

Утверждаю:

И.О.Директора МБОУ СОШ № 6

Т.С.Владимирова.

Владимирова

Татьяна Сергеевна



Подписано цифровой подписью:

Владимирова Татьяна Сергеевна

Дата: 2026.02.03 11:08:20 +07'00'

***Основное (организованное) меню горячих
школьных завтраков для организации питания детей
Муниципального образования г. Саяногорск***

Школа №6

7-11 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.7	301.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86.0
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0.7	0.9	5.6	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	490	37.5	14.9	61.4	528.0
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	810	39.7	20.3	116.2	806.1
	Итого за день	1300	77.2	35	177.6	1334.1

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6	6.2	86
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-16м	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	13.5	13.1	7.3	199.6
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	22.6	25.2	67.0	583.7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	810	31.7	26.2	115.1	820.9
	Итого за день	1360	54.3	51.4	182.1	1404.6

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Неделя 2 Среда							
Завтрак							
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0	1.5	8.5	
54-7г	Рис припущеный	150	3.5	4.8	35.0	197	
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.5	163.6	
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	7	27.9	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	
Итого за Завтрак		570	26.3	12.1	81.1	537.4	
Обед							
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	
Итого за Обед		750	28.9	25.8	111.4	793.6	
Итого за день		1320	55.2	37.9	192.5	1331	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		Г.	Г.	Г.	Г.	ккал
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	33.1	14.0	77.5	569.0
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	800	32.3	28.7	102.1	794.3
	Итого за день	1330	65.4	42.7	179.6	1363.3

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		Г.	Г.	Г.	Г.	ккал
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25.1к	Каша молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Сок	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6
	Итого за Завтрак	675	14.6	10.2	90.1	511.2
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	810	37	29	125.1	908.5
	Итого за день	1485	51.6	39.2	215.2	1419.7

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		Г.	Г.	Г.	Г.	ккал
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.7	301.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0.7	0.9	5.6	32.7
	Итого за Завтрак	510	38.3	17.9	56.0	537.7
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	800	33.4	29.7	102.5	810.2
	Итого за день	1310	71.7	47.6	158.5	1347.9

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	
		Г.	Г.	Г.	Г.	ккал	
Неделя 1 Четверг							
Завтрак							
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8	
54-10р	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	14.5	10.2	5.7	172.7	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	
Итого за Завтрак		550	22.3	15.6	71.5	515.3	
Обед							
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5	
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	
Итого за Обед		870	38.1	20.8	120	817.8	
Итого за день		1420	60.4	36.4	191.5	1333.1	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		Г.	Г.	Г.	Г.	ккал
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	19.7	97.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	500	22.3	24.6	44	489.5
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	750	29.2	24.7	119.8	818.3
	Итого за день	1250	51.5	49.3	163.8	1307.8

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		Г.	Г.	Г.	Г.	ккал
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.5	126.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	560	27.3	12.7	76	527.6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	820	34	19.7	118.2	785
	Итого за день	1380	61.3	32.4	193.8	1312.6

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	6.0	0	71.6
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Сок	200	2	0	5.8	31.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	650	22.2	21.0	67.4	546.4
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	820	33.7	27.2	116.5	844.8
	Итого за день	1470	55.9	48.2	183.9	1391