

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Никольно-базовый»

Михайлова О.В

Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов для детей 1- 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2025

ГУШИНА И.М.
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАОУ СОШ 23

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
3	Бутерброд с сыром, маслом	20/10/30	7,5	14,5	15,3	223,8	
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	7	7,9	38,6	356,1	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	6,2	79,7	
276,45	Плов из говядины	235	14,4	15,4	44,2	402,3	
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	23,7	91,2	
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	
299,39	Хлеб "Крестянский" 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							
730 22,8 30,7 122,1 886,8							

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4	
68,59	Булгур с овощами	180	6,6	6,6	32,1	219,1	
197	Чай с лимоном	203	0,2		13,7	51,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,8	5	13,7	109,7	
308,07	Биточек мясной	90	12,9	13,4	11,9	226,8	
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	11,7	37,6	292	
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
299,08	Хлеб "Крестянский" 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							
790 27,7 30,9 115,8 915,5							

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом	150	14,2	11,3	33,2	449,1	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
384,34	Мучное изделие	100		12,8	42,5	296,7	
299	Батон витаминизированный	50	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	120,4	
184,14	Кура запеченная по-домашнему	90	17,5	11,4	1,1	161,3	
150,21	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/30	5,3	4,7	35,6	209,3	
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	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	
Итого за день							
		730	29,5	21,6	91,9	707,8	

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
195,04	Йогурт питьевой	200	5	5,8	7,4	146,5	
150,78	Макаронные изделия отварные с сыром	160	5,3	4,7	35,6	209,3	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	210	5,5	3,9	16,8	122,9	
280	Гуляш из говядины	100	13,5	11,9	5,1	191	
68,6	Булгур с овощами	150	5,5	5,4	26,9	181,7	
211	Компот 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 йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за день							
		710	28,9	21,6	101,5	725,7	

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	7		
Завтрак 1-4 классы									
3	Бутерброд с сыром, маслом	20/10/30	7,5	14,5	15,3			223,8	
257,9	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200	5,8	7,9	47,1			280,1	
630,96	Чай черный с шиповником	200	0,5	1,5	16,4			67,8	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8			90	
Итого за день			15,2	24,3	88			671,2	
Обед 1-4 классы									
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	210	5,3	5,1	13,5			129,8	
886,04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	11,1	9,2	8,9			158,5	
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2			183,1	
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	23,7			91,2	
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 йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
Итого за день			26,5	29,9	105,3			876,2	

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	7		
Завтрак 1-4 классы									
3,4	Бутерброд с маслом, джемом на батоне.	20/20/30	3,8	9,8	28,2			216,4	
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	2,7	7,3	52,4			278,1	
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	16,5			105,5	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8			90	
Итого за день			9,7	19,6	106,9			690	
Обед 1-4 классы									
58,24	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5	7,7			87,4	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6			203,4	
150,21	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/30	5,3	4,7	35,6			209,3	
82,03	Кисель "Витошка"	200			24			95	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1			74,4	
Итого за день			30,3	26,2	102,9			741	

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
684,01	Запеканка пикантная из филе кури	90	11,1	6,6	1,8	200,4	
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за день							
			17,1	13,2	47	489,4	
Обед 1-4 классы							
63,2	Суп картофельный с горохом	200	8,5	8,2	16,2	165,7	
308,16	Котлета "Ассорти"	90	13,9	13,1	13,5	264,8	
68,6	Булгур с овощами	150	5,5	5,4	26,9	181,7	
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	
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 йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за день							
			35,6	37	122,8	1001,8	

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
160,02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	2,8	363,9	
197	Чай с лимоном	203	0,2		13,7	51,2	
384,34	Мучное изделие	100		12,8	42,5	296,7	
299,42	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	
Итого за день							
			19,9	31,9	87,5	855,8	
Обед 1-4 классы							
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	120,4	
406,99	Рагу из индейки	250	17,7	10,4	24,7	305,6	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
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							
			28,5	20	84,7	708,0	

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
318,69	Тефтели в сметанном соусе	90/20	10,2	14,4	9,2			211,4	
150,11	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/30	5,3	4,7	35,6			209,3	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9			53,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2			78,6	
	Итого за день	527	18,1	20,1	73,9			552,5	
Обед 1-4 классы									
148,08	Суп с макаронными изделиями, курой	210	1,9	3,3	12,7			89	
276,3	Плов из говядины/Овощная подгарнировка	235/20	14,6	15,4	44,7			405	
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	23,7			91,2	
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	715	20,5	19,2	105,7			706,2	

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
1106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1			393,8	
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	8,7	29,2			310,5	
630,96	Чай черный с шиповником	200	0,5	1,5	16,4			67,8	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2			78,6	
	Итого за день	555	22,2	39,9	83,3			850,7	
Обед 1-4 классы									
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	2,6	3,3	13,9			146,4	
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			183,1	
211	Компот из кураги	200	0,6	0,4	28,1			109,1	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8			90	
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	20,6	33,7	103,4			949,8	