

**Примерное десятидневное меню горячих
завтраков в ОУ для детей 7-11 лет на 2025-2026
учебный год**

1 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,9	9,1	33,7	244,1	0,2	0,8	0,0	0,6	161,0	34,9	160,5	0,7	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	27,5	95,6	0,9	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,5	0,0	0,0	0,0	0,1	88,4	3,7	50,3	0,1	
2008		БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	5,9	29,3	0,5	
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,0	15,0	0,0	0,9	24,0	12,0	16,5	3,3	
Итого за прием пищи:				17,0	17,0	96,0	610,1	0,2	16,3	0,0	1,6	393,5	84,0	352,2	5,5	
Всего за день:				17,0	17,0	96,0	610,1	0,2	16,3	0,0	1,6	393,5	84,0	352,2	5,5	
Сбалансированность:				1	1,6	5,7										

Утверждаю Директор МБОУ Варнавинская СШ

О.А. Крутикова
 «05» августа 2025 г.

3 день

[illegible]

4 день

[illegible]

[illegible]

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг
Завтрак														
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	200	5,7	8,0	38,3	249,0	0,1	1,3	0,1	0,9	122,6	34,8	149,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	21,1	104,2	0,0	0,3	0,0	0,0	64,9	17,9	61,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0
2008	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	0,1	0,2	22,0	2,0	77,0
2008		БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	5,9	29,3
Итого за прием пищи:				16,6	23,5	82,9	609,1	0,13	1,6	0,3	1,2	219,1	60,9	319,3
Всего за день:				16,6	23,5	82,9	609,1	0,13	1,6	0,3	1,2	219,1	60,9	319,3
Сбалансированность:				1	1,5	6,7								

7 ДЕНЬ

[illegible]

8 день

[illegible]

9 ДЕНЬ

[illegible]

10 день

[illegible]