



утверждаю директор школы: Постовник Т.С.

меню приготавливаемых блюд

(для учащихся 1-4 класс)

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы	Энер. Ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры				
21.09.2026г	Макароны отварные	150	5,3	4,9		32,8	196,8	54-1г
	Тефтели «натуральные»	65	8	6,5		4,7	109,1	П/ф
	Соус красный основной	40	1,3	1		3,6	28,2	54-3соус
	Компот из смородины	200	0,3	0,1		8,4	35,5	54-7хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		24,6	117,2	Пром
22.09.2026г	Итого за завтрак		18,7	12,9		74,1	486,8	
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1		2,3	12,8	54-3з
	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2		26,5	408,6	54-26м
	Компот из кураги	200	1	0,1		15,6	66,9	54-2хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3		19,7	93,8	Пром
23.09.2026г	Итого за завтрак		28,3	33,7		64,1	582,1	
	пельмени	150	14	18,3		18,4	294,7	П/ф
	Какао с молоком	200	4,7	3,5		12,5	100,4	54-21гн
	банан	150	2,3	0,8		31,5	141,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4		10	51,2	Пром
24.09.2026г	Итого за завтрак		23	23		72,4	588,1	
	Рис отварной	150	3,6	4,8		36,4	203,5	54-6г
	Курица отварная	100	32,1	2,4		1,1	154,8	54-21м
	Соус красный основной	25	0,8	0,6		2,2	17,7	54-3соус
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1		7,5	31,7	54-4бгн
25.09.2026г	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6		16,7	85,4	Пром
	Итого за завтрак		40	8,5		63,9	493,1	
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5		7,5	78,3	54-22с
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4		22,3	133,4	54-22гн
	Ватрушка творожная	90	14,8	18,5		27	334,2	54-1в
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2		14,8	70,3	Пром
	Итого за завтрак		24,9	25,6		71,6	616,2	