

	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
7.3	Пюре картофельное	200	4,4	5,8	30,3	197	1,8
3.4	Фрикадельки рыбные паровые	100	14,6	1,6	6,8	101	0,6
11.9	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
	Итого за Завтрак:	530	21	7,8	49	356,7	3,30
Второй завтрак							
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Итого за Второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1

день: 9 четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
8.1	Помидоры свежие	70	0,7	0,24	0,27	16,8	0,00
2.26	Говядина отварная	70	21,10	21,00	0,10	273,00	0,40
6.8а	Макароны отварные	190	6,98	4,20	44,50	247,00	2,00
6,1.	Каша овсяная жидкая молочная	200	7,10	7,20	27,80	220,00	3,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	560	37,88	33,04	84,57	815,50	6,40
Второй завтрак							
Пром.	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,00	1
	Итого за Второй завтрак:	100	0,40	0,40	28,0	47,00	1

день: 10 пятница
 возрастная категория: 7-11 лет

	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
8.2.	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8	0,10
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	175	6,3	3,9	29,9	173	2,5
2.6	Биточки куриные паровые	105	16,3	15,9	8,7	244	0,80
11.9	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	580	25,09	20,27	51,83	483,70	4,40
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,8
	Итого за Второй завтрак:	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,8