

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ - Ардонской СОШ
им.М.Н.Плоткина г.Клишцы Брянской области

Н.В.Мамонова

Приказ № 105

«24» августа 2026 года

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
– АРДОНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им.М.Н. Плоткина
243110,Брянская область, г.Клишцы, с. Ардонь, ул. Стахановская д.168 ,тел. (8-483-36)4-31-19**

**ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1-4 классов
2026 - 2027 учебный год.**

Г.Клишцы

**Примерное десятидневное меню
завтраков для обучающихся 1-4 классов МБОУ-Ардонская СОШ.**

№ ре	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)		Минеральные в-ва(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	Ca	Fe
1 неделя										
Первый день										
608	Котлета мясная	90	14,00	10,40	14,13	205,88	0,09	0,14	39,38	1,35
384	Гречка вязкая	150	4,53	4,94	21,98	153,20	0,12	0,00	8,36	2,39
868	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	24,00	94,00	0,00	1,8	6,00	0,40
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,00	7,9	0,48
	Пряник	70	0,46	2	8,92	120,00	0,04	10,00	14,7	2,87
	Энергетическая ценность	545	22,82	19,64	70,02	682,78	0,29	10,14	76,04	7,49
Второй день										
439	Голень куриная тушеная в соусе	100	14,52	10,92	4,0	221	0,04	0,01	40,1	1,62
202	Макарон отварной	150	5,77	6,35	15,93	220,77	0,16	0,00	1,55	1,55
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	6,00	0,40
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,63	5,4	18,04	129,20	0,04	0,00	8,1	0,48
	Печенье	25	12,45	6,35	15,75	110	0,03	0	108	0,75
	Энергетическая ценность	535	19,73	20,28	61,01	529,20	0,1	0,00	53,9	2,86
Третий день										
467	Тефтеля мясная	90	23,5	16,5	24	330	0,09	0,15	39,37	1,35
378	Рис припущенный	150	2,4	2,8	25,2	135,7	0,15	0,00	1,5	1,5
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	6,00	0,40
1	Хлеб пшеничный с маслом	35/10	2,63	5,4	18,04	129,20	0,04	0,00	8,1	0,48

	Мандарин	100	1,05	0,35	14,7	95	0,03	10,00	6,7	0,56
	Энергетическая ценность	585	29,07	9,46	78,15	454,85	0,07	10,00	25,47	1,89
	Четвертый день									
667	Котлета рубленая из цыпленка	90	8,40	8,48	7,84	98,80	0,04	0,08	18,54	0,71
202	Макарон отварной	150	5,77	6,35	15,93	220,77	0,16	0,00	1,55	1,55
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	6,00	0,40
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,00	7,6	0,48
	Печенье	25	12,45	6,35	15,75	110,00	0,03	0,00	108,0	0,75
	Энергетическая ценность	500	32,45	25,48	71,51	533,27	0,27	0,08	141,6	3,89
	Пятый день									
476	Рыба филе припущенная	90	15,79	3,94	2,07	210,45	0,08	0,32	38,59	0,64
299	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	36,98	1,01
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	6,00	0,40
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50	3,63	4,3	17,99	91,7	0,04	0,00	7,6	0,48
	Апельсин	100	0,54	0,54	7,49	39,07	0,04	60,00	35,00	0,3
	Энергетическая ценность	575	22,22	10,58	62,00	516,47	0,3	78,49	124,2	2,83
	2 неделя									
	Первый день									
595	Наггетсы	90	14,00	10,40	14,13	205,88	0,09	0,14	39,38	1,35
384	Гречка вязкая	150	4,53	4,94	21,98	153,20	0,12	0,00	8,36	2,39
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,00	7,6	0,48
868	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	24,00	94,00	0,00	1,8	6,00	0,40
	Яблоко	100	0,54	0,54	7,49	39,07	0,04	60,00	35,00	0,30
	Энергетическая ценность	575	19,69	16,2	82,58	515,65	0,19	60,14	92,68	2,89
	Второй день									
580	Гуляш из мяса птицы	100	3,19	3,71	31,41	254	0,09	0,14	39,38	1,35
202	Макарон отварной	150	5,77	6,35	15,93	220,77	0,16	0,00	1,55	1,55
943	Чай с сахаром	200	0,18	-	13,5	52,2	0,009	-	-	-

[illegible]

[illegible]