

Утверждаю: _____ Р.Р. Латыпов
Директор муниципального учреждения «Школа № 1»
01.09.2025



Составлено: _____
Директор: _____
М.М. Рузаяева

Меню

завтраки для детей, обучающихся 1-4

классы,

(7-11 лет)

2025 г.

Меню ООО «Манго»

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рец.	Цена
1	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	220	9,1	8,4	47,5	301,4	302/04	32,4
	сладкое		Печенье "Школьная шаргалочка"	50	3,8	8	33,5	220	Гот.изд	22	
	гор.напиток		Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127	ТТК 16	21,5	
	хлеб бел.		Батон	51	3,7	1,1	21,8	112,2	ТТК 7	5,1	
		ИТОГО за день :									
1	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша пшеничная вязкая	190	5,5	8,7	30,2	228	304/ЛТК	17,1
	гор.блюдо		Котлета домашняя	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК 234	52,5	
	гор.напиток		Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6	
	хлеб бел.		Батон	54	3,9	1,2	23,1	118,8	ТТК 7	5,4	
		ИТОГО за день :									
1	3	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша "Дружба"	210	7,6	8,4	44,8	281	190	33,6
	хлеб		Пирожок печеный с яйцом	75	7,2	7	24,8	192	ТТК 50	16,5	
	фрукты		Яблоко	110	0,4	0	10,8	44,9	ТТК 4	21,9	
	гор.напиток		Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	9	
		ИТОГО за день :									
1	4	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК 191	18,6
	гор.блюдо		Фрикадельки "Петушок"	60	8,6	10,3	5,7	148,4	81/08	43	
	напиток		Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,4	0,1	17,4	70	ТТК 313	13,5	
	хлеб бел.		Батон	59	4,2	1,3	25,3	129,8	ТТК 7	5,9	
		ИТОГО за день :									
1	5	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	200	6,7	9,3	36,3	257,1	ТТК 22	35,2
	сладкое		Сырники из творога	50	5,7	6,7	19,4	160,9	ТТК 506	37	
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5	
	хлеб бел.		Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3	
		ИТОГО за день :									
		ИТОГО за день :									

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
2	1	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	210	6,3	10,2	44,2	285,4	ТТК 27	42,5
			сладкое	Печенье "Школьная шпарталочка"	50	3,8	8	33,5	220	Гот.изд	22
			хлеб бел.	Батон	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 7	5,5
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	11
			ИТОГО за день :								
2	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Котлета домашняя	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК 234	52,5
			гарнир	Макаронные изделия отварные	160	6,2	5,2	37,9	222,8	ТТК 41	17,6
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	2
			хлеб бел.	Батон	54	3,9	1,2	23,1	118,8	ТТК 7	5,4
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			ИТОГО за день :								
2	3	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	534	22,80	16,30	93,60	603,10		81,00
			сладкое	Ватрушка наливная	230	9,6	8,8	49,7	315,1	302/04	33,9
			фрукты	Яблоко	75	6,4	10,3	39,5	278,3	355	15,3
			гор.напиток	Чай с молоком	114	0,5	0	11,2	46,5	ТТК 4	22,8
			ИТОГО за день :								
2	4	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	9
			гор.блюдо	Фрикадельки "Петушок"	619	18,00	20,70	116,20	720,90		81,00
				Соус красный основной	160	8,7	6,2	38,2	247,5	ТТК 21	18,1
			хлеб бел.	Батон	60	8,6	10,3	5,7	148,4	81/08	43
			напиток	Компот из изюма	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	2
			ИТОГО за день :								
2	5	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом	54	3,9	1,2	23,1	118,8	ТТК 7	5,4
			сладкое	Сырники из творога	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	524	21,90	18,60	100,10	653,70		81,00
			хлеб бел.	Батон	200	7,7	10,3	38	276,2	ТТК 26	35,2
			ИТОГО за день :								
			гор.блюдо	Сырники из творога	50	5,7	6,7	19,4	160,9	ТТК 506	37
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб бел.	Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3
			ИТОГО за день :								
					503	17,40	18,20	100,10	631,40		81,00