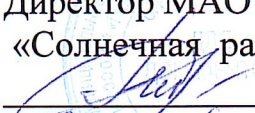


ИП АЛЕКСАНДРОВ ОЛЕГ ОЛЕГОВИЧ
618546, ПЕРМСКИЙ КРАЙ, Г.СОЛИКАМСК, УЛ. КАРНАЛЛИТОВАЯ, 70
ИНН 591900087198, ОГРН № 304591934400033, Банковские реквизиты:
Р/сч. 40802810749160110292 в Волго-Вятском банке ПАО Сбербанк, к/сч. 30101810900000000603
Бик 042202603, E-mail адрес: katrin-trade@yandex.ru, Тел. (34253) 4-88-33, 4-88-53

Согласовано:

Директор МАОУ «Гимназия
«Солнечная радуга»
 / Ж.С. Ретунская
« 31 » августа 2026 г.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
 / О.О. Александров
« 31 » августа 2026 г.

**Примерное десятидневное план-меню
для организации завтраков обучающихся
МАОУ «Гимназия «Солнечная радуга»
(1-4 класс)**

ЗАВТРАК

10-ти дневное меню. Таблица повторяемости. (1.09.2024г)

[illegible]

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	84
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Масло сливочное	10	0,05	7,2	0,08	74	105
	Кондитерское изделие	60	4,5	5,88	44,64	250,2	590
	Итого за завтрак:	505	13,42	22,29	110,54	705,53	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,43	20,84	3,52	255,3	110
	Какао с молоком	200	2,08	1,81	16,89	92,16	Акт №10
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Повидло	20	0,26	0	14,2	47,8	
	Выпечка	100	7,85	6,12	58,8	321,67	280
	Итого за завтрак:	500	25,87	29,64	108,83	795,53	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	96
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Сыр	10	2,56	2,61	0	34,3	100
	Кондитерское изделие	60	4,5	5,88	44,64	250,2	590
	Итого за завтрак:	505	15,47	16,63	106,39	638,9	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	53
	Кофейный напиток	200	0	0	15,0	60,2	Акт №13
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Масло сливочное	10	0,05	7,2	0,08	74	105
	Кондитерское изделие	60	4,5	5,88	44,64	250,2	590
	Итого за завтрак:	500	12,38	20,07	94,87	619,08	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная	205	7,23	6,67	39,54	246,87	ТТК №399
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Повидло	20	0,26	0	14,2	47,8	
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Итого за завтрак:	505	13,56	12,45	121,67	643,39	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13	ТТК №398
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Сыр	10	2,56	2,61	0	34,3	
	Кондитерское изделие	60	4,5	5,88	44,64	250,2	
	Итого за завтрак:	505	14,55	15,98	104,71	621,87	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	84
	Какао с молоком	200	2,08	1,81	16,89	92,16	Акт №10
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Масло сливочное	10	0,05	7,2	0,08	74	105
	Кондитерское изделие	60	4,5	5,88	44,64	250,2	590
	Итого за завтрак:	505	15,43	24,09	112,12	736,07	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная	205	6,20	8,05	31,09	222,02	ТТК № 390
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Повидло	20	0,26	0	14,2	47,8	
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590
	Итого за завтрак:	505	12,53	13,83	113,22	618,54	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	Молоко сгущенное	50	2,16	2,55	16,65	98,4	490
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Сыр	10	2,56	2,61	0	34,3	100
	Кондитерское изделие	60	4,5	5,88	44,64	250,2	590
	Итого за завтрак:	500	40,81	24,02	117,85	852,37	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макаронные изд. отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
	Икра кабачковая	60	0,82	3,14	4,42	47,2	232
	Кофейный напиток	200	0	0	15,0	60,2	Акт №13
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Масло сливочное	10	0,05	7,2	0,08	74	105
	Выпечка	100	7,85	6,12	58,8	321,67	280
	Итого за завтрак:	520	16,49	22,63	129,05	792,77	

	Б	Ж	У	Ккал
1 день	13,42	22,29	110,54	705,53
2 день	25,87	29,64	108,83	795,53
3 день	15,47	16,63	106,39	638,9
4 день	12,38	20,07	94,87	619,08
5 день	13,56	12,45	121,67	643,39
6 день	14,55	15,98	104,71	621,87
7 день	15,43	24,09	112,12	736,07
8 день	12,53	13,83	113,22	618,54
9 день	40,81	24,02	117,85	852,37
10 день	16,49	22,63	129,05	792,77
Итого за 10 дней	180,51	201,63	1119,25	7024,05
Среднее значение	18,05	20,16	111,93	702,41