

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 100

Д. В. Язовских

« » 2025 года



Утверждено
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, учреждений начального и
среднего профессионального образования

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы

СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Исключить: Молоко, кисломолочные продукты, сметану, яйца куриные, кури, какао, сахар, морозильники, рыбу, цитрусовые соки, компоты. Можно: масло сливочное, творог

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Орuchy свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Масло сливочное крестьянское (I вариант)	5	0,04	4	0,07	33,1	5,07
	Каша гречневая с луком	200	6,78	5	35,78	197,3	1 633,1
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Батон	50	3,75	1	25,7	131	693
	Итого за Завтрак	515	11,05	10	74,54	422,3	
Обед	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свиной	200	12,47	24	47,18	450,8	444,01
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
	Фрукты свежие, кроме цитрусовых	150	4,35	2	59,85	291	14 541
Итого за Обед		800	23,57	30	149,48	983,7	
	Итого за День	1 315	34,62	40	224,02	1406	

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеница вязкая без молока с маслом сливочным	200	5,75	9	27,79	239,5	490,04
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Фрукты свежие, кроме цитрусовых	150	4,35	2	59,85	291	14 541
	Итого за Завтрак	575	12,88	12	114,52	658,9	
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем без сметаны	220	1,94	6	9,53	98,7	1 048,01
	Кнепи мясные паровые из свиной без яйца куриного	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Картофель отварной с маслом растительным	150	3	8	29,55	200,9	1 301
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный из муки 1с	45	3,65		21,96	108,9	894
Итого за Обед		770	28,55	32	93,82	757,2	
	Итого за День	1 345	41,43	44	208,34	1416,1	

Неделя: 1

День: среда

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога запеченный без яйца куриного	150	25,22	15	22,44	334,5	1 633,15
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
	Фрукты свежие, кроме цитрусовых	150	4,35	2	59,85	291	14 541
	Итого за Завтрак	550	33,73	18	116,11	778,7	
Обед	Расолыник ленинградский без сметаны	200	1,83	4	15,6	107,9	1 030,01
	Митболы мясные	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,06
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
	Итого за Обед	710	27,58	25	109,84	727,5	
	Итого за День	1 260	61,31	43	225,95	1506,2	

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200	6,72	7	43,64	265,2	1 001
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	2,02		12,2	60,5	894
	Фрукты свежие, кроме цитрусовых	150	4,35	2	59,85	291	14 541
	Итого за Завтрак	575	13,19	9	131,69	676,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем литовского меню	250	1,77	6	11,52	103,6	14 538,5
	Рагу с мясом свинины	220	3,37		30,02	361,4	1 071,03
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	45	4,82	2	19,58	123,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3,83	1	19,13	116,6	1 186
	Итого за Обед	760	13,79	9	87,24	732,8	
Итого за День		1 335	26,98	18	218,93	1409,4	

Неделя: 1 День: пятница

Проем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	10	13,88	158	808
	Плов со свинойной	250	15,59	29	58,97	563,6	444,01
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Завтрак	515	19,83	40	98,45	846,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Свинина тушеная в томатном	90	13,74	12	7,08	305,2	1 336,05
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	2,02		12,2	60,5	894
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
	Фрукты свежие, кроме цитрусовых	150	4,35	2	59,85	291	14 541
	Итого за Обед	855	35,47	24	174,46	1180,6	
	Итого за день	1 370	55,3	64	272,91	2026,9	

(лист 6)

Неделя: 2 День: понедельник

Проем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая	70	0,84	10	5,18	67,9	813
	Рагу из овощей с кашей (крупа перловая) безмолочная	200	5,7	7	21,8	176	1 651,06
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Итого за Завтрак	500	9,75	18	50,02	354	
Обед	Суп крестьянский с крупой (без сметаны) @	200	1,47	4	8,38	84,2	1 058,01
	Фрикадельки "Наполи"	90	27,33	20	19,13	408	1 633,21
	Безглютеновые без сыра	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Макаронные изделия отварные с маслом	200			6,99	27,9	14 539,27
	Чай с сахаром	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	4,35	2	59,85	291	14 541
	Фрукты свежие, кроме цитрусовых	840	44,43	33	156,82	1157,1	
	Итого за Обед	1 340	54,18	51	206,84	1511,1	
	Итого за день						

Неделя: 2

День: вторник

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рис с горошком, кукурузой и морковью (вариант №1)	200	6	6	52,32	261,9	1 633,23
	Чай яблочный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Фрукты свежие, кроме цитрусовых	150	4,35	2	59,85	291	14 541
	Итого за Завтрак	575	13,13	9	141,55	681,3	
Обед	Рассолыник домашний пшопалперенное меню	250	2,53	6	16,26	125,3	14 538,48
	Жаркое по-домашнему	220	14,55	27	25,02	399,2	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	66,5	897,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
Итого за Обед		720	22,01	35	81,64	718,9	
Итого за день		1 295	35,14	44	223,19	1400,2	

Неделя: 2

День: среда

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога запеченный без яиц куриного	220	36,98	22	32,91	490,6	1 633,15
	Повидло-варенье яблочное	30	0,12		19,5	75	1 609
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
Итого за Завтрак		500	41,91	24	87,41	726,8	
Обед	Борщ с капустой и картофелем питовалперенное меню	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Мясо свиными отварное	90	20,76	23		316,5	1 053,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	2,02		12,2	60,5	894
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
	Фрукты свежие, кроме цитрусовых	150	4,35	2	59,85	291	14 541
	Итого за Обед	840	38,23	37	142,74	1084,3	
Итого за день		1 340	80,14	61	230,15	1811,1	

Неделя: 2

День: четверг

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Свинина тушеная в томатном	40	6,11	5	3,15	135,6	1 336,05
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,63	6	54,62	283,7	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
	Фрукты свежие, кроме цитрусовых	150	4,35	2	59,85	291	14 541
Итого за Завтрак		640	23,35	14	160,45	895,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек из мяса свинины паровой	90	14,98	8	7,93	167,2	466
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 188
	Итого за Обед	700	29,82	19	115,07	806,9	
	Итого за День	1 340	53,17	33	275,52	1702,4	

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,11	10	13,88	158	808
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200	6,72	7	43,64	265,2	1 001
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	50	2,68	1	13,38	68,5	897
	Итого за Завтрак	500	11,96	18	131,59	738,1	
Обед	Суп-лапша вегетарианская	200	1,08	2	6,37	49,2	1,6
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	Пюре картофельное (без молока) с маслом сливочным	150	2,66	4	21,68	145,3	324,12
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
	Фрукты свежие, кроме цитрусовых	150	4,35	2	59,85	291	14 541
	Итого за Обед	850	27,33	35	128,9	961,4	
	Итого за День	1 371	39,29	53	260,49	1699,5	
Итого за период		1 331,1	48,156	45,1	234,634	1588,9	
Среднее значение за период		1 331,1	48,2	45,1	234,6	1588,9	

Составил

Утвердил