

Приложение 2-а к разделу меню для обучающихся начальных классов с 7 - 11 лет общеобразовательных учреждений МР
Балтасинский район на сезон весны 2026-2027 учебного года

Рацион: Школьное меню День: понедельник

Вариант: 1

№ рецепта	Пример типичного наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Итого за завтраком						
11	Витаминный салат с овощами	90	10,07	13,00	10,37	199,33
15	Блюдо из говядины с томатным соусом	180	7,80	7,70	46,90	289,30
2	Чай с сахаром	200	0,3	0,3	10,0	38
1	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
Итого за завтраком		500	20,50	21,00	81,87	599,23

Приложение 2-а к разделу меню для обучающихся начальных классов с 7 - 11 лет общеобразовательных учреждений МР

Рацион: Школьное меню День: вторник

Вариант: 1

№ рецепта	Пример типичного наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Итого за завтраком						
22	Фруктовый салат с йогуртом и мюсли	100	10,68	9,97	5,33	153,79
16	Блюдо из говядины с томатным соусом	155	8,70	5,40	45,00	263,80
2	Чай с сахаром и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
1	Йогурт для детского питания не менее 2,5%	100	3,2	3,0	9,3	80
Итого за завтраком		600	19,37	13,77	68,63	579,6

Приложение 2-а к разделу меню для обучающихся начальных классов с 7 - 11 лет общеобразовательных учреждений МР

Рацион: Школьное меню День: среда

Вариант: 1

№ рецепта	Пример типичного наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Итого за завтраком						
25	Греческий салат с помидорами и огурцами	100	11,12	13,8	9,00	202,89
9	Макаронное блюдо с мясом и соусом	150,5	5,70	5,47	36,50	218,1
23	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	9,10	35,0
5	Сыр (пармезан)	15	1,48	0	4,40	54,6
1	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
Итого за завтраком		500	12,83	13,72	69,20	583,59

Приложение 2-а к разделу меню для обучающихся начальных классов с 7 - 11 лет общеобразовательных учреждений МР

Рацион: Школьное меню День: четверг

Вариант: 1

№ рецепта	Пример типичного наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Итого за завтраком						
25	Греческий салат с помидорами и огурцами	100	8,05	5,40	9,16	131,07
20	Картофельное пюре с морковью	200	4,10	4,62	39,40	175,78
21	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	17,34	80,32
1	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
1	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтраком		520	13,08	14,41	70,34	551,55

Приложение 2-а к разделу меню для обучающихся начальных классов с 7 - 11 лет общеобразовательных учреждений МР

Рацион: Школьное меню День: пятница

Вариант: 1

№ рецепта	Пример типичного наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Итого за завтраком						
13	Блюдо из говядины с томатным соусом	200,5	5,1	6,62	22,81	210,13
3	Чай с сахаром	200	0,3	0,3	8,7	34
1	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
5	Сыр (пармезан)	100	3,2	3,0	9,3	80
1	Йогурт для детского питания не менее 2,5%	550	14,20	14,32	65,11	451,73
Итого за завтраком		550	14,20	14,32	65,11	451,73

Приложение 2-а к разделу меню для обучающихся начальных классов с 7 - 11 лет общеобразовательных учреждений МР

Рацион: Школьное меню День: понедельник

Вариант: 2

№ рецепта	Пример типичного наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Итого за завтраком						
6	Макаронное блюдо с мясом и соусом	100	7,61	12,62	26,03	245,62
19	Картофельное пюре с морковью	200	3,7	3,9	23,9	133
1	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
7	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,3	66,00
1	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтраком		592	13,81	24,42	76,33	584,62

Приложение 2-а к разделу меню для обучающихся начальных классов с 7 - 11 лет общеобразовательных учреждений МР

Рацион: Школьное меню День: вторник

Вариант: 2

№ рецепта	Пример типичного наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Итого за завтраком						
4	Греческий салат с помидорами и огурцами	90	8,40	13,28	10,07	191,58
14	Блюдо из говядины с томатным соусом	150,5	8,05	4,60	32,00	206,80
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,3	10,00	38,0
1	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
7	Масло сливочное	10	0,08	5,7	0,1	52,80
1	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтраком		525	12,23	11,48	75,87	585,18

Приложение 2-а к разделу меню для обучающихся начальных классов с 7 - 11 лет общеобразовательных учреждений МР

Рацион: Школьное меню День: среда

Вариант: 2

№ рецепта	Пример типичного наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Итого за завтраком						
17	Блюдо "Армянский салат"	180,5	7,50	7,10	48,90	285,80
23	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
7	Масло сливочное	10	0,08	5,7	0,1	52,80
1	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтраком		525	10,48	13,50	82,48	572,80

Приложение 2-а к разделу меню для обучающихся начальных классов с 7 - 11 лет общеобразовательных учреждений МР

Рацион: Школьное меню День: четверг

Вариант: 2

№ рецепта	Пример типичного наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Итого за завтраком						
22	Фруктовый салат с йогуртом и мюсли	60,40	10,68	9,97	5,33	153,79
16	Блюдо из говядины с томатным соусом	100	8,7	5,40	45,00	263,80
2	Чай с сахаром и сахаром	200,7	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
5	Сыр (пармезан)	10	2,60	2,65	0,35	35,56
Итого за завтраком		500	24,45	23,13	72,80	592,47

Приложение 2-а к разделу меню для обучающихся начальных классов с 7 - 11 лет общеобразовательных учреждений МР

Рацион: Школьное меню День: пятница

Вариант: 2

№ рецепта	Пример типичного наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Итого за завтраком						
18	Блюдо "Дружба"	150,5	4,95	6,30	26,83	182,30
23	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
7	Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,10	66,0
5	Сыр (пармезан)	10	2,60	2,65	0,35	35,56
1	Йогурт для детского питания не менее 2,5%	100	3,2	3,0	9,3	80
Итого за завтраком		505	12,33	19,45	59,88	471,86