

Организация: МБОУ "Лицей Технополис"

Название меню: Осенне - зимнее 2026 (ЗАВТРАКИ 1;4 класс)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2026 - 28.02.2027

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Лицей Технополис"

Бацулин К.Б.

*07 августа* 2026

| № рецептуры | Название блюда                 | Масса<br>г | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал | B1<br>мг    | B2<br>мг    | A<br>мкг    | D<br>мкг    | C<br>мг      | Na<br>мг     | K<br>мг      | Ca<br>мг     | Mg<br>мг    | P<br>мг    | Fe<br>мг    | I<br>мкг    | Se<br>мкг    | F<br>мкг     |
|-------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|             | <b>Понедельник, 1 неделя</b>   |            |             |             |               |                                 |             |             |             |             |              |              |              |              |             |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |               |                                 |             |             |             |             |              |              |              |              |             |            |             |             |              |              |
| 338         | Яблоко                         | 150        | 0,6         | 0,6         | 14,7          | 66,6                            | 0,05        | 0,03        | 7,5         | 0           | 15           | 39           | 417          | 24           | 13,5        | 16,5       | 3,3         | 3           | 0,45         | 12           |
| 174         | Каша молочная рисовая          | 180        | 4,6         | 7,3         | 35,2          | 224,9                           | 0,06        | 0,12        | 32,6        | 0,11        | 0,42         | 299,8        | 130,3        | 109,2        | 25,7        | 113        | 0,44        | 44,1        | 4,22         | 34,43        |
| 382         | Какао с молоком                | 200        | 6,2         | 4,8         | 15,2          | 129,3                           | 0,1         | 0,24        | 25,8        | 0           | 1,01         | 74,55        | 286,6        | 210,6        | 38,5        | 175        | 0,95        | 17,6        | 3,94         | 48,8         |
| 15          | Сыр твердых сортов в нарезке   | 25         | 5,8         | 7,4         | 0             | 89,6                            | 0,01        | 0,08        | 65          | 0,24        | 0,18         | 202,5        | 22           | 220          | 8,75        | 125        | 0,25        | 0           | 3,13         | 0            |
| ПП          | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8          | 70,3                            | 0,03        | 0,01        | 0           | 0           | 0            | 149,7        | 27,9         | 6            | 4,2         | 19,5       | 0,33        | 0,96        | 4,74         | 4,35         |
| ПП          | Хлеб Бородинский               | 25         | 1,7         | 0,3         | 10            | 49,5                            | 0,05        | 0,02        | 0,25        | 0           | 0            | 61,5         | 58,75        | 11,75        | 12,3        | 39,3       | 0,98        | 1,1         | 0            | 6            |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>610</b> | <b>21,2</b> | <b>20,6</b> | <b>89,9</b>   | <b>630,2</b>                    | <b>0,3</b>  | <b>0,5</b>  | <b>131</b>  | <b>0,35</b> | <b>16,61</b> | <b>827,1</b> | <b>942,5</b> | <b>581,5</b> | <b>103</b>  | <b>489</b> | <b>6,25</b> | <b>66,7</b> | <b>16,48</b> | <b>105,6</b> |
|             | <b>Итого за день</b>           | <b>610</b> | <b>21,2</b> | <b>20,6</b> | <b>89,9</b>   | <b>630,2</b>                    | <b>0,3</b>  | <b>0,5</b>  | <b>131</b>  | <b>0,35</b> | <b>16,61</b> | <b>827,1</b> | <b>942,5</b> | <b>581,5</b> | <b>103</b>  | <b>489</b> | <b>6,25</b> | <b>66,7</b> | <b>16,48</b> | <b>105,6</b> |
|             | <b>Вторник, 1 неделя</b>       |            |             |             |               |                                 |             |             |             |             |              |              |              |              |             |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |               |                                 |             |             |             |             |              |              |              |              |             |            |             |             |              |              |
| 338         | Груша                          | 160        | 0,6         | 0,5         | 16,5          | 72,8                            | 0,03        | 0,05        | 3,2         | 0           | 8            | 22,4         | 248          | 30,4         | 19,2        | 25,6       | 3,68        | 1,6         | 0,16         | 16           |
| 204         | Макароны отварные с сыром      | 200        | 6,9         | 13,4        | 48,1          | 340,7                           | 0,01        | 0,08        | 68,4        | 0,39        | 0,08         | 479,8        | 23,98        | 237,3        | 9,33        | 133        | 0,3         | 40          | 3,37         | 0,22         |
| ЛТ-049      | Морс из клубники               | 200        | 0,1         | 0           | 4             | 16,7                            | 0           | 0           | 0           | 0           | 1,8          | 2,76         | 29,71        | 56,11        | 2,09        | 2,87       | 0,16        | 0,3         | 0,11         | 5,4          |
| ПП          | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8          | 70,3                            | 0,03        | 0,01        | 0           | 0           | 0            | 149,7        | 27,9         | 6            | 4,2         | 19,5       | 0,33        | 0,96        | 4,74         | 4,35         |
| ПП          | Хлеб Бородинский               | 25         | 1,7         | 0,3         | 10            | 49,5                            | 0,05        | 0,02        | 0,25        | 0           | 0            | 61,5         | 58,75        | 11,75        | 12,3        | 39,3       | 0,98        | 1,1         | 0            | 6            |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>615</b> | <b>11,6</b> | <b>14,4</b> | <b>93,4</b>   | <b>550</b>                      | <b>0,12</b> | <b>0,16</b> | <b>71,9</b> | <b>0,39</b> | <b>9,88</b>  | <b>716,2</b> | <b>388,3</b> | <b>341,5</b> | <b>47,1</b> | <b>220</b> | <b>5,45</b> | <b>44</b>   | <b>8,38</b>  | <b>31,97</b> |
|             | <b>Итого за день</b>           | <b>615</b> | <b>11,6</b> | <b>14,4</b> | <b>93,4</b>   | <b>550</b>                      | <b>0,12</b> | <b>0,16</b> | <b>71,9</b> | <b>0,39</b> | <b>9,88</b>  | <b>716,2</b> | <b>388,3</b> | <b>341,5</b> | <b>47,1</b> | <b>220</b> | <b>5,45</b> | <b>44</b>   | <b>8,38</b>  | <b>31,97</b> |
|             | <b>Среда, 1 неделя</b>         |            |             |             |               |                                 |             |             |             |             |              |              |              |              |             |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |               |                                 |             |             |             |             |              |              |              |              |             |            |             |             |              |              |
| 338         | Банан                          | 150        | 2,3         | 0,8         | 31,5          | 141,8                           | 0,06        | 0,08        | 30          | 0           | 15           | 46,5         | 522          | 12           | 63          | 42         | 0,9         | 0,08        | 1,5          | 3,3          |
| 173         | Каша молочная из пшенной крупы | 150        | 5,5         | 6,8         | 26,9          | 190,5                           | 0,14        | 0,1         | 27,7        | 0,09        | 0,35         | 249,7        | 142,7        | 95,69        | 32,7        | 124        | 0,89        | 37,6        | 5,14         | 23,14        |
| 378         | Чай с молоком                  | 200        | 2,8         | 1,7         | 7,8           | 58                              | 0,04        | 0,12        | 10,5        | 0           | 0,55         | 28,99        | 185,5        | 156,5        | 27,4        | 89,1       | 3,64        | 6,12        | 1,2          | 13,6         |
| ПП          | Хлеб Бородинский               | 25         | 1,7         | 0,3         | 10            | 49,5                            | 0,05        | 0,02        | 0,25        | 0           | 0            | 61,5         | 58,75        | 11,75        | 12,3        | 39,3       | 0,98        | 1,1         | 0            | 6            |

|        |                                   |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |
|--------|-----------------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|
| 14     | Масло (порциями)                  | 25  | 0,2  | 18,1 | 0,3  | 165,2 | 0    | 0,03 | 113  | 0,33 | 0     | 3,75  | 7,5   | 6     | 0    | 7,5  | 0,05 | 0    | 0,25  | 0,7   |
| III    | Хлеб пшеничный                    | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,3  | 0,03 | 0,01 | 0    | 0    | 0     | 149,7 | 27,9  | 6     | 4,2  | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 4,74  | 4,35  |
|        | Итого за Завтрак                  | 580 | 14,8 | 27,9 | 91,3 | 675,3 | 0,32 | 0,36 | 181  | 0,42 | 15,9  | 540,1 | 944,3 | 288   | 140  | 321  | 6,79 | 45,9 | 12,83 | 51,09 |
|        | Итого за день                     | 580 | 14,8 | 27,9 | 91,3 | 675,3 | 0,32 | 0,36 | 181  | 0,42 | 15,9  | 540,1 | 944,3 | 288   | 140  | 321  | 6,79 | 45,9 | 12,83 | 51,09 |
|        | Четверг, 1 неделя                 |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |
|        | Завтрак                           |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |
| 338    | Мандарин                          | 150 | 1,2  | 0,3  | 11,3 | 52,5  | 0,09 | 0,05 | 15   | 0    | 57    | 18    | 232,5 | 52,5  | 16,5 | 25,5 | 0,15 | 0,45 | 0,15  | 225,5 |
| 210    | Омлет                             | 200 | 19,9 | 33,6 | 3,8  | 396,9 | 0,11 | 0,63 | 316  | 3,69 | 0,3   | 611,1 | 252,8 | 144,5 | 23,1 | 307  | 3,44 | 94,2 | 42,31 | 95,81 |
| ЛТ-052 | Море из облепихи                  | 200 | 0,3  | 1,4  | 6,1  | 38,6  | 0,01 | 0,01 | 45   | 0    | 24    | 0,95  | 48,18 | 58,26 | 7,83 | 2,35 | 0,38 | 0,33 | 0,26  | 3,57  |
| III    | Зеленый горошек (отварной)        | 20  | 0,6  | 0    | 1,2  | 7,4   | 0,02 | 0,01 | 6    | 0    | 0,8   | 54,72 | 16,43 | 3,52  | 3,65 | 10,8 | 0,12 | 0    | 0,23  | 0     |
| III    | Хлеб пшеничный                    | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,3  | 0,03 | 0,01 | 0    | 0    | 0     | 149,7 | 27,9  | 6     | 4,2  | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 4,74  | 4,35  |
| III    | Хлеб бородинский                  | 25  | 1,7  | 0,3  | 10   | 49,5  | 0,05 | 0,02 | 0,25 | 0    | 0     | 61,5  | 58,75 | 11,75 | 12,3 | 39,3 | 0,98 | 1,1  | 0     | 6     |
|        | Итого за Завтрак                  | 625 | 26   | 35,8 | 47,2 | 615,2 | 0,31 | 0,73 | 383  | 3,69 | 82,1  | 896   | 636,6 | 276,5 | 67,6 | 404  | 5,4  | 97,1 | 47,69 | 335,2 |
|        | Итого за день                     | 625 | 26   | 35,8 | 47,2 | 615,2 | 0,31 | 0,73 | 383  | 3,69 | 82,1  | 896   | 636,6 | 276,5 | 67,6 | 404  | 5,4  | 97,1 | 47,69 | 335,2 |
|        | Пятница, 1 неделя                 |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |
|        | Завтрак                           |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |
| 302    | Гречка отварная с маслом          | 150 | 8,5  | 5,8  | 37   | 233,5 | 0,22 | 0,12 | 16,5 | 0,08 | 0     | 2,57  | 225,4 | 46,37 | 124  | 186  | 4,15 | 2,38 | 13,55 | 16,49 |
| ЛТ-012 | Ленивый голубец                   | 120 | 13,2 | 17,9 | 1,4  | 220   | 0,04 | 0,11 | 9,1  | 0,12 | 5,89  | 42,74 | 273,8 | 21,91 | 18,3 | 131  | 1,9  | 7,02 | 16,26 | 49,57 |
| 42     | Чай с лимоном                     | 200 | 0,2  | 0,1  | 4,8  | 20,7  | 0    | 0,01 | 0,39 | 0    | 1,19  | 1,26  | 30,45 | 69,81 | 4,58 | 8,56 | 0,76 | 0,01 | 0,03  | 0,72  |
| III    | Хлеб бородинский                  | 25  | 1,7  | 0,3  | 10   | 49,5  | 0,05 | 0,02 | 0,25 | 0    | 0     | 61,5  | 58,75 | 11,75 | 12,3 | 39,3 | 0,98 | 1,1  | 0     | 6     |
| 71     | Помидор в нарезке                 | 60  | 0,7  | 0,1  | 2,3  | 12,8  | 0,04 | 0,02 | 79,8 | 0    | 15    | 1,8   | 174   | 8,4   | 12   | 15,6 | 0,54 | 1,2  | 0,24  | 12    |
|        | Итого за Завтрак                  | 555 | 24,3 | 24,2 | 55,5 | 536,5 | 0,35 | 0,28 | 106  | 0,2  | 22,08 | 109,9 | 762,4 | 158,2 | 171  | 380  | 8,33 | 11,7 | 30,08 | 84,78 |
|        | Итого за день                     | 555 | 24,3 | 24,2 | 55,5 | 536,5 | 0,35 | 0,28 | 106  | 0,2  | 22,08 | 109,9 | 762,4 | 158,2 | 171  | 380  | 8,33 | 11,7 | 30,08 | 84,78 |
|        | Понедельник, 2 неделя             |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |
|        | Завтрак                           |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |
| 338    | Груша                             | 150 | 0,6  | 0,5  | 15,5 | 68,3  | 0,03 | 0,05 | 3    | 0    | 7,5   | 21    | 232,5 | 28,5  | 18   | 24   | 3,45 | 1,5  | 0,15  | 15    |
| 174    | Каша молочная из кукурузной крупы | 180 | 6,5  | 8,3  | 45,6 | 282,8 | 0,09 | 0,15 | 46,4 | 0,12 | 0,47  | 249,9 | 174,5 | 126,6 | 24,6 | 122  | 1,35 | 36,9 | 9,38  | 18,25 |
| 44     | Чай с сахаром                     | 200 | 0,2  | 0    | 4,6  | 19,6  | 0    | 0,01 | 0,3  | 0    | 0,04  | 0,66  | 20,71 | 67,28 | 3,83 | 7,18 | 0,73 | 0    | 0     | 0     |
| III    | Хлеб пшеничный                    | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,3  | 0,03 | 0,01 | 0    | 0    | 0     | 149,7 | 27,9  | 6     | 4,2  | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 4,74  | 4,35  |
| III    | Хлеб бородинский                  | 25  | 1,7  | 0,3  | 10   | 49,5  | 0,05 | 0,02 | 0,25 | 0    | 0     | 61,5  | 58,75 | 11,75 | 12,3 | 39,3 | 0,98 | 1,1  | 0     | 6     |
| 15     | Сыр твердых сортов в нарезке      | 20  | 4,6  | 5,9  | 0    | 71,7  | 0,01 | 0,06 | 52   | 0,19 | 0,14  | 162   | 17,6  | 176   | 7    | 100  | 0,2  | 0    | 2,5   | 0     |
|        | Итого за Завтрак                  | 605 | 15,9 | 15,2 | 90,5 | 562,2 | 0,21 | 0,3  | 102  | 0,31 | 8,15  | 644,7 | 532   | 416,2 | 69,9 | 312  | 7,04 | 40,5 | 16,77 | 43,6  |
|        | Итого за день                     | 605 | 15,9 | 15,2 | 90,5 | 562,2 | 0,21 | 0,3  | 102  | 0,31 | 8,15  | 644,7 | 532   | 416,2 | 69,9 | 312  | 7,04 | 40,5 | 16,77 | 43,6  |

[illegible]

|     |                               |       |      |          |      |                         |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |
|-----|-------------------------------|-------|------|----------|------|-------------------------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|
| III | Хлеб пшеничный                | 30    | 2,3  | 0,2      | 14,8 | 70,3                    | 0,03 | 0,01 | 0    | 0    | 0     | 149,7 | 27,9  | 6     | 4,2  | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 4,74  | 4,35  |
| III | Хлеб бородинский              | 25    | 1,7  | 0,3      | 10   | 49,5                    | 0,05 | 0,02 | 0,25 | 0    | 0     | 61,5  | 58,75 | 11,75 | 12,3 | 39,3 | 0,98 | 1,1  | 0     | 6     |
|     | Итого за завтрак              | 575   | 32,5 | 23,8     | 64,6 | 602,1                   | 0,31 | 0,3  | 128  | 0,07 | 25,4  | 774,6 | 1219  | 193,6 | 104  | 374  | 5,58 | 81,5 | 28,04 | 169,3 |
|     | Итого за день                 | 575   | 32,5 | 23,8     | 64,6 | 602,1                   | 0,31 | 0,3  | 128  | 0,07 | 25,4  | 774,6 | 1219  | 193,6 | 104  | 374  | 5,58 | 81,5 | 28,04 | 169,3 |
|     |                               |       |      |          |      |                         |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |
|     |                               |       |      |          |      | Энергетическая ценность |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |
|     | Масса                         | Белки | Жиры | Углеводы |      |                         | B1   | B2   | A    | D    | C     | Na    | K     | Ca    | Mg   | P    | Fe   | I    | Se    | F     |
|     | г                             | г     | г    | г        | ккал | мг                      | мг   | мкг  | мкг  | мг   | мг    | мг    | мг    | мг    | мг   | мг   | мг   | мкг  | мкг   | мкг   |
|     |                               |       |      |          |      |                         |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |
|     | Средние показатели за завтрак | 600   | 20,6 | 21,47    | 79   | 591,5                   | 0,26 | 0,35 | 140  | 0,64 | 29,99 | 631,5 | 330   | 327,5 | 91,1 | 348  | 5,98 | 53,4 | 21,34 | 104,4 |
|     | Средние показатели за период  | 600   | 20,6 | 21,5     | 79   | 591,5                   | 0,3  | 0,4  | 140  | 0,6  | 30    | 631,5 | 330   | 327,5 | 91,1 | 348  | 6    | 53,4 | 21,3  | 104,4 |