

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2х недельное с сентября 2025г.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (7-11 лет)

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

№ по борнику рецептур	Наименование блюд	Масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическ К/К	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 ДЕНЬ													
384/19	Каша молочная с маслом	250	13,28	10,70	54,93	368,62	1,75	0	26	3,62	6,24	162,63	55,35	3,17
959/19	Какао с молоком	200	3,90	3,77	25,78	147,72	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,00
с.514/17	Хлеб ржано-пшеничный нарезанный	20	0,30	1,70	11,60	53,75	0,02	0	0	0,18	4,60	21,20	5,0	0,62
стр522/17	Кондитерское изделие	30	3,39	2,55	20,91	124,35	0,03	0	19,5	0,39	12,30	26,1	4,5	0,30
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	40,0	0	240,00	180,0	28,0	0,20
			27,27	24,52	122,62	814,44	1,90	3,93	85,65	4,19	396,47	501,04	118,41	6,29
	2 ДЕНЬ													
596/19	Азу из кур	250	20,12	18,33	30,81	274,4	0,18	9,5	0	0,75	42,5	222,5	55	3,0
42-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,03	0	0	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный нарезанный	50	0,60	3,40	23,20	107,50	0,06	0	0	0,45	11,50	53,00	12,5	1,55
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	40,0	0	240,00	180,0	28,0	0,20
			27,17	27,73	78,45	559,52	0,32	12,13	40,00	1,20	305,10	458,30	96,90	5,03
	3 ДЕНЬ													
20,759/19	Фрикадельки в соусе	100	10,14	8,48	11,76	189,88	0,17	0,62	15,53	25,33	21,85	65,73	14,75	4,69
13-688/19	Макароны отварные	180	4,7	6,58	47,43	246,56	0,07	0	20	0,98	14,63	46,1	10,34	1,0
883/19	Кисель	200	0	0,02	29,08	115,88	0,01	4,44	0	0,00	20,66	18,5	4,86	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный нарезанный	50	0,60	3,40	23,20	107,50	0,06	0	0	0,45	11,50	53,00	12,5	1,55
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	40,0	0	240,00	180,0	28,0	0,20
			21,84	24,28	120,87	779,82	0,39	7,66	75,53	26,76	308,64	363,33	70,45	7,71
	4 ДЕНЬ													
138-443/19	Омлет с мясными продуктами	150	28,66	23,43	1,97	359,11	0,14	0,21	288,3	0,75	95,54	245,50	20,08	2,78
42-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,03	0	0	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный нарезанный	50	0,60	3,40	23,20	107,50	0,06	0	0	0,45	11,50	53,00	12,5	1,55
	Выпечка	шт	12,41	7,44	63,84	380,54	0,07	0	13,0	0,69	11,00	37,0	14,5	0,69
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	40,0	0	240,00	180,0	28,0	0,20
			48,12	40,27	113,45	1024,77	0,35	2,84	341,34	1,89	369,14	518,30	76,48	5,50
	5 ДЕНЬ													
601/19	Плов	250	10,39	14,20	57,76	524,49	0,10	2,13	0	4,55	20,70	291,02	66,07	3,02
42-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,03	0	0	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,60	3,40	23,20	107,50	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	40,0	0	240,00	180,0	28,0	0,20
			17,44	23,60	105,40	809,61	0,23	4,76	40,00	5,00	283,30	526,82	107,97	5,05

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Жиры	Белки	Углеводы		К/К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
	6 ДЕНЬ													
36-37/2005	Каша молочная с маслом	205	9,07	8,23	47,41	301,12	0,10	0,96	54,80	0,18	133,38	156,72	37,22	0,81
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,03	0	0	11,10	2,80	1,40	0,28
стр522/17	Кондитерское изделие	40	4,52	3,40	27,88	165,80	0,04	0	26,0	0,52	16,40	34,8	6,0	0,40
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,60	3,40	23,20	107,50	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	40,0	0	240,00	180,0	28,0	0,20
			20,64	21,03	122,93	752,04	0,27	3,59	120,80	1,15	412,38	427,32	85,12	3,24
	7 ДЕНЬ													
643,759/19	Курица тушеная в соусе	100	16,53	17,24	4,01	124,52	0,08	5,56	20,07	0,46	37,77	73,41	24,01	1,83
413-414/19	Макароны отварные	180	4,70	6,58	47,43	246,58	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,34	1,33
389/17	Сок	180	0	0,90	21,06	84,60	0,02	3,60	0	2	12,60	12,6	7,2	2,52
	Хлеб ржано-пшеничный нарезанный	40	0,48	2,72	18,56	86,00	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	40,0	0	240,00	180,0	28,0	0,20
			28,11	33,24	100,46	661,70	0,29	11,76	60,07	3,78	305,40	353,01	94,55	7,12
	8 ДЕНЬ													
510/19	Котлета рыбная с соусом	100	6,33	7,13	12,37	132,11	0,05	0,21	15,88	3,23	37,41	110,84	25,89	0,98
694/19	Картофельное пюре	180	5,96	3,88	31,66	188,36	0,17	21,79	0	0,22	44,37	103,91	33,3	1,21
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,03	0	0	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный нарезанный	40	0,48	2,72	18,56	86,00	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	40,0	0	240,00	180,0	28,0	0,20
			19,22	19,73	87,03	584,09	0,34	24,63	55,88	3,81	342,08	439,95	98,59	3,91
	9 ДЕНЬ													
50/2005	Бифштекс по-домашнему рубл с соус	100	13,77	12,56	8,29	239,58	0,07	0	10	1,1	18	151	28	1,6
679/19	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,52	8,59	52,85	322,11	0,27	0	0	0	20,02	287,96	191,98	6,87
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,03	0	0	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный нарезанный	31	0,37	2,11	14,38	66,65	0,04	0	0	0,27	6,90	31,80	7,5	0,93
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	40,0	0	240,00	180,0	28,0	0,20
			28,11	29,26	99,96	805,96	0,46	2,63	50,00	1,37	296,02	653,56	256,88	9,88
	10 ДЕНЬ													
216/19	Суп с макаронными с курицей	20	7,65	5,40	13,60	141,58	0,08	0,8	1,6	2,12	25,04	40,80	13,70	0,60
393/20	Запеканка со сгущенным молоком	150	5,41	8,93	51,94	279,55	0,08	1,82	2,19	0,83	209,07	257,41	39,46	1,18
1014/2019	Напиток из шиповника	180	0	0,72	28,76	112,86	0,02	0,65	0	0,5	29,23	21,10	15,71	0,63
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,60	3,40	23,20	107,50	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Молоко 3,2%	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	40,0	0	240,00	180,0	28,0	0,20
			20,06	24,25	126,90	761,49	0,31	5,83	43,79	3,85	514,84	552,31	109,37	4,16
	Итоговая энергетическая и пищевая ценность за 10 дней		257,98	267,91	1078,07	7553,44	4,86	79,76	913,06	53,00	3533,37	4793,94	1114,72	57,89
	Итоговая энергетическая и пищевая ценность за 1день		25,80	26,79	107,81	755,34	0,49	7,98	91,31	5,30	353,34	479,39	111,47	5,79

Директор ООО "Весна-торговая сеть"

Колосова Т.Д.