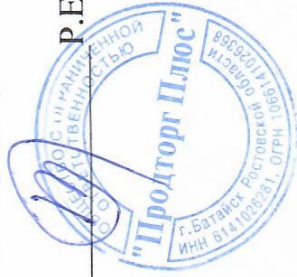


Утверждаю:

Директор

ООО «Продторг Плюс»



Р.Е. Татарский

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 4 с углубленным

изучением отдельных предметов

А.В. Корюкина



Примерное 2-х недельное меню

горячих завтраков для организации питания

учащихся 1-4 классов

октябрь-декабрь 2025г.

Организация: ООО ПРОДТОРГ ПЛЮС

Название меню: Горячее питание учащихся
возрастная группа от 7 до 11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.10.2025

№ рецепт- уры	Название блюда	Масса г	Бел ки г	Жи ры г	Углеб ы г	Эне рг цен н	В1 мг	В2 мг	А мкг	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-13	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
182	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	6,8	9,9	32,4	245,6	0,14	0,14	38,97	0,12	0,5	320,4	84,71	35,35	39,29	154,9	1,03	48,38	2,67	29,98
382	Какао с молоком.	200	3,6	3,3	22,8	135,9	0,03	0,13	13,27	0	0,52	38,55	71,78	44,34	26,97	01,09	0,9	9	1,76	29,8
Пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3
Пром.	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	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	545	16,6	18,2	79,8	549,9	0,24	0,35	96,24	0,26	1,1	1356,15	75,59	33,69	84,71	61,49	4,61	60,34	8,71	72,13

Вторник, 1 неделя

Завтрак

Пром.	Горошек зеленый консервированный	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	64,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0
211	Омлет запеченный с сыром	150	17	23,9	2,4	292,6	0,07	0,45	24,06	2,54	0,24	22,39	177,5	32,85	20,62	78,36	2,41	63,33	30,08	62,76
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1
Пром.	Хлеб йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	550	23,3	24,8	60,3	558,2	0,2	0,53	62,21	2,54	12,66	17,58	22,67	08,05	81,09	68,31	4,22	76,18	34,17	70,76

Среда, 1 неделя

Завтрак

268	Шницель из говядины со сметанным соусом	100	13,7	13,1	11,6	219,3	0,05	0,09	4,8	0	0,01	29,18	0,03	28,42	17,64	28,79	1,93	48,22	2,08	45,78
310	Картофель отварной	150	3	3,7	23,3	139	0,14	0,09	16,33	0,07	12,56	0,03	41,48	18,11	31,61	81,18	1,26	47,85	0,41	47,24
46	Салат из квашеной капусты	60	1	8,1	5	96,2	0,01	0,01	0	0	15,3	55,97	57,59	25,44	8,68	18,83	0,35	0,18	0,32	5,29
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7
Пром.	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	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	540	20,2	25,1	68,5	581,1	0,23	0,21	21,36	0,07	29,01	36,59	55,14	29,08	64,77	53,23	4,3	97,22	4,63	103,36

Четверг, 1 неделя

Завтрак

223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	165	23,1	15,8	44,5	412,7	0,08	0,34	71,25	0,34	0,29	91,38	90,73	29,12	38,92	17	1,31	53,19	33,34	83,61
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	505	27,7	16,6	98,9	656,2	0,16	0,4	91,4	0,34	10,31	22,41	686,6	93,76	87,51	49,76	2,75	54,52	36,74	91,61

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	49,45	19,36	46,62	20,16	80,99	4,05	22,28	3,52	16,06
260	Гуляш	90	13	14	2,6	188,3	0,04	0,09	8,64	0	1,11	00,76	47,38	12,55	18,01	27,23	1,9	41,42	0,18	47,98
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7
Пром.	Мармелад	15	0,2	1,4	9,6	51,8	0	0	0	0	0	10,5	17,25	1,95	5,85	6,3	0,39	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	495	24,6	22	81,6	623,9	0,29	0,23	28,06	0,09	2,25	61,32	41,33	20,23	52,26	45,45	7,21	64,99	6,12	70,54

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	7,4	11,3	31,5	257,8	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	44,02	44,08	55,14	52,74	103,01	1,5	50,8	12,02	53,88

382	Какао с молоком.	200	3,6	3,3	22,8	135,9	0,03	0,13	13,27	0	0,52	38,55	71,78	44,34	26,97	01,09	0,9	9	1,76	29,8
Пром.	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	1,8	4,35	
Пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	540	13,8	22,5	79,574,5	0,26	0,33	03,47	0,26	11,04	59,77	24,76	23,88	92,91	337,6	4,95	62,76	15,98	96,31	

Вторник, 2 неделя

Завтрак

52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	36,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0,152	8,46	55,06	65,23	59,72	57	0,49	20,76	7,24	27,19
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	10	4,9	5	104,2	0,07	0,07	31,79	0,12	2,35	17,71	25,32	41,42	41,67	151,1	0,83	34,14	8,8	49,68
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб йодированный	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	9,6	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	540	16,8	12,6	74,5	478,9	0,14	0,12	50,98	0,21	4,65	99,41	46,71	21,92	82,32	68,27	2,75	76,49	18,19	92,62

Среда, 2 неделя

Завтрак

312	Пюре картофельное	150	3,1	4,3	20,3	132,4	0,12	0,11	18,88	0,07	10,52	08,45	42,06	40,02	29,01	85,56	1,07	48,57	0,76	43,74
255	Печень по-строгановски	100	13,3	10,6	7,3	177,5	0,17	1,31	29,65	0,01	10,18	56,52	00,34	33,68	14,42	17,73	4,6	46,15	26,16	76,33
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	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	1,8	4,35
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	0,02	0,01	2,2	0	0	66	22	5,8	4	18	0,42	0	0	0
	Итого за Завтрак	500	20,3	17,1	71	518,6	0,34	1,44	50,88	0,08	20,72	881,1	102,97	34,14	53,54	44,38	6,82	95,68	28,72	24,42

Четверг, 2 неделя

Завтрак

Пром.	Икра кабачковая	60	0,9	2,8	4,4	46,8	0,02	0,02	10,06	0	7,42	61,83	04,42	18,21	10,33	17,73	0,46	8,61	0,22	6,14
	Макаронные изделия																			
309	отварные	150	5,5	3,8	34,1	192,5	0,07	0,02	13,5	0,07	0,86	15,55	48,14	19	8,22	41,42	0,83	0,8	0,04	12,33
	Котлеты рубленные из																			
	птицы со сметанным																			
294	соусом	100	18	10,8	9	205,8	0,05	0,06	22,57	0,06	0,55	01,53	04,57	31,81	58,6	127,8	1,13	46,16	15,9	00,45
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7
Пром.	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	1,8	4,35	

Итого за Завтрак		540	27,2	18,5	77,2	585,3	0,17	0,12	51,16	0,13	9,12	19,24	18,56	30,16	84,56	15,15	3,21	59,41	18,08	25,15
Пятница, 2 недели																				
Завтрак																				
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14	27,16	0,07	0,53	35,75	56,71	37,29	27,08	123,7	0,52	49,89	4,09	31,12
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7
Пром	Пряник домашний	60	4,4	1,4	31,4	156	0,06	0,02	6,39	0	0	178	49,25	15,19	6,55	36,68	0,5	24,68	2,22	9,24
Пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Итого за Завтрак		500	12,6	7,6	88,9	475	0,17	0,18	33,78	0,07	1,67	14,36	263,3	11,59	41,87	91,31	1,89	75,86	8,73	46,86
Средние показатели за Завтрак																				
Масса		Г	Белк	Жиры	Угле	Энер	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	мкг	мкг	мкг
525,5		20,31	18,5	77,97	60,16	0,22	0,39	210	0,41	11,26	96,79	330	30,65	82,55	303,5	4,27	82,35	18,01	39,38	