

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 35

Никандрова Е.А.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

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

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	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						
3	Бутерброд с сыром	20/30	7,5	6,3	15,2	149
257,96	Каша молочная пшенная с маслом	200	8	7,8	39,9	354,1
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день		550	19,2	17,8	79	689,7
Обед 1-4 классы						
46,19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, курой	210	5,9	9	6,3	125,4
280,05	Гуляш из филе индейки	50/50	14,1	12,2	5,6	203,4
917	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	150/20	8,0	10,1	38,3	281
82,03	Кисель "Витошка"	200	0	0	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		730	31,8	31,7	98,8	826,2

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	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						
170,81	Плов из филе индейки/Овощная подгарнировка	235/20	13,5	23,9	51,6	468,8
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		502	16,1	24,9	80,7	600,6
Обед 1-4 классы						
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	200	5,5	3,9	16,8	122,9
308,14	Котлета мясная	90	14,5	14,1	11,6	232
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	183,1
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	21,8	85,7
384,34	Мучное изделия	100	0	12,8	42,5	296,7
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		790	27,1	36,5	128,5	1041,4

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	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						
195,04	Йогурт питьевой	200	5	5,8	7,4	146,5
381	Макароны с сыром	180	10,6	13,9	30,4	288,2
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		610	18,1	20,6	66,7	564,5
Обед 1-4 классы						
49,24	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	210	6	8,8	8,1	136,5
141,47	Котлета рыбная	90	14,3	5,1	13,6	157,7
232	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка	150/30	3,9	5,6	38	221,5
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6	0	17,5	71
351,02	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	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		820	29,2	20,5	116,5	797,7

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	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						
188,22	Запеканка творожная с молочным соусом	100/50	14,2	11,3	33,2	449,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,42	Батон витаминизированный"	50	4,2	1,8	28,5	144
Итого за день		550	19,2	13,7	90,1	734,3
Обед 1-4 классы						
1 110	Холодное блюдо	60	0,5	0,1	1,6	35,6
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	2,6	3,3	13,9	146,4
394,67	Жаркое по-домашнему из филе индейки	250	16,4	15,3	26,2	294,8
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		755	21,2	11,3	94,5	706,9

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	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						
3,38	Бутерброд с маслом, джемом	20/10/30	2,6	13,4	20	209,2
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	2,7	7,3	52,4	278,1
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		565	6,2	21,2	99,4	645,2
Обед 1-4 классы						
63,2	Суп картофельный с горохом курой	210	8,5	8,2	16,2	165,7
318,61	Ежики из мясные	100	10,2	18	9,4	245,5
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,6	35,6	216,8
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		745	30,9	42,2	132,9	1032,8

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	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						
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
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		560	17,7	24,9	80,2	775,4
Обед 1-4 классы						
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	210	6	8,3	7,7	126,5
171,2	Филе куриное в красном соусе	50/50	15,7	4,7	3,2	116
232	Булгур/Овощная поджарка	150/30	3,9	5,6	38	259,4
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91
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		730	29,4	19	92,9	714

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	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						
160,02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	2,8	363,9
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
384,34	Мучное изделие	100		12,8	42,5	296,7
Итого за день		500	18	31	74,2	790,4
Обед 1-4 классы						
82,24	Суп-харчо по студенчески с курой	210	6,5	12,4	19,8	207,3
440,41	Жаркое по-домашнему из индейки	235	13,3	14	28,6	440,4
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
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		785	24,4	27,2	109,1	962,7

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	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						
195,04	Йогурт питьевой	200	5	5,8	7,4	146,5
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	8,7	29,2	310,5
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		630	14,5	15,4	65,5	586,8
Обед 1-4 классы						
1 110	Холодное блюдо	60	0,5	0,1	1,6	8,4
49,24	Борщ с капустой и картофелем со сметаной. курой	210	6	8,8	8,1	136,5
308,16	Котлета "Ассорти" из кури и свинины	90	13,9	13,1	13,5	264,8
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	11,7	37,6	292
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		750	32,6	34,1	113,5	931,8

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	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						
318,52	Ежики из свинины	90	9,2	24,2	10,7	300,2
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,3	5,2	13,1	141,9
198,01	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	57,9
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		500	15	30,4	54,1	578,6
Обед 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с гренками	200/10	5,3	5,1	13,5	129,8
170,81	Плов из филе индейки/Овощная подгарнировка	235/20	13,5	23,9	51,6	468,8
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
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		815	23,6	29,8	117	880,6

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	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						
3,11	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/30	6,2	13,2	15,3	232,1
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	2,7	7,3	52,4	278,1
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	9,8	21	94,7	668,1
Обед 1-4 классы						
70,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	210	1,8	5	12,2	156
782,01	Тефтели из говядины и свинины	90	10,5	17,3	11,2	244,8
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,6	35,6	216,8
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		735	24,5	38,3	130,7	1022,2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402854

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 21.01.2025 по 21.01.2026