5-11 кл.

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ _____
"20" мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "Аркада"
Стависский Александр Борисович
_____ А.Б. Стависский
"20" мая 2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков для учащихся чьи родители/законные представители являются участниками СВО, возрастная категория с 12 лет.

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	240	6,62	12,19	47,40	327,26	175
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**590**	**11,03**	**13,11**	**72,21**	**546,98**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**590**	**11,03**	**13,11**	**72,21**	**546,98**	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	240	9,91	14,16	49,27	365,45	183
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**14,62**	**22,19**	**71,21**	**636,55**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**500**	**14,62**	**22,19**	**71,21**	**636,55**	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291 (3)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**21,35**	**11,38**	**60,55**	**525,06**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**550**	**21,35**	**11,38**	**60,55**	**525,06**	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**510**	**18,50**	**19,18**	**98,96**	**736,01**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**510**	**18,5**	**19,18**	**98,96**	**736,01**	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,4	204
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**23,16**	**23,33**	**84,82**	**733,89**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**500**	**23,16**	**23,33**	**84,82**	**733,89**	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,66	12,38	33,50	280,96	183
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,5	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**510**	**20,29**	**19,80**	**48,93**	**548,18**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**510**	**20,29**	**19,80**	**48,93**	**548,18**	

День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	250	6,08	12,75	39,77	298,8	182
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (5)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**14,96**	**19,18**	**96,43**	**711,15**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**550**	**14,96**	**19,18**	**96,43**	**711,15**	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	250	6,95	12,17	48,12	330,68	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**510**	**11,04**	**19,94**	**63,26**	**569,40**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**510**	**11,04**	**19,94**	**63,26**	**569,40**	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Птица тушенная в соусе	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**21,31**	**16,43**	**48,13**	**518,48**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**500**	**21,31**	**16,43**	**48,13**	**518,48**	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**560**	**14,59**	**13,93**	**74,17**	**575,72**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**560**	**14,59**	**13,93**	**74,17**	**575,72**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**5280**	**170,85**	**178,47**	**718,67**	**6101,42**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**528**	**17,085**	**17,847**	**71,867**	**610,142**	