

Согласовано:

Директор МАОУ СӨШ № 125

Рябуха С.В



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»

Шехерев М.С



## Примерное двухнедельное меню

### горячих завтраков, обедов 1 - 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна

2024/2025

День: понедельник  
Неделя: 1

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7	
3,1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	
257,96	Каша молочная пшеница с маслом	200	8	7,8	39,9	250,8	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60	
642,05	Какао с витамином С "Витолшка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6	
	Итого за день	500	17,9	16,4	79	548,8	
	Обед 1-4 классы						
1,110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4	
46,23	Шницель из свиной вырезки с картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	6,2	79,7	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4	
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	11,7	37,6	292	
82,03	Кисель "Витолшка"	200			24	95	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоквасином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого за день	770	27,7	29,3	99,6	799,5	

День: вторник  
Неделя: 1

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	Завтрак 1-4 классы	2	4	5	6	7	
276,62	Плов из булгура с филе курч, куркумой/Овощная подгайнировка(3)	235/20	19,5	12,4	35,2	352,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144	
	Итого за день	500	23,9	14,2	77,4	547,7	
	Обед 1-4 классы						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1	120	
318,52	Ежики из свинины	90	9,2	24,2	10,7	300,2	
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60	
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоквасином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого за день	790	21,1	34,4	92,1	821,3	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежесмороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по сырью малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), краба кабановый(ТТК№12), капуста квашенная(ТТК №13), овощи отварные порционные(ТТК№14), морская капуста(ТТК№5), салаты из овощей( № 77,78,79,81, 83,84 Сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(655/04), чай с лимонном (629/96)

День: среда  
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>							7
195.04	Йогурт фруктовый	100	5	5,8	7,4	106,2	
381.07	Макаронны с сыром	150	8,9	11,4	25,2	238,5	
198.01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9	
299.42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144	
<b>Итого за день</b>							546,6
<b>Обед 1-4 классы</b>							
49.09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4	
140.86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1	
232	Рис "Золотистый"	150	3,7	5,5	37,3	217,3	
625.02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4	
299.08	Хлеб "Крестынский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Чусовский" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
524.01	Мучное изделие(4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6	
<b>Итого за день</b>							860,8

День: четверг  
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>							7
188.22	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	14,2	11,3	33,2	449,1	
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60	
197	Чай с сахаром	200	0,2	50	13,7	51,2	
299.42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144	
<b>Итого за день</b>							704,3
<b>Обед 1-4 классы</b>							
71.38	Суп картофельный с макаронными изделиями, кури	210	5,5	3,9	16,8	122,9	
308.16	Котлета "Ассорти" из кури и свинины	90	13,9	13,1	13,5	228,8	
129.2	Рагу из овощей(Овощная подгарнировка(3))	150/20	2,5	6,7	13,1	129,6	
211.11	Напиток из курати	200	0,6	2,3	109,1	109,1	
299.08	Хлеб "Крестынский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Чусовский" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого за день</b>							711,4

- 1- расчет пищевой ценности блюда по вблону допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежесмороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по опрлпу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12),капуста квашенная(ТТК №13),овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей( №77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по ккву фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(885/04), чай с лимоном (629/96)

День: пятница  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
1	Завтрак 1-4 классы	2	3	4	5	6	7	
3,28	Булгурборд с маслом, джемом на батоне	10/20/30		4,9		9,8	28,2	216,4
257,89	Каша молочная рисовая с маслом	250		7,3		8,9	66	347,9
630,96	Чай с молоком	200		3,9		1,5	15,8	77,3
Итого за день		510		16,1		20,2	110	641,6
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10		2,6		3,3	13,9	146,4
322,06	Печень "по-строгановски"	100		13,5		9,2	4,7	156,1
150	Макаронные изделия отварные	150		5,3		5,6	35,6	216,8
351,03	Фрукт(1)	100		0,4		0,4	9,8	60
213,01	Напиток из шиповника	200		0,6		0,2	17,5	71
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30		2,3		0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20		1,5		0,2	10	49,6
Итого за день		810		26,2		18,9	106,1	771,3

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по сырцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15); салат из овощей( № 77, 78, 79, 81, 83, 84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по кекусу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
3.1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
560.03	Каша молочная ячневая с маслом	200	7,9	7,9	38,6	255,5
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
692.04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	15,5	85,9
<b>Итого за День</b>						
		545	16,4	15,3	80,1	532,8
<b>Обед 1-4 классы</b>						
1.110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
58.24	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5	7,7	87,4
280.06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
232	Рис "Золотистый"	150	3,7	5,5	37,3	217,3
213.05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за День</b>						
		760	20,4	39,2	95,7	858,7

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
1.02	Бутерброд с маслом на батон	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4
854.17	Каша "Ларская" с филе куриным/Овощная под(гарнировка)(3)	235/20	20,5	13,4	47,9	400,2
198.01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
<b>Итого за День</b>						
		500	23	22,7	78,3	611,5
<b>Обед 1-4 классы</b>						
229.05	Суп-пюре гороховый с пенками	200/10	5,3	5,1	13,5	129,8
184.14	Кура запеченная по-домашнему	90	17,5	11,4	1,1	161,3
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,6	35,6	216,8
211.11	Напиток из кураги	200	0,6		28,1	109,1
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за День</b>						
		700	32,5	22,5	102,9	738

- 1- расчет пищевой ценности блюда по блоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по оргуцу малоосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12), капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15); салаты из овощей( № 77, 78, 79, 81, 83, 84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(855/04), чай с лимоном (529/96)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
160.02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	2,8	228,7
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299.42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>20,3</b>	<b>19,5</b>	<b>54,8</b>	<b>483,9</b>
<b>Обед 1-4 классы</b>						
82.23	Суп-харчо по студенчески	200	1,7	8,2	19,7	159,7
394.94	Жаркое по-домашнему из индейки	235	13,3	14	28,6	285,5
211.12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чуовской" с йодокэзином	20	1,5	0,2	10	49,6
624.01	Мучное изделие (4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
	<b>Итого за день</b>	<b>735</b>	<b>22</b>	<b>32,5</b>	<b>116</b>	<b>836,8</b>

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
687.18	Зразы "Школьные" из филе курицы	90	15,2	10,4	10,5	199,5
150.02	Макаронные изделия отварные/Овощная подфаринировка(3)	150/20	5,5	5,6	36,1	219,6
198.01	Чай с лимоном	203	0,2	0,1	15,1	57,9
299.42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
	<b>Итого за день</b>	<b>513</b>	<b>25,1</b>	<b>17,9</b>	<b>90,2</b>	<b>621</b>
<b>Обед 1-4 классы</b>						
49.09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4
276.62	Плов из булгура, свинины с куркумой	235	16,7	32,2	32,4	507,1
625.02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чуовской" с йодокэзином	20	1,5	0,2	10	49,6
	<b>Итого за день</b>	<b>785</b>	<b>22,5</b>	<b>38</b>	<b>91,6</b>	<b>844,9</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огруду малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12), капуста квашенная(ТТК № 13), овощи отварные порционные(ТТК№14), морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77, 78, 79, 81, 83, 84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по яексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: пятница  
Неделя: 2

№ ред.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	Завтрак 1-4 классы	2	3	4	5	6	7
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5		12,8	120,3
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	8,7		29,2	222,8
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5		15,8	77,3
299,42	Батон "Золотника"	50	4,2	1,8		28,5	144
	Итого за день	575	16,5	15,5		86,3	564,4
	Обед 1-4 классы						
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,8	5		13,7	109,7
762,01	Терфтели из говядины и свинины	100	10,5	17,3		11,2	244,8
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2		14,2	142,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6			17,5	71
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2		14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2		10	49,6
	Итого за день	700	19,9	27,9		78,2	688,6

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отрупу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№ 12), капуста квашенная(ТТК № 13), овощи отварные порционные(ТТК№14), морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77, 78, 79, 81, 83, 84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(885/04), чай с лимоном (629/96)