

Согласовано
Директор МАОУ _____

Толярова Е.В.

ООО «Комбинат питания»

Шехерев М.С.

Илехерев М.С

Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков и обедов для детей 1-4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б						
			Б	Ж	У	В	С	Д	
1		3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
1,05	Булгурород с маслом на батоне	20/30	2,6	17,6	17,3	236			
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	6,4	49,6	255,4			
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90			
Итого за День			550	6,1	24,5	93,9	649,3		
Обед 1-4 классы									
58,24	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	4,6	8,3	81,9			
168,06	Бефстроганов из филе индейки	100	16,4	18	5,1	248,4			
255,02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка	150/20	7,6	8,9	36,1	257,2			
82,03	Кисель "Витрошка"	200			24	95			
299,39	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			720	29,3	31,9	98,1	803,5		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
1	2	3				7
Завтрак 1-4 классы						
3,26	Бутерброд с джемом на батоне	20/30	2,5	1,1	19,9	97
170,81	Плов из филе индейки/Овощная подгарнировка	235/20	14,3	18,6	47,5	409,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
Итого за День						
		505	17	19,7	81,1	557,4
Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	9,3	83,8
318,72	Ежики мясные	90	11,2	18,7	10,9	258,4
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	22,4	87,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Ваплетек	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		790	20,1	28,8	94,6	781,1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
156,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158	
381,07	Макароны с сыром	150	8,5	8,5	26,3	218,3	
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2	
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1	86,4	
		587	16,9	14,7	79,7	515,9	
Итого за День							
Обед 1-4 классы							
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	200/10	5,5	4,2	16,8	126	
308,16	Котлета "Ассорти"	90	13,9	13,1	13,5	264,8	
68,6	Булгур с овощами	150	5,3	4,7	25,5	166,8	
211	Компот из кураги	200	0,6	30,9	23,4	121,2	
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	192,6	192,6	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чуовской" с йодокazeином	20	1,5	0,2	10	49,6	
		745	32	32,3	134,7	992,4	
Итого за день							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом	100/30	13,9	10,8	29,5	269
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
419,03	Кондитерское изделие	15	1,1	2,6	10,1	67,5
923	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	58,5
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день			505	14,8	81,2	524,8
Обед 1-4 классы						
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	210	9	7,6	14,8	155,3
888	Нагетсы "по-домашнему" из филе курицы	90	22	6,8	8,4	181,4
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6
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			720	19,7	109,5	771

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)
				Пищевые вещества (г)			
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
3	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/10/30	7,7	14,7	17,2	231,6	
560,04	Каша молочная ячневая с маслом.	250	8,4	7,7	46,1	286,6	
642,05	Какао с витамином С "Витолшка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6	
		510	19,4	25,7	77,4	614,8	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
82,19	Суп-пюре из разных овощей с грибами	200/10	2,6	3,1	12,8	90,2	
141,55	Биточек рыбный	90	14,3	6,3	13,8	168,2	
232,64	Рис припущенный "Светофор"	150	3,4	5,7	29,8	186,2	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71	
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодированным	20	1,5	0,2	10	49,6	
		745	27,6	25,4	121,9	829,2	
Итого за день							

Неделя: 2

№ рек.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
				4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
3.11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/30	6,4	13,3	17,2	214	
257,96	Каша молочная пшенная с маслом	200	8	7,8	39,9	260,8	
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
Итого за день		555	15,3	21,6	84,1	632,7	
Обед 1-4 классы							
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	6,7	74,7	
171,16	Филе индейки в соусе	50/50	14,8	15,2	2	205,1	
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9	
213,05	Напиток витаминизированный "Витолшка"	200	2,9	9,9	19,4	91	
524,01	Мучное изделие	45	2,3	0,2	23,4	192,6	
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чуковский" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за день		745	30,5	40,6	111,7	955,3	

День: вторник
Неделя: 2

		Неделя: 2					Энергетическая ценность (ккал)
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
		3	4	5	6	7	
1							
Завтрак 1-4 классы							
318,64	Тертые мясные	90	12,1	16,2	11,3		240,1
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5		140,4
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9		53,2
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1		86,4
		507	18,1	22,2	62,8		520,1
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,1	15		117,5
184,15	Кура запеченная	120	31	19,6	1,1		271,1
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4		195,1
625	Напиток "Здоровье "	200	0,1	0,1	22,4		87,4
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
		730	45,2	29,1	95,5		792,1
Итого за день							

День: среда
Неделя: 2

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)
				Пищевые вещества (г)			
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы							
160,41	Омлет натуральный		130	13,4	20,3	2,4	245,7
197	Чай с сахаром		200	0,2		13,7	51,2
419,03	Кондитерское изделие		15	1,1	2,6	10,1	67,5
923	Фрукт		130	0,5	0,5	12,7	58,5
299,41	Батон витаминизированный "		30	2,5	1,1	17,1	86,4
Итого за День			505	17,7	24,5	56	509,3
Обед 1-4 классы							
56,17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной		200	1,9	4,7	12,5	101,8
183,25	Колбаски " Витаминные"		90	19,6	4,1	3,3	126,4
232	Рис "Золотистый".		150	3,4	4,9	33,9	195,5
211	Компот из кураги		200	0,6		30,9	121,2
524,01	Мушное изделие		45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,08	Хлеб "Крестынский" с Валетек		30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуковский" с йодоказеином		20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за День			735	32,2	24	128,6	858,5

День: четверг
Неделя: 2

		Неделя: 2				
№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
280,05	Гуляш из филе индейки	50/50	13,9	11,3	5,1	183
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7
197	Чай с сахаром	200	0,2	13,7	13,7	51,2
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1	86,4
		500	21,7	17,3	68,7	518,3
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	200/10	5,5	4,2	16,8	126
307,25	Шницель мясной	90	14,3	13,4	13,5	233
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	28,9	115,6	115,6
299,39	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
		720	27,2	22,8	104,3	736
Итого за день						

День: пятница

Неделя: 2

Неделя: 2						
№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
		3	4	5	6	7
1	2					
Завтрак 1-4 классы						
3	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/10/30	7,7	14,7	17,2	231,6
257,94	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	8,8	10	37,1	272,9
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,4	18,1	95,5
		510	19,5	27,1	72,4	600
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
49,24	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	200/10	6	8,2	9,4	126,7
276,62	Плов из булгура с фисташками, куржумой	235	17,6	15	35,4	349,1
612	Напиток ягодный	200	0,2	0,1	25,2	99,3
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Ватетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
		795	28	24,1	104,4	786,1
Итого за день						