



Утверждаю:
Организатор питания и.п. Антоненко А.А.

2025г.



Согласовано:

Директор МБОУ ВКСОШ

2025г.

Примерное 2-х недельное меню
для организации горячего питания обучающихся
в общеобразовательных организациях
1-4 классов
на учебный период 2025 - 2026 г.
(завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г				ЭЦ Ккал	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У		
1-я неделя ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК:	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	6	0	73	М 2011г №15
	Каша молочная "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180	С 2022г 54-16к
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	119	т/к, таблица
	Какао с молоком	200	3,5	3,4	18,9	120	М 2011г №382
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	М 2011г 338
	Итого за завтрак:	570	17,3	16,8	79,7	539	
1-я неделя ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК:	Горошек зеленый консервир.	60	1,9	0,12	3,9	24	т/к, таблица
	Омлет натуральный	150	12,6	18,3	3,1	227	С 2022г №54-1о
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	119	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,8	44	М 2011г №376
	Фрукты свежие	100	1,5	0,1	22,4	96	М 2011г 338
	Итого за завтрак:	560	20	19,02	65,1	510	
1-я неделя ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК:	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71	т/к, таблица
	Курица тушеная с морковью	90	9,7	10,5	4,1	150	С 2022г 54-25м
	Макаронные изделия отварные	150	5	5,1	35	206	С 2022г 54-25г
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	119	т/к, таблица
	Чай с лимоном	200	0,3	0	13,7	56	М 2011г №377
	Итого за завтрак:	550	19,9	21,4	82,3	602	
1-я неделя ДЕНЬ 4							

ЗАВТРАК:	Запеканка из творога с морковью	160	10,2	12,1	26	253	С 2022г 54-2т
	Сметана	30	0,8	5,3	0,9	54	т/к, таблица
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	119	т/к, таблица
	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,4	13,8	101	М 2011г №379
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	М 2011г №338
Итого за завтрак:		540	18,9	21,3	76,9	574	
1-я неделя							
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК:	Овощи сезонные в нарезке	60	1,1	0,06	1,2	11	т/к, таблица
	Котлета рыбная	90	12,9	2,9	8,3	111	С 2022г 54-3р
	Пюре картофельное	150	3	5,7	23,7	158	С 2022г 54-11г
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	119	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,8	44	М 2011г №376
Итого за завтрак:		550	21	9,16	68,9	443	
2-я неделя							
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК:	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	6	0	73	М 2011г №15
	Каша молочная пшенная	200	8,4	11,5	38,8	292	С 2022г 54-6-к
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	119	т/к, таблица
	Какао с молоком	200	3,5	3,4	18,5	120	М 2011г №382
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	М 2011г №338
Итого за завтрак:		570	20,8	21,4	93,5	651	
2-я неделя							
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК:	Горошек-зеленый консервир.	60	1,9	0,12	3,9	24	т/к, таблица
	Тефтели с соусом	90	10,3	9,4	6,7	152	С 2022г 54-16м
	Макаронные изделия отварные	150	5	5,1	35	206	С 2022г 54-1г
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	119	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,8	44	М 2011г №376
Итого за завтрак:		550	21,2	15,12	81,3	545	
2-я неделя							
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК:	Запеканка рисовая с творогом	160	7	6,9	43,4	264	М 2011г №188
	Сметана	30	0,8	5,3	0,9	54	т/к, таблица
	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,4	13,8	101	М 2011г №379
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	119	т/к, таблица
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	М 2011г №338
Итого за завтрак:		540	15,7	16,1	94,3	585	

2-я неделя							
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК:	Овощи сезонные в нарезке	60	1,1	0,06	1,2	11	т/к, таблица
	Печень гов. по-строгановски	90	14,2	10,6	5,3	173	С 2022г 54-18м
	Каша пшеничная	150	5,9	5,4	39,2	229	С 2022г 54-4г
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	119	т/к, таблица
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,3	89	М 2011г №378
	Итого за завтрак:	550	26,4	18,16	87,9	621	
2-я неделя							
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК:	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	М 2011г №14
	Макароны отварные с сыром	200	7,9	7,1	31,9	223	С 2022г 54-3г
	Какао с молоком	200	3,5	3,4	18,9	120	М 2011г №382
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	119	т/к, таблица
	Фрукты свежие	100	1,5	0,1	22,4	96	М 2011г №338
	Итого за завтрак:	560	16,8	18,4	98,2	624	
Итого за завтраки за 10 дней			197,02	176,86	828,1	5694	
Средние показатели за завтраки			20	17,7	83	567	

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 -х классов в общеобразовательных организациях / Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2011г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания / Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна. 2007г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией В.Т. Лапшиной. 2004г.

***Примечание:** в питании детей будут использованы йодированная соль, хлебобулочные изделия с содержанием микро и макронутриентами.