



**Двухнедельное меню на зимний период (февраль - март 2025г) учебного года для обучающихся 1-4 классов, 5-11 классов льготной категории (завтрак)**

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях школьного возраста Москва 2021г.— 289с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.
3. Сборника рецептур блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г.- 319с.

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций блюд для разных возрастных категорий		белки г		жиры г		углеводы г		Энергоценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
<b>1 неделя</b>											
<b>Понедельник</b>											
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	150/7	150/7	7,7	7,7	13,5	13,5	41,3	41,3	318	318
382	Какао с молоком	200	200	3,76	3,76	3,2	3,2	26,7	26,7	150,8	150,8
323	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,4		0		9,8		43	
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3	3,3	0,3	0,4	19,7	21,1	93,8	100,8
	<b>Итого</b>			<b>14,86</b>	<b>14,76</b>	<b>17,0</b>	<b>17,1</b>	<b>97,5</b>	<b>89,1</b>	<b>605,6</b>	<b>569,6</b>
<b>Вторник</b>											
223	Запеканка из творога с молочным соусом	120	150	25,5	30,6	10,5	12,6	41,3	49,5	363	435
327	Соус сладкий молочный	30	50	0,57	0,9	1,34	2,2	4,06	6,8	30,6	51
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3	3,3	0,3	0,4	19,7	21,1	93,8	100,8
	<b>Итого</b>			<b>29,17</b>	<b>34,9</b>	<b>12,14</b>	<b>15,2</b>	<b>80,06</b>	<b>92,4</b>	<b>547,4</b>	<b>646,8</b>
<b>Среда</b>											
54-12м	Плов с курицей	200	250	27,3	34	8,1	10,1	33,2	41,5	314,6	393,4
50	Салат из свеклы с сыром	60	60	2,9	2,9	5,3	5,3	5,7	5,7	82,8	82,8
377	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	16	16	65	65
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3	3,3	0,3	0,4	19,7	21,1	93,8	100,8
	<b>Итого</b>			<b>33,4</b>	<b>40,4</b>	<b>13,7</b>	<b>15,8</b>	<b>74,6</b>	<b>84,3</b>	<b>556,2</b>	<b>642</b>
<b>Четверг</b>											
211	Омлет с сыром	100	120	14	16,8	24	28,8	12	14,4	316	379,2
143	Рагу из овощей с соусом сметанным	150/7	150/7	2,7	2,7	12	12	33,3	33,3	252	252
330	Соус сметанный	40	40	0,6	0,6	2,1	2,1	2,5	2,5	31,1	31,1
382	Какао с молоком	200	200	3,76	3,76	3,2	3,2	26,7	26,7	150,8	150,8



325	Фрукты свежие (апельсин)	90	45	0,81	0,4	0	0	7,29	3,65	36	18
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3	3,3	0,3	0,4	19,7	21,1	93,8	100,8
	<b>Итого</b>			<b>24,87</b>	<b>27,56</b>	<b>41,6</b>	<b>46,5</b>	<b>101,5</b>	<b>101,65</b>	<b>879,7</b>	<b>931,9</b>
Пятница											
260	Гуляш	60	60	9,24	9,24	3,84	3,84	2,22	2,22	80,4	80,4
309	Макароны отварные	150	180	5,4	6,4	4,8	5,8	28,5	34,3	179	215,3
377	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	16	16	65	65
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3	3,3	0,3	0,4	19,7	21,1	93,8	100,8
	<b>Итого</b>			<b>17,84</b>	<b>19,14</b>	<b>8,9</b>	<b>10,04</b>	<b>66,42</b>	<b>73,62</b>	<b>418,2</b>	<b>461,5</b>
2 неделя											
Понедельник											
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/7	150/7	6	6	11,2	11,2	45	45	305	305
209	Яйца вареные	1шт	1шт	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
15	Сыр полутвердый	15		4		4,9		0		58	
382	Какао с молоком	200	200	3,76	3,76	3,2	3,2	26,7	26,7	150,8	150,8
323	Фрукты свежие (яблоко)	50	61	0,4	0,2	0	0	5	7	21,5	31,7
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3	3,3	0,3	0,4	19,7	21,1	93,8	100,8
	<b>Итого</b>			<b>22,26</b>	<b>18,36</b>	<b>24,2</b>	<b>19,4</b>	<b>96,7</b>	<b>100,1</b>	<b>692,1</b>	<b>651,3</b>
Вторник											
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,5	9	6,3	7,5	40,7	48,8	249,6	299,5
282	Оладьи из печени	100/7	100/7	17,6	17,6	24,2	24,2	6,4	6,4	314	314
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
б/н	Хлеб пшеничный	40	43								
	<b>Итого</b>			<b>25,2</b>	<b>26,7</b>	<b>30,5</b>	<b>31,7</b>	<b>62,1</b>	<b>70,2</b>	<b>623,6</b>	<b>673,5</b>
Среда											
54-9р	Рыба запеченая в сметанном соусе	100	100	18,9	18,9	22	22	5,5	5,5	295,8	295,8
128	Картофельное пюре	150	150	3,15	3,15	6,9	6,9	26,3	26,3	180	180
382	Какао с молоком	200	200	3,76	3,76	26,7	3,2	3,2	26,7	26,7	150,8
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3	3,3	0,3	0,4	19,7	21,1	93,8	100,8
	<b>Итого</b>			<b>28,81</b>	<b>29,11</b>	<b>55,9</b>	<b>32,5</b>	<b>54,7</b>	<b>79,6</b>	<b>596,3</b>	<b>727,4</b>
Четверг											
54-6т	Сырник из творога	100	100	17,1	17,1	9	9	22,4	22,4	239,3	239,3
327	Соус сладкий молочный	30	30	0,57	0,57	1,34	1,34	4,06	4,06	30,6	30,6
323	Фрукты свежие (яблоко)	49		0,2		0		5		21,5	
376	Чай с сахаром		200		0,1		0		15		60
377	Чай с лимоном	200		0,2		0		16		65	
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3	3,3	0,3	0,4	19,7	21,1	93,8	100,8
	<b>Итого</b>			<b>21,07</b>	<b>21,07</b>	<b>10,64</b>	<b>10,74</b>	<b>67,16</b>	<b>62,56</b>	<b>450,2</b>	<b>430,7</b>
Пятница											
54-22м	Рагу из курицы	200	250	21	26,2	7	8,8	17,5	21,9	217,4	271,6
14	Масло сливочное порциями	10		0,1		8,2		0,1		75	
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3	3,3	0,3	0,4	19,7	21,1	93,8	100,8
	<b>Итого</b>			<b>24,2</b>	<b>29,6</b>	<b>15,5</b>	<b>9,2</b>	<b>52,3</b>	<b>58,0</b>	<b>446,2</b>	<b>432,4</b>
	<b>Среднее значение за завтрак</b>			<b>24,17</b>	<b>26,16</b>	<b>23,01</b>	<b>20,82</b>	<b>75,30</b>	<b>81,15</b>	<b>581,55</b>	<b>616,71</b>
	<b>Выполнение Сан ПиН 2020</b>			<b>31,50%</b>	<b>29,72%</b>	<b>21,01%</b>	<b>19,23%</b>	<b>20,22%</b>	<b>20,53%</b>	<b>22,90%</b>	<b>23,30%</b>

Распределение ЭЦ  
7-11 лет - 22,90%

Норма завтрака - 20-25%  
12 лет и старше - 23,3%

Повар *afz*  
Медсестра *afz*

Попова О.Н.  
Ангелина Н.Н.