

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 47

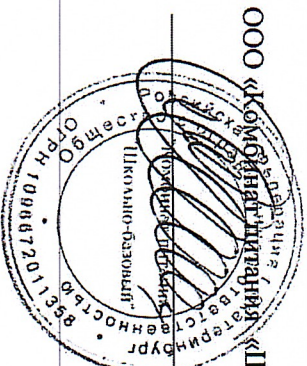
Болячкина О.Ф.



Утверждено:

Директор ООО «Комплексная организация «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню

Горячих завтраков, обедов, ОВЗ, полдников 1 - 4 классов

Возрастная категория: Дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2025

День: понедельник
Неделя: 1

№ реч.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 классы						
1		3	4	5	6	7
3.11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	151/10/30	6,4	13,3	17,2	214
257.93	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	6,4	49,6	255,4
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			9,9	20,2	93,8	627,3
Обед 1-4 классы						
56.17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,9	4,7	12,5	101,8
168.05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7
150.02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	22,4	87,4
299.39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Усовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			27,4	27,7	97,9	755,6
Полдник						
273.01	Кнели из говядины	50	8	10	3	133,7
150	Картофель в молоке	120	5,3	5,6	35,6	216,8
198	Чай с лимоном	200/3	0,3	0,1	13,9	53,2
299.39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за день			15,9	15,9	67,1	475,1

День: вторник
Неделя: 1

№ реч.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 классы						
1		3	4	5	6	7
307.26	Биточек мясной с соусом	80/20	11,5	11,4	11,1	198,4
68.93	Булгур с овощами/Овощная подгарировка	150/20	5,7	5,4	27,4	184,4
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день			19,7	17,7	67,4	512,6
Обед 1-4 классы						
63.2	Суп картофельный с горохом, кури	200/10	9	7,6	14,8	155,3
886.04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	11,1	9,2	8,9	158,5
472.99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7	0,7	19,3	78,9
401.07	Мучное изделие	50	4	2,7	26,9	149,5
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Усовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			31,7	24,6	112,1	803,7
Полдник						
3.31	Бутерброд с сыром	10/30	4,9	3,6	15,2	133,7
257.96	Каша молочная пшенная с маслом	200	8	7,8	39,9	354,1
198.01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
Итого за день			13,1	11,5	70,2	545,7

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
160,02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	2,8	363,9
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
	Итого за день	503	19,9	19,3	53	642,8
Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	9,3	140,6
394,98	Жаркое по-домашнему с индейкой/Овощная подфаршировка	250/20	16,6	15,3	26,7	324,6
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Усовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за день	720	22,5	20,2	91,5	707,4
Полдник						
316,14	Биточек из куры	50	9,9	3,8	7,3	103,6
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,6	35,6	216,8
198	Чай с лимоном	200/3	0,3	0,1	13,9	53,2
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
	Итого за день		17,8	9,7	71,4	445

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
287,04	Запеканка творожная с молоком, сушенными каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	75/10	12,9	9,1	16	203,1
257,92	Чай с сахаром	200	5,5	7,9	47,5	280,5
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,9	13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
	Итого за день	515	20,9	17,9	92,4	613,4
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с грибами	200/10	2,6	3,1	12,8	90,2
171,12	Филе лосося в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9
612	Напиток ягодный	200	0,2	0,1	25,2	99,3
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Усовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за день	810	31	23,1	112,8	832,5
Полдник						
161	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,6	5,9	21,8	162,4
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	13,7	51,2
401,07	Муучное изделие	50	4	2,7	26,9	149,5
	Итого за день		10,3	9,1	75,1	421,6

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 классы						
1		3	4	5	6	7
318,64	Терфелли из филе курьи и свинины	90	12,1	16,2	11,3	240,1
150,21	Макаронные изделия отварные/овощная подгарировка	150/30	5,3	4,7	35,6	209,3
198	Чай с лимоном	200/3	0,3	0,1	13,9	53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, куррой	200/10	5,5	4,2	16,8	126
276,45	Плов из говядины	235	14,4	15,4	44,2	402,3
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5	29,1	29,1	112,2
401,07	Мушное изделие	50	4	2,7	26,9	149,5
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Усовской" с йодоказином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
Полдник						
316,09	Котлета из курьи с маслом	50/5	10	5,2	7,3	119,2
471,55	Картофель в молоке	120	3,2	2,9	18,3	127,5
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	13,7	51,2
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за день						
Ужин						
15,7			15,7	8,3	53,9	369,3

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 классы						
1		2	3	4	5	6
3,11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/30	6,4	13,3	17,2	214
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	7	7,9	38,6	356,1
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
58,22	Суп из овощей со сметаной, куррой	200/10	6	8,3	7,7	126,5
171,04	Филе куриное в соусе	100	16,1	8,8	1,6	162
68,93	Булгур с овощами/Овощная подгарировка	150/20	5,7	5,4	27,4	196,4
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	27,9	27,9	109
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Усовской" с йодоказином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
183,2	Котлета из индейки	50	11,4	4,1	2	91,2
133,3	Картофель по-Деревенски	130	2,5	5,4	14	140
198	Чай с лимоном	200/3	0,3	0,1	13,9	53,2
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за день						
Ужин						
16,5			16,5	9,8	44,5	355,8

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3.1	Булгурброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
195.04	Йогурт питьевой (в индийск. упаковке)	200	5,6	5	22,4	158
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1
198.01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
	Итого за день	598	17	14,9	85,1	542,4
Обед 1-4 классы						
56.17	Рассолыник "Ленинградский" со сметаной	200	1,9	4,7	12,5	132,6
888	Нагетсы "по-домашнему" из филе кури	90	2,2	6,8	8,4	215,4
472.99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	160,4
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	30	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за день	700	31,5	16,6	82,4	708,3
Полдник						
1.02	Булгурброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3	173,4
257.73	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200	7,1	12,3	42,1	369,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
	Итого за день		10	21,9	80,9	683,8

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
171.2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	129
232.64	Рис припущенный "Светфор" Овощная подгарнировка	150/20	3,5	5,7	30,1	215,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
	Итого за день	500	21,7	11,3	62,2	474,8
Обед 1-4 классы						
49.09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	9,3	83,8
283.7	Запеканка картофельная с мясом кури	250	16,5	19,3	22,1	399,2
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за день	800	22,8	24,6	96,7	815,2
Полдник						
280.07	Гуляш из говядины.	60	8,1	6,3	2,5	103,8
232	Макаронные изделия	150	3,6	5,5	37,1	216,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299.39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
	Итого за день		14,2	12	67,9	443

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
287,04	Залежанка творожная с молоком спеленным	75/10	12,9	9,1	16	203,1
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,5	7,9	47,5	280,5
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,9	13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день						
		515	20,9	17,9	92,4	613,4
Обед 1-4 классы						
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	200/10	5,5	4,2	16,8	126
276,3	Плов из говядины/овощная подгарнировка	235/20	14,6	15,4	44,7	405
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	22,4	87,4
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовский" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
		715	24	20,1	108,5	739,4
Полдник						
84,04	Суп молочный с гречкой	200	3,6	5,8	15,2	127
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	13,7	51,2
401,07	Мучное изделие	50	4	2,7	26,9	149,5
182	Фрукт	100	0,5	0,5	12,7	58,5
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за день						
			10,6	9,2	83,1	457,6

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
160,02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	2,8	363,9
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за день						
		503	19,9	19,3	53	642,8
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	2,6	3,1	12,8	90,2
183,25	Колбаски "Витаминные"	90	19,6	4,1	3,3	126,4
129,79	Рагу из овощей	150	2,4	7,2	15,4	137,8
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5	29,1	112,2	149,5
401,12	Мучное изделие	45	4	2,7	26,9	149,5
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовский" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
		745	32,9	17,5	112,1	737,1
Полдник						
17,32	Филе куриное в соусе	80	11,3	8,5	2	110,7
133,31	Картофель запеченный	130	2,6	3,8	17,7	131,6
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за день						
			5,7	5,2	49,4	371,6