Утверждено:

Индивидуальный предприниматель АникеевИ.А.

_____/И.А. Аникеев/

«27» 07 2026год

Согласовано:

Директор МБОУ Ажиновская СОШ

_____/В.И. Огнищев/

«27» 07 2026год

Десятидневное меню горячих завтраков для школьников (возрастная группа 12 лет и старше).

Меню составлено на основании:
Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие.- М.:Федеральный центр гигиены и эпидимиологии Роспотребнадзора, 2022-275с. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (вместе с "СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 11.11.2020 N 60833)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (мандарин) **	100	0,85	0,14	7,57	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	**585**	**16,85**	**14,44**	**88,47**	**551,5**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о	Омлет натуральный	200	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукты (яблоко)**	100	0,47	0,47	9,83	44,41
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	**670**	**23,67**	**22,77**	**58,33**	**531,21**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукты (груша)**	100	4,167	0,33	10,33	45,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	**570**	**19,467**	**13,43**	**83,73**	**517,4**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					

	Запеканка из творога	200	29,7	10,7	21,6	301,3
м.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
ром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,85	0,14	7,57	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	**580**	**35,95**	**11,54**	**73,27**	**540,3**
	Итого за завтрак и обед	**580**	**35,95**	**11,54**	**73,27**	**540,3**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый***	100	1,8	0,2	3,6	22,2
54-1о	Омлет натуральный	200	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (банан)**	100	1,5	0	22,4	95,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	**670**	**21,3**	**19**	**66,3**	**519,3**
	Итого за завтрак и обед	**670**	**21,3**	**19**	**66,3**	**519,3**
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3
Пром.	Фрукты (яблоко)**	100	0,47	0,47	9,83	44,41
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	**570**	**16,37**	**9,87**	**83,63**	**486,91**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,85	0,14	7,57	35
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	**570**	**18,95**	**14,44**	**88,17**	**558,5**
	Итого за завтрак и обед	**570**	**18,95**	**14,44**	**88,17**	**558,5**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4о	Омлет с сыром	200	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,47	0,47	9,83	44,41
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	**570**	**24,77**	**26,57**	**49,93**	**536,51**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукты (груша)**	100	4,167	0,33	10,33	45,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	**570**	**19,067**	**9,73**	**85,03**	**487,5**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					

	Запеканка из творога	200	29,7	10,7	21,6	301,3
	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
ом.	Фрукт (мандарин)**	100	0,85	0,14	7,57	35
4-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	**580**	**35,95**	**11,54**	**73,27**	**540,3**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ***	100	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	200	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (банан)***	100	2,3	0	33,6	143,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	**670**	**22,6**	**19,9**	**77,7**	**579**
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,47	0,47	9,83	44,41
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	**585**	**16,47**	**14,97**	**81,03**	**523,21**
	Итого за завтрак и обед	**585**	**16,47**	**14,97**	**81,03**	**523,21**
	Примечание:					
	№ рецептуры* - номера рецептуры из перечня блюд;					
	Фрукт** - допускается выдача иных фруктов;					
	Овощи в нарезке, горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей, в зимне-весенний период соленых овощей.					
	Джем фруктовый **** - допускается выдача различных фруктовых джемов					