

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 100

Д. В. Язовских

« ____ » ____ 2025 года

Утверждаю:

Директор ООО «Азбука

питания»

Е.А. Широканова

2025 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)
для детей 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное
(для детей нуждающихся в лечебном и диетическом питании)**

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания
обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и
среднего профессионального образования

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы

СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

День: понедельник

День: понедельник

понадательник	Энергетическая ценность	№ рецептуры
38,5	116	838
304,8	116	891

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Огурец свежий мелконаншинкованный	50	0,35		0,95	5,5	8,11
		Творог творожный запеченный (из творога нежирного) без сметаны без сахара	200	31,1	8	17,23	275,7	1 073,08
		Сметана 20% жирности	30	0,75	6	1,02	61,1	5,8
		Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	30	10,19
		Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак			510	36,2	17	39,1	450	
Обед		Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
		Митболы	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,01
		Соус томатный на овощном отваре	20	0,25	1	1,34	17,4	1 631
		со сливочным маслом без сахара	150	4,65	4	20,99	135	845,23
		Каша гречневая вязкая с растительным маслом	200					11,25
		Отвар шиповника	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	0,4		9,8	47	976,03
		Фрукт (яблоко)	790	23,46	22	67,15	501,3	
Итого за Обед			1 300	59,66	39	106,25	951,3	
Итого за День								
		Неделя: 1 День: четверг (лист 4)						
Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Каша ячневая вязкая	180	6,36	6	29,08	194,2	1 623
		Чай яблочный (без сахара)	200	0,1		0,73	4,4	971,01
		Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
		Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак			505	8,99	7	54,24	310,4	
Обед		Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	6	11,52	103,6	14 538,5
		Пирог с капустой и картофелем	220	17,57	22	18,98	344,3	1 072
		Рагу из птицы с соусом красным	200	0,12		2,94	14,1	912,02
		Компот из свежих яблок без сахара	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	700	22,01	29	46,19	539,7	
Итого за Обед			700	22,01	29	46,19	539,7	
Итого за День			1 205	31	36	100,43	850,1	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец свежий мелконашинкованный	100	0,7		1,9	11	8,11
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4	0,05	37,4	14 538,01
	Плов перловый со свиной	150	14,66	22	30,47	374,3	1 162,03
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Завтрак	480	17,54	27	43,05	487,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Овощи тушеные в молочном соусе	150	4,64	5	16,79	129,2	7,36
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		770	33,47	11	59,86	549,4	
	Итого за день	1 250	51,01	38	102,91	1036,9	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая пром. производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Омлет запеченный или паровой	200	20,22	23	5,13	304,8	891
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	23,4	103,6	1 148
Итого за Завтрак		500	24,4	32	33,16	466,6	
Обед	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) без сметаны	200	2,39	7	12,64	120	14 538,51
	Фрикадельки "Наполю"	90	17,06	12	11,93	254,6	1 633,21
	Овощи отварные	150	4,5	4	15	112,5	1 650
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		765	27,29	24	72,26	650,8	
	Итого за день	1 265	51,69	56	105,42	1117,4	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая без сахара	175	6,35	8	22,68	185,7	6,21
	Чай ягодный (без сахара)	200	0,1		0,73	4,4	971,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	500	8,98	9	47,84	301,9	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	13,49	115,4	1 175
	Булус	220	19,8	15	5,72	234,3	2,07
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной	45	3,83	1	26,33	116,6	1 148
	Итого за Обед	715	26,22	22	47	474,7	
Итого за день		1 215	35,2	31	94,84	776,6	

(лист 8)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец свежий мелконашинкованный	40	0,28		0,76	4,4	8,11
	Творог творожный запеченный (из творога нежирного) без сметаны без сахара	200	31,1	8	17,23	275,7	1 073,08
	Сметана 20% жирности	30	0,75	6	1,02	61,1	5,8
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	500	34,68	15	36,56	418,9	
Обед	Борщ с капустой и картофелем гипохолергенное меню	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,23
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Обед	770	31,04	10	64,84	550,7	
Итого за день		1 270	65,72	25	101,4	969,6	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Запеканка капустная	200	6,7	5	19	147	1 606,02
	Чай ягодный (без сахара)	200	0,1		0,73	4,4	971,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		570	13,81	10	47,3	326,3	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Чикенболл с молочным соусом СД	90	21,42	11	4,44	199,4	1 633,99
	Овощи отварные	150	4,5	4	15	112,5	1 650
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
Итого за Обед		720	34,35	22	53,67	546,2	
Итого за день		1 290	48,16	32	100,97	872,5	

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец свежий мелконашинкованный	60	0,42		1,14	6,6	8,11
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5			53,7	14 538
	Масло сливочное крестьянское (I вариант)	5	0,04	4	0,07	33,1	5,07
	Каша ячневая вязкая	200	7,06	6	32,31	215,8	1 623
	Чай без сахара	200					10,18
	Чай без сахара	25	1,65		8,35	43,5	1 628
	Хлеб ржаной (I вариант)	505	12,67	10	41,87	352,7	
Итого за Завтрак		505	12,67	10	41,87	352,7	
Обед							
	Суп Харчо с крупной перловой с филе куриным	200	1,41	4	9,8	125,7	577,04
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	Овощи тушенные в молочном соусе	150	4,64	5	16,79	129,2	7,36
	Компот из ягод без сахара	200	0,2		1,46	8,8	917,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Обед	770	21,22	32	54,09	635,9	
Итого за день		1 275	33,89	42	95,96	988,6	
Итого за период		12 505	452,97	375	1013,49	9388,1	
Среднее значение за период		1 250,5	45,3	37,5	101,3	938,8	

Составил

Утвердил

