

"Утверждаю"
Директор ООО "Школьник"

"Утверждаю"
Директор



" " _____ 2025r



Примерное

10 - дневное меню для организации питания 1-4 классов
горячие обеды на 2025 учебный год

День - понедельник
Неделя - первая
Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
138	200/15	Суп картофельный с бобовыми и грибами	4,60	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
к.р. п/ф	90	Котлета из филе цыпленка или наггетсы	13,70	6,12	12,70	204,00	19,80	11,70	43,20	4,14	0,01	0,04	1,90	0,09
255	150	Макаронные отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	40	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	25,10	13,96	83,30	647,00	103,80	69,90	321,70	7,79	0,01	0,25	3,94	5,09

День вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
120	200	Шни из свежей капусты с картофелем	1.80	2.2	7.2	54	46	22	154	0.6	0	0.04	0.72	17.4
401	45/45	Ульяш	11.13	9.20	9.99	154.00	21.60	15.30	159.00	1.24	0.00	0.06	2.60	0.90
465	150	Рис или булгур отварной	3.70	5.80	34.50	208.00	7.50	22.00	59.00	0.60	0.00	0.03	0.65	0.00
585	200	Компот	0.60	0.00	30.80	130.00	3.00	16.00	36.00	0.40	0.00	0.40	0.28	0.80
	40	Хлеб ржаной	1.40	0.60	9.20	86.00	6.00	9.20	49.00	0.90	0.00	0.06	0.48	0.00
		Итого	18.63	14.41	91.69	632.00	84.10	84.50	457.00	3.14	0.00	0.59	4.73	19.10

День - среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
139	200	Суп картофельный с вермишелью	3.10	2.50	20.80	121.00	46.00	22.00	154.00	0.60	0.00	0.04	0.72	17.40
394	40/200	Жаркое по-домашнему	13.04	10.00	22.40	287.00	32.00	39.20	1.12	1.40	0.01	0.13	0.11	0.00
627	200	Чай с сахаром	0.20	0.10	15.00	61.00	14.00	6.00	8.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00
	40	Хлеб ржаной	1.30	0.24	9.20	86.00	6.00	9.20	24.50	0.45	0.00	0.03	0.24	0.00
		Итого	17.64	12.84	67.40	555.00	98.00	76.40	187.62	3.35	0.01	0.20	1.47	17.40

День - четверг
Неделя - первая
Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
110	200	Борш с картофелем и капустой	2,00	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6
422	50/50	Тфтели	7,4	9,1	9,9	152	22	19,3	107	0,8	0	0,04	1,7	0,93
463	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,00	0,20	2,50	0,00
585	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	40	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	86,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
	100	Фрукты	0,40	0,00	11,30	46,00	23,80	90,80	24,00	4,80	0,00	0,06	0,06	
		Итого	20,00	18,90	102,50	703,00	101,00	188,50	553,00	7,60	0,00	0,74	5,46	10,33

Неделя - вторая

День - среда
Неделя - вторая
Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецепту ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	pp	C
132	200	Суп из овощей Филе окороčka, запеченный в соусе	1,84	1,84	9	60	34,4	22,4	150,4		0,1	0,01	0,4	4,7
к.р	45/45		10,60	10,44	2,77	146,00	19,90	16,60	43,20		0,01	0,04	0,01	0,00
463	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,00	0,20	2,50	0,00
591	200	Кисель или кисель из сока	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80
	40	Хлеб ржаной	5,90	6,75	9,91	86,00	253,00	30,00	190,00	0,12	0,04	0,08	0,21	2,74
		Итого	26,94	26,03	90,48	665,00	343,30	195,00	586,60	4,82	0,15	0,33	3,14	9,24

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
219	200	Суп картофельный с крупой и торбужей	7,9		12,44	116	28	24	160	0,8	0	0,08	0,9	6,6	
к.р	90	Котлета по-домашнему	12,60	12,60	7,20	193,00	10,80	12,60	98,10	0,54	0,02	0,02	1,80		
255	150	Макароны отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	0,00	
695	50	Запеканка или сырники из творога или кондитерские изделия	7,40	4,00	24,30	198,00	40,80	10,00	70,00	0,50	0,02	0,05	0,56	0,08	
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00	
	40	Хлеб ржаной	1,30	1,20	33,40	86,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30	
		Итого	34,70	22,90	123,34	846,00	107,62	61,60	370,10	3,84	4,24	14,41	4,96	6,98	

День - четверг

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
110	200	Борщ с картофелем и капустой	2,00	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6	
449 к.р.	40/200/190/5	Плов или пельмени отварные с маслом	14,70	17,50	27,80	324,00	22,10	13,80	104,00	1,10	0,01	0,04	2,30	0,40	
585	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80	
	40	Хлеб ржаной	0,00	0,00	26,80	86,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80	
		Итого	17,30	19,70	96,00	608,00	83,10	59,80	302,00	2,70	0,01	0,48	3,10	11,60	

День - пятница

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
138	200	Суп картофельный с фасолью или чечевицей	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5	
к.р.	90	Шарики мясные "Колобок"	12,00	12,60	9,20	198,00	22	19,3	107	0,8	0	0,04	1,7	0,93	
472	150	Картофельное пюре	3,10	5,10	26,20	147,00	42,00	32,00	90,00	1,20	0,00	0,15	1,50	25,00	
643 1024	200	Какао с молоком или кофейный напиток	5,90	6,75	9,91	122,00	253,00	30,00	190,00	0,12	0,04	0,08	0,21		
	40	Хлеб ржаной	0,60	0,00	30,80	86,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80	
		Итого	26,20	26,95	91,51	657,00	370,00	131,30	635,00	3,92	0,04	0,79	4,59	31,73	