

1 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры	
			выход,гр	белки,г	жиры,г	угл.гр	ЭЦ,ккал		
ЗАВТРАК				9,7	17	58,6	525,9		
каша манная жидкая с маслом			200/5	5,1	7,1	28	296		
	манка	0,02	0,02						
	молоко питьевое	0,114	0,114						
	сахар	0,003	0,003						
	масло сливочное	5	5						
бутерброд горячий с сыром			45	3,9	9,8	10,8	147		
	батон пшеничный	20	20						
	масло сливочное	10	10						
	сыр	16	15						
чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9		
	чай заварка	0,9	0,9						
	шиповник	10	10						
	сахар	10	10						
Итого:				9,7	17	58,6	525,9		
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)					77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20-25%)					15-19	16-20	67-84	470-588	

2 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,гр	белки,г	жиры,г	угл.гр	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				10	7,3	74,8	424,2	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом			200/5	6,5	6,7	26	210	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
вода питьевая	72	72						
молоко питьевое	110	110						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
соль йодированная	1	1						
Бутерброд с джемом или повидлом			20/25	1,8	0,2	21	93	№2-2004
хлеб пшеничный	20	20						
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без красителей и ароматизаторов)	25,2	25						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0	15,5	62,8	№686-2004
чай заварка	0,9	0,9						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,3	58,4	
ИТОГО:				10	7,3	74,8	424,2	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20-25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

3 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,г	белки,г	жиры,г	угл.г	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				12	15,2	72,2	477,2	
<i>Каша гречневая молочная жидкая с маслом</i>			200/5	6,5	6,1	30,2	202	№1/4-2011
крупа гречневая	40	40						
вода питьевая	68	68						
молоко питьевое	100	100						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
соль йодированная	0,8	0,8						
<i>Бутерброд с маслом</i>			20/5	2,1	6,4	13,5	123,8	№1-2004
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
<i>Кофейный напиток на сгущеном молоке</i>			200	1,9	2,3	16,2	93	№500-2013
кофейный напиток	5,5	5,5						
молоко сгущеное с сахаром	25	25						
<i>Хлеб пшеничный</i>			30	1,5	0,4	12,3	58,4	
ИТОГО:				12	15,2	72,2	477,2	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20- 25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

4 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,гр	белки,г	жиры,г	угл.гр	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				10,1	15,3	75	477,4	
Каша из смеси круп "Бзлаков"			165	6,2	7,5	36	236	
крупы	30	30						
молоко питьевое	115	115						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
бутерброд с маслом, повидлом			30/5/15	2,3	7,4	14,5	133,8	
батон пшеничный	30	30						
масло сливочное	5	5						
повидло	15	15						
Чай с сахаром, лимоном			200/5	0,1	0	12,2	49,2	№494-2013
чай заварка	0,9	0,9						
сахар	10	10						
лимон	6	5						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,3	58,4	
Итого:				10,1	15,3	75	477,4	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20-25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

5 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,г	белки,г	жиры,г	угл.г	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				10,3	12,7	81,5	481	
<i>Каша пшениная жидкая с маслом</i>			200/5	4,8	6,9	28	193,3	№311-2004
крупa пшeно	25	25						
вода питьевая	76	76						
молоко питьевое	114	114						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
соль йодированная	1,2	1,2						
<i>Кондитерское изделие пром пр-ва (пряник, вафли,печенье)</i>			30	2,1	3,1	25	136,3	
<i>Кофейный напиток на сгущеном молоке</i>			200	1,9	2,3	16,2	93	№500-2013
кофейный напиток	5,5	5,5						
молоко сгущеное с сахаром	25	25						
<i>Хлеб пшеничный</i>			30	1,5	0,4	12,3	58,4	
ИТОГО:				10,3	12,7	81,5	481	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20- 25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

6 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,г	белки,г	жиры,г	угл.г	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				10,9	11,2	61,7	400,5	
<i>Каша "Дружба" с маслом</i>			<i>200/5</i>	<i>6,6</i>	<i>8,3</i>	<i>34,3</i>	<i>238</i>	<i>№93-2001</i>
крупы рисовая	15	15						
крупы пшеничная	15	15						
вода питьевая	70	70						
молоко питьевое	102	102						
масло сливочное	5	5						
сахар	3	3						
<i>Чай с молоком</i>			<i>200</i>	<i>2,8</i>	<i>2,5</i>	<i>15,1</i>	<i>104,1</i>	<i>№630-1996</i>
чай заварочный	0,9	0,9						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
<i>Хлеб пшеничный</i>			<i>30</i>	<i>1,5</i>	<i>0,4</i>	<i>12,3</i>	<i>58,4</i>	
Итого:				10,9	11,2	61,7	400,5	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20- 25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

7 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,г	белки,г	жиры,г	угл.г	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				17	18	62,9	480,4	
Каша рисовая жидкая с маслом			200/5	6,4	7,2	27	198	№311-2004
крупы рисовая	30	30						
молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
соль йодированная	1	1						
Бутерброд с сыром			20/15	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	16	15						
Какао на молоке			200	3,4	4,2	16,4	117	№642-1996
какао порошок	4	4						
молоко питьевое	130	130						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,3	58,4	
Итого:				17	18	62,9	480,4	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20-25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

8 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,гр	белки,г	жиры,г	угл.гр	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				16,9	21,9	63,9	506,2	
Суп молочный с крупой			250	6,3	7,7	24,2	191	№162-1996
молоко питьевое	165	165						
вода питьевая	100	100						
крупы пшено	20	20						
масло сливочное	2	2						
сахар	2	2						
Бутерброд с сыром и маслом			20/14/5	7,2	11,5	11,2	163,8	№1,3-2004
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	15	14						
Кофейный напиток на сгущенном молоке			200	1,9	2,3	16,2	93	№642-1996
кофейный напиток	5,5	5,5						
молоко сгущенное с сахаром	25	25						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,3	58,4	
Итого:				16,9	21,9	63,9	506,2	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20-25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

9 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,гр	белки,г	жиры,г	угл.гр	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				10,3	17	62,7	486,5	
Каша манная жидкая с маслом			200/5	5,1	7,1	28	196,3	№ 311-2014
крупa манная	20	20						
вода питьевая	76	76						
молоко питьевое	114	114						
масло сливочное	5	5						
сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
Бутерброд горячий с сыром			35	3,5	9,5	10,4	183	№ 10 -2004
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
Чай с сахаром			200	0,2	0	12	48,8	№ 685-2004
чай-заварка	0,9	0,9						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,3	58,4	
Итого:				10,3	17	62,7	486,5	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20-25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

10 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,г	белки,г	жиры,г	угл.гр	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				10	11	85,3	479,5	
Каша кукурузная жидкая с маслом			200/5	6,2	7,5	36	236	№ 265-2013
крупы кукурузная	40	40						
вода питьевая	68	68						
молоко питьевое	100	100						
масло сливочное	5	5						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
Кондитерское изделие пром пр-ва (пряник, вафли,печенье)			30	2,1	3,1	25	136,3	
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
Чай с сахаром			200	0,2	0	12	48,8	№ 685-2004
чай-заварка	0,9	0,9						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,3	58,4	
Итого:				10	11	85,3	479,5	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20-25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

11 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,гр	белки,г	жиры,г	угл.гр	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				10,1	15,3	75	477,4	
Каша из смеси круп "Бзлаков"			165	6,2	7,5	36	236	
крупы	30	30						
молоко питьевое	115	115						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
бутерброд с маслом, повидлом			30/5/15	2,3	7,4	14,5	133,8	
батон пшеничный	30	30						
масло сливочное	5	5						
повидло	15	15						
Чай с сахаром, лимоном			200/5	0,1	0	12,2	49,2	№494-2013
чай заварка	0,9	0,9						
сахар	10	10						
лимон	6	5						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,3	58,4	
Итого:				10,1	15,3	75	477,4	
норма пищевых веществ и энергии по								
нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20-								
25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

12 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,г	белки,г	жиры,г	угл.гр	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				12,1	16,4	63,9	449,5	
Суп молочный с макаронными изделиями			250	5,5	6,1	22	165	№160-2004
вода питьевая	105	105						
молоко питьевое	125	125						
макаронные изделия	15	15						
масло сливочное	2	2						
сахар	2	2						
Бутерброд с маслом			20/7	2,3	7,4	14,5	132	№1-2004
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	7	7						
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
чай заварк	0,9	0,9						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,3	58,4	
ИТОГО:				12,1	16,4	63,9	449,5	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20-25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

13 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,гр	белки,г	жиры,г	угл.гр	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				10	7,3	74,8	424,2	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом			200/5	6,5	6,7	26	210	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
вода питьевая	72	72						
молоко питьевое	110	110						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
соль йодированная	1	1						
Бутерброд с джемом или повидлом			20/25	1,8	0,2	21	93	№2-2004
хлеб пшеничный	20	20						
джем	25,2	25						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0	15,5	62,8	№686-2004
чай заварка	0,9	0,9						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,3	58,4	
Итого:				10	7,3	74,8	424,2	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20-25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

14 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,г	белки,г	жиры,г	угл.гр	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				12	15,2	72,2	477,2	
Каша гречневая молочная жидкая с маслом			200/5	6,5	6,1	30,2	202	№1/4-2011
крупa гречневая	40	40						
вода питьевая	68	68						
молоко питьевое	100	100						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
соль йодированная	0,8	0,8						
Бутерброд с маслом			20/5	2,1	6,4	13,5	123,8	№1-2004
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток на сгущеном молоке			200	1,9	2,3	16,2	93	№500-2013
кофейный напиток	5,5	5,5						
молоко сгущеное с сахаром	25	25						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,3	58,4	
ИТОГО:				12	15,2	72,2	477,2	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20- 25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

16 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,г	белки,г	жиры,г	угл.гр	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				10,85	9,35	26	332,6	
омлет натуральный с маслом			200/5	9,25	8,95	1,5	225	№516-2014 го
яйцо куриное	80	80						
молоко питьевое	30	30						
масло растительное	2	2						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200/5	0,1	0	12,2	49,2	№494-2013
чай заварка	0,9	0,9						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,3	58,4	
Итого:				10,85	9,35	26	332,6	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20-25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

17 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,гр	белки,г	жиры,г	угл.гр	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				10,3	12,7	81,5	481	
Каша пшенная жидкая с маслом			200/5	4,8	6,9	28	193,3	№311-2004
крупa пшено	25	25						
вода питьевая	76	76						
молоко питьевое	114	114						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
соль йодированная	1,2	1,2						
Кондитерское изделие пром пр-ва (пряник, вафли,печенье)			30	2,1	3,1	25	136,3	
Кофейный напиток на сгущеном молоке			200	1,9	2,3	16,2	93	№500-2013
кофейный напиток	5,5	5,5						
молоко сгущеное с сахаром	25	25						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,3	58,4	
Итого:				10,3	12,7	81,5	481	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20-25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

18 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,г	белки,г	жиры,г	угл.г	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				10,9	11,2	61,7	446,4	
<i>Каша "Дружба" с маслом</i>			<i>200/5</i>	<i>6,6</i>	<i>8,3</i>	<i>34,3</i>	<i>238</i>	<i>№93-2001</i>
крупы рисовая	15	15						
крупы пшеничная	15	15						
вода питьевая	70	70						
молоко питьевое	102	102						
масло сливочное	5	5						
сахар	3	3						
<i>Чай с молоком</i>			<i>200</i>	<i>2,8</i>	<i>2,5</i>	<i>15,1</i>	<i>150</i>	<i>№630-1996</i>
чай заварочный	0,9	0,9						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
<i>Хлеб пшеничный</i>			<i>30</i>	<i>1,5</i>	<i>0,4</i>	<i>12,3</i>	<i>58,4</i>	
итоги:				10,9	11,2	61,7	446,4	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20-25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

19 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,гр	белки,г	жиры,г	угл.гр	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				17	18	62,9	480,4	
Каша рисовая жидкая с маслом			200/5	6,4	7,2	27	198	№311-2004
крупы рисовая	30	30						
молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
соль йодированная	1	1						
Бутерброд с сыром			20/15	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	16	15						
Какао на молоке			200	3,4	4,2	16,4	117	№642-1996
какао порошок	4	4						
молоко питьевое	130	130						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,3	58,4	
Итого:				17	18	62,9	480,4	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20- 25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

20 ДЕНЬ

наименование блюда	брутто.г	нетто.г	химический состав					№ рецептуры
			выход,гр	белки,г	жиры,г	угл.гр	ЭЦ,ккал	
ЗАВТРАК				16,9	21,9	63,9	506,2	
Суп молочный с крупой			250	6,3	7,7	24,2	191	№162-1996
молоко питьевое	165	165						
вода питьевая	100	100						
крупы пшено	20	20						
масло сливочное	2	2						
сахар	2	2						
Бутерброд с сыром и маслом			20/14/5	7,2	11,5	11,2	163,8	№1,3-2004
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	15	14						
Кофейный напиток на сгущенном молоке			200	1,9	2,3	16,2	93	№642-1996
кофейный напиток	5,5	5,5						
молоко сгущенное с сахаром	25	25						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,3	58,4	
Итого:				6,3	7,7	24,2	191	
норма пищевых веществ и энергии по нормативу(100%)				77	79	335	2350	
норма пищевых веществ и энергии за завтрак (20- 25%)				15-19	16-20	67-84	470-588	

Согласовано
директор школы МАОУ Байкаловская СОШ
Кугаевская Е.Д.
"01" сентября 2024 года

Утверждаю
организатор питания
Добрынина Т.Л.
"01" сентября 2024 года

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ
РАЗРАБОТАНО В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ САНПИН 2.3/2.4.3590-20

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ : С 7-11 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ:ЗАВТРАК
