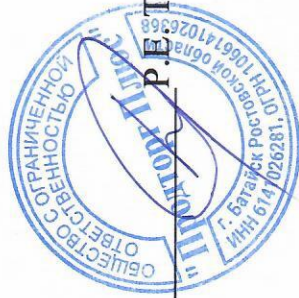


Директор
ООО «Продторг Плюс»



Р.Е. Татарский

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
Сентябрь – декабрь 2026г.**

название меню: Примерное 2-х недельное меню горячих завтраков для организации питания учащихся 1-4 классов. МБОУ СОШ №4

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: с 01.09.2026

Понедельник, 1 неделя

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-6к	Каша вязкая молочная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,2	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08
54-46г	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0,01	0	0	0	174,65	32,55	7	4,9	22,75	0,39	1,12	2,1	5,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Апельсин**	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
	Итого за Завтрак	570	16,1	14	78,8	504,9	0,33	0,25	76,29	0,23	61,13	762,88	564,28	344,02	86,88	329,63	4,05	54,97	14,92	58,12

54-203	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0
	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	0,08	0,07	44,88	0,26	0,06	321,18	76,63	208,38	14,5	133,77	1,03	27,56	2,6	13,82
53-193-54	и масло сливочное	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
13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром	Батон простой	35	2,8	0,4	17,2	83,1	0,06	0,02	0	0	0	155,05	47,6	8,05	11,9	31,15	0,7	1,12	2,1	5,08
	Итого за Завтрак	505	15,7	17,1	74,1	513,7	0,2	0,17	205,92	0,39	82,46	643,62	185	310,91	40,32	203,24	2,66	28,68	5,49	19,18

54- 25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,08	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
54- 21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	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
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

Итого за Завтрак	500	19	21,4	73,4	561,4	0,26	0,41	127,63	0,32	1,4	922,82	521,58	470,36	87,93	419,21	3,34	64,19	22,74	84,17
------------------	-----	----	------	------	-------	------	------	--------	------	-----	--------	--------	--------	-------	--------	------	-------	-------	-------

Четверг, 1 неделя

Завтрак																			
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07
294	Котлеты рубленые из																		
54-3гн	птицы со сметанным	90	16,2	9,8	8,1	185,2	0,05	0,05	20,31	0,05	0,49	361,38	184,11	28,62	52,74	115,02	1,02	41,55	14,31
Пром.	соусом																		
54-3гн	Чай с лимоном и	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02
Пром.	сахаром																		
54-3гн	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.																			
Итого за Завтрак		520	26,6	16,2	78,7	566,5	0,19	0,11	42,72	0,16	1,65	790,98	325,4	232,62	72,93	204,88	3,22	68,08	17,4

Пятница, 1 неделя

Завтрак																			
54-1гн	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,09	0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	156,71	137,29	27,08	123,7	0,52	49,89	4,09
53-19г	Масло сливочное	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
54-22гн	Какао с молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	165,29	161,27	26,03	95,2	0,84	2,66	1
Пром.	сгущенным																		
54-2гн	Яблоко**	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
Пром.																			
54-2гн	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6
Пром.																			
Итого за Завтрак		570	13,6	17,5	85,7	553,4	0,21	0,31	87,95	0,2	10,68	700,61	658,8	328,96	70,51	271,9	4,24	56,47	9,09

Понедельник, 2 неделя

Завтрак																			
54-1г	Сыр твердых сортов в	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
183	нарезке																		
54-2гн	Каша жидкая	200	8,6	11,5	30,5	260	0,16	0,24	45,96	0,13	0,73	114,12	298,42	166,95	86,69	216,06	2,49	21,92	4,56
Пром.	молочная из гречневой																		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.																			
54-2гн	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7
Пром.																			
54-2гн	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73
Пром.																			
54-2гн	Мармелад фруктово-	15	0,2	1,4	9,6	51,8	0	0	0	0	10,5	17,25	1,95	5,85	6,3	0,39	0	0	0
Пром.	ягодный формовой																		
Итого за Завтрак		500	17,6	18	77	540,5	0,27	0,33	85,26	0,27	0,83	623,85	452,73	384,73	119,67	376,23	5,24	23,96	17,17

Вторник, 2 неделя

Завтрак																			
54-1г	Сыр твердых сортов в	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
356	нарезке																		
181	Кисель	200	0	0	23,6	94,3	0,23	0,3	84,24	0	10,8	0	0	61,6	0	0	0	0	0
Пром.																			
54-1г	Каша молочная	200	5,8	8,9	29,9	222,3	0,08	0,14	40,2	0,13	0,52	166,99	157,31	137,99	17,13	104,16	0,4	29	1,85
Пром.	жидкая манная, с																		
54-1г	сахаром и маслом	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
Пром.																			
Итого за Завтрак		500	17,6	18	77	540,5	0,27	0,33	85,26	0,27	0,83	623,85	452,73	384,73	119,67	376,23	5,24	23,96	17,17

Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Итого за Завтрак	585	14,8	14,4	93,8	562,9	0,45	0,54	168,44	0,27	21,43	711,54	551,61	365,34	49,43	258,91	4,23	32,44	14,76	41,01

Среда, 2 неделя

Завтрак

Пудинг из творога с яблоками	150	22,9	10,8	15,4	250,4	0,06	0,28	64,68	0,41	1,59	169,04	208,76	167,95	27,66	234,95	1,58	25,41	32,48	44,66
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Апельсин**	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Итого за Завтрак	525	33,9	15,3	68,1	545,3	0,27	0,5	89,93	0,41	62,27	639,54	741,44	389,13	95,38	464,88	4,62	40,55	47,24	106,44

Четверг, 2 неделя

Завтрак

Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0
Макаронные отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	0,08	0,07	44,88	0,26	0,06	321,18	76,63	208,38	14,5	133,77	1,03	27,56	2,6	13,82
Какао с молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	165,29	161,27	26,03	95,2	0,84	2,66	1	23,1
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0,01	0	0	0	174,65	32,55	7	4,9	22,75	0,39	1,12	2,1	5,08
Итого за Завтрак	520	20,1	13,2	89,6	557,2	0,24	0,24	73,67	0,26	2,61	850,45	385,02	395,96	68,14	323,58	3,61	31,34	14,12	42

Пятница, 2 неделя

Завтрак

Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	0,09	0,24	1173,99	0,23	2,12	176,22	271,28	140,11	50,07	199,91	1,21	28,37	17,86	81,29
С маслом сливочным	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
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Банан**	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
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Итого за Завтрак	510	21	17,5	74,4	538,3	0,21	0,34	1239,29	0,36	12,16	486,55	727,54	230,34	111,15	293,84	3,82	28,22	23,19	87,4
Масса Белки	Г	Г	Жиры	Углево.	Энергет	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
Средние показатели за Завтрак	530,5	19,84	16,46	79,36	544,41	0,26	0,32	210	0,29	25,67	713,29	330	345,24	80,23	314,34	3,9	42,93	19,11	66,62

** Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.