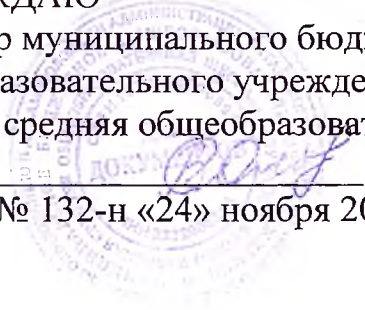


УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Айская средняя общеобразовательная школа»

 С.В. Ольгезер
Приказ № 132-н «24» ноября 2025 г.

**Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего питания (завтрак)
для учащихся 1-4 классов Нижнекаянчинской ООШ - филиала МБОУ «Айская СОШ»
2025-2026 учебный год**

Разработано поваром Нижнекаянчинской ООШ – филиала МБОУ «Айская СОШ» Филимоновой М.Ю.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Айская средняя общеобразовательная школа»

С.В. Ольгезер

Приказ № 132-н «24» ноября 2025 г.

**Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего питания (завтрак)
для учащихся 1-4 классов Нижнекаянчинской ООШ - филиала МБОУ «Айская СОШ»
2025-2026 учебный год**

Разработано поваром Нижнекаянчинской ООШ – филиала МБОУ «Айская СОШ» Филимоновой М.Ю.

Неделя первая: день – понедельник

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша рисовая	253*	200	6,28	6,82	37	279
Сыр	100*	20	5,12	5,22	-	68,6
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,08	74,8
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	-	15,2
Хлеб белый	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Плоды свежие (яблоко)	112*	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		560	14,23	20,93	61,64	555,1

Неделя первая: день – вторник

Наименование Продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Вареники с картофелем и маслом	442*	200/5	19,86	5,09	36,55	273
Кофейный напиток	501*	200	3,2	2,7	15,9	79
Хлеб белый из пшен муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Плоды свежие (банан)	112*	100	0,4	0,4	9,8	47
Икра кабачковая	115*	60	1,14	1,74	4,62	71,4
Итого		595	26,88	18,6	81,63	540,9

Неделя первая: день – среда

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Пюре гороховое	417_*	150	14,61	1,44	29,06	174,6
Голубцы	373*	200	14,5	16,3	8,9	240
Кисель из свежих ягод	503*	200	1,4	-	29	61
Хлеб белый из пшен муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого		580	32,79	17,98	81,72	546,1

Неделя первая: день – четверг

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Котлета рыбная	343*	100	8,64	10,25	12,12	200
Рис отварной	429*	200	4,2	8,8	21,8	184
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	40	3,04	0,32	19,68	94
Овощи натуральные (огурцы)	106*	100	0,8	0,1	2,5	14
Итого		640	18,78	19,47	71,3	555,5

Неделя первая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Пельмени	524*	210	25,3	16,4	47,1	438,1
Овощи натуральные (огурцы или помидоры)	106*	100	0,8/1,1	0,1/0,2	2,5/3,8	14/24
Кофейный напиток	501*	200	3,2	2,7	15,9	79
Хлеб белый из пшен муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,08	74,8
Итого		550	31,63/31,93	27,69/27,89	80,34/81,64	676,4/ 686,4

Неделя вторая: день – понедельник

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	

<i>Завтрак</i>						
Каша Дружба	260*	200	5,26	7,06	25,06	226,2
Сыр	100*	20	5,12	5,22	-	68,6
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Хлеб белый из пшен муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Йогурт	б/н	100г	7,3	3,0	12,3	106
Итого		550	16,66	16,22	74,64	556,3

Неделя вторая: день – вторник

Наименование Продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	237*	200	7,7	7,84	37,08	253
Тефтели из говядины паровые с соусом	389*	100	9,8	10,7	5,7	144
Плоды свежие (яблоко)	112*	100	0,4	0,4	9,8	47
Компот из смеси сухофруктов	508*	200	0,5	-	27,0	110
Хлеб белый из пшен муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого		630	20,68	19.18	94,74	624,5

Неделя вторая: день – среда

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша рисовая	253*	200	6,28	6,82	37	269
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшен муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Ватрушка с творогом	541*	100	3,6	1,7	22,2	118
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,08	74,8
Итого		540	16,86	16,28	86,46	590,5

Неделя вторая: день – четверг

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порци й (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Вареники с творогом и с маслом	443*	200/5	16,28	14,56	48,2	350
Кофейный напиток	501*	200	3,2	2,7	15,9	79
Хлеб белый из пшен муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Плоды свежие (яблоко)	112*	150	0,6	0,6	14,9	70,5
Итого		585	18,1	18,1	93,76	570

Неделя вторая: день —пятница

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						

Кабачковая икра	115*	60	1,14	5,34	4,62	71,4
Макаронные изделия отварные	291*	200	4,54	0,9	38,72	193,2
Тефтели Ежики	437*	100	10,98	10,61	7,56	160,48
Чай с сахаром	493*	200	0,2	-	14	28
Хлеб белый из пшен муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого		590	19,14	17,09	79,66	523,58

Используемая литература:

*Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Уральский региональный центр питания. Пермь, 2013 г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.