

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Е/з Ермакова Н.Н.

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



М.П.

**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД)**

2025-2026 год.

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Плов из птицы	230	14,53	8,91	30,63	261,71	291
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно /	30	1,00	3,00	5,07	51,42	71
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Итого за завтрак:	500	19,94	12,59	73,71	489,83	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	200	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Макаронные изделия отварные	150	6,62	5,42	27,61	170,82	309
Котлеты мясные с соусом томатным	90	8,33	10,29	9,14	164,00	268
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,23	1,81	0,70	19,98	20
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	372
Итого за обед:	720	25,15	23,59	103,59	728,89	
ИТОГО за весь день:		45,09	36,18	177,30	1218,72	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	150	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,29	1,83	1,37	23,31	23
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	187	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	527	19,26	14,02	64,41	467,71	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Птица тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Каша вязкая	150	5,50	6,01	24,63	174,60	303
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,34	0,03	1,05	6,0	71
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	720	24,03	23,30	89,62	674,75	
ИТОГО за весь день		43,29	37,31	154,03	1142,46	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая	250	7,18	12,76	38,55	298,81	182
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Сыр порциями	15	1,16	4,42	0,00	54,00	15
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Итого за завтрак:	485	13,49	18,15	79,04	548,42	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	19,17	17,13	19,78	309,73	292
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,34	0,03	1,05	6,0	71
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02*	24,99	101,70	376
Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Итого за обед:	720	31,65	28,09	113,37	846,38	
ИТОГО за весь день:		45,14	46,24	192,40	1394,80	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлеты мясные с соусом томатным	100	8,33	10,29	9,14	164,00	268
Макаронные изделия отварные	150	6,62	5,42	27,61	170,82	309
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,23	1,81	0,70	19,98	20
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Итого за завтрак:	520	19,59	18,19	75,46	531,50	
ОБЕД						
Суп из овощей	200	1,81	4,92	10,94	103,75	99
Рыба, запеченная с морковью	100	8,78	4,09	3,45	98,00	253
Рис отварной	150	4,38	6,45	44,02	251,64	304
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,37	1,81	0,90	21,33	23
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
Итого за обед:	720	19,83	18,07	108,91	700,56	
ИТОГО за весь день:		39,42	36,26	184,37	1232,06	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)*	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	23,38	17,69	44,80	432,00	223
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Фрукты свежие	100	0,52	0,03	12,80	61,10	338
Итого за завтрак:	440	23,96	17,74	71,10	547,10	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Картофельное пюре	150	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	100	9,40	10,94	11,51	182,22	294
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,39	0,97	5,07	18,12	45
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
Итого за обед:	720	19,93	21,19	102,83	676,63	
ИТОГО за день:		43,89	38,93	173,93	1223,73	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	ПП
Омлет натуральный	120	12,94	23,04	2,45	268,80	210
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:	500	16,57	26,67	43,32	482,50	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	200	2,06	5,01	13,44	117,00	83
Плов из птицы	200	14,53	8,91	30,63	261,71	291
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05	6,00	71
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Булочка сдобная	50	5,01	1,92	26,31	145,00	428
Итого за обед:	720	25,63	16,67	121,03	755,55	
ИТОГО за весь день:			42,20	43,34	164,35	1238,05

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая	150	5,50	6,01	24,63	174,60	303
Котлеты мясные с соусом томатным	100	8,33	10,29	9,14	164,00	268
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,23	1,81	0,70	19,98	20
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Итого за завтрак:	500	16,48	18,42	58,95	469,08	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,10	11,98	107,25	96
Птица, тушенная в соусе с овощами	230	19,17	17,13	19,78	309,73	292
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,29	1,83	1,37	23,31	23
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	750	26,13	24,79	84,07	671,35	
ИТОГО за весь день:		42,61	43,22	143,02	1140,43	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Шницель рыбный с соусом томатным	100	9,12	6,92	7,73	130,00	235
Картофельное пюре	150	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,23	1,81	0,70	19,98	20
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	187	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	527	17,56	15,17	67,68	478,38	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	200	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Макаронные изделия отварные	150	6,62	5,42	27,61	170,82	309
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,39	0,97	5,07	18,12	45
Гуляш из отварной говядины	90	12,85	10,34*	3,30	157,50	2,77
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	720	29,84	22,81	102,12	720,53	
ИТОГО за весь день:		47,40	37,98	169,80	1198,91	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	250	7,63	12,52	33,45	278,21	181
Сыр порциями	15	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Какао с молоком	180	3,19	0,35	15,82	107,00	397
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за завтрак:	505	19,02	19,43	73,78	579,91	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Рагу из овощей	150	3,11	19,35	15,14	250,17	143
Котлеты рубленые из птицы	90	13,50	19,80	11,72	281,50	294
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	40	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	700	23,07	42,66	88,57	843,26	
ИТОГО за весь день:		42,09	62,09	162,35	1423,17	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	170	10,15	11,94	25,58	250,8	204
Салат из овощей по — сезону	30	0,29	1,83	1,37	23,31	23
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром и лимоном	187	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Фрукты свежие	180	2,70	0,90	17,64	172,80	338
Итого за завтрак:	597	15,69	14,99	69,28	558,41	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Рыба, запеченная с морковью	100	8,78	4,09	3,45	98,00	253
Рис отварной	150	4,38	6,45	44,02	251,64	304
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05	6,00	71
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	720	19,96	16,23	110,40	690,45	
ИТОГО за весь день:		35,64	31,22	179,68	1248,86	