



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«11» февраля 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ Вербовологовская СШ № 6



Л.В.Загоруйко

«11» февраля 2026г

**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Дубовского района
(завтрак 1-4кл)**

2025 – 2026 уч. г.

Завтрак 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цен блюда,	
			белки	жиры	углеводы				
Неделя 1 День 1									
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,51	10,50	31,60	230,90	302	23,51	
	Яйца вареные	50	4,78	4,05	0,25	56,55		15,30	
	Зефир бело-розовый	40	0,32	0,04	26,48	120,40		16,80	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	4,72	0,00	48,13		97	22,61
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65		885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76			4,50
Итого за завтрак		545	19,24	19,73	83,83	588,39		89,72	
Неделя 1 День 2									
Завтрак	Гречка по-купечески	200	15,19	14,01	40,74	366,35	28	60,59	
	Винегрет	60	0,78	5,37	12,03	67,47	29	17,68	
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,95	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50	
Итого за завтрак		500	19,26	19,75	83,78	587,58		89,72	
Неделя 1 День 3									
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	90	9,89	7,93	10,24	162,88	462	33,82	
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91	
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29	
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	2,48	3,87	19,49	101,60	869	17,20	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50	
Итого за завтрак		540	19,25	19,75	83,75	587,58		89,72	
Неделя 1 День 4									
Завтрак	Каша "Дружба"	200	9,26	8,88	47,36	238,00	418	30,14	
	Оладьи с повидлом	130/20	9,12	10,82	34,50	278,00		30,12	
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,87	2,86	11,19	86,00	875	9,44	
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	386	20,02	
Итого за завтрак		650	22,69	23,00	103,83	650,84		89,72	
Неделя 1 День 5									
Завтрак	Капуста, тушеная с мясом птицы	90	10,29	9,85	16,98	126,30	54-27м	39,19	
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18	
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	138,24		15,25	
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50	
Итого за завтрак		520	19,19	19,70	83,32	571,53		89,72	

Среднее значение за 5 дней:

99,63 101,93 438,51 2985,92

19,93 20,39 87,70 597,18

