

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 21 АМО СО
Ю.В.Шестакова



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ж.В.Гудкова



Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2025 г.

Завтраки - бесплатное питание

Обеды - ГПД за родительские деньги

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал
обед 705-822 Ккал

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В -1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
311	Каша молочная с маслом	200/10	4,95	12,30	31,70	251,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67
пром	Биойогурт	125	3,94	3,13	6,50	94,00	0,00	6,60	0,00	0,00	6,60	0,00	1,80	0,10
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			12,09	15,70	68,30	473,50	0,06	13,60	0,02	0,00	75,10	153,60	54,00	3,25
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
139	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134,00	0,20	5,00	0,66	0,00	38,00	112,00	30,00	1,80
461	Тефтели в соусе	90/30	8,92	11,26	5,32	133,20	0,13	0,00	0,00	0,00	28,80	208,00	41,60	1,90
553	Рис припущенный	150	3,50	4,80	35,00	196,90	9,03	0,00	0,03	0,48	35,00	90,20	19,90	1,10
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	15,60	67,00	0,06	0,50	0,00	0,58	25,00	9,60	18,00	2,10
			25,25	26,07	108,24	718,40	9,74	10,57	0,86	1,16	168,52	455,40	139,07	10,11
2 - ой день ЗАВТРАК														
476	Суфле из курицы с рисом с соусом	90/30	16,60	9,00	5,76	223,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
520	Пюре картофельное	150	3,20	6,20	22,80	139,40	9,03	0,00	0,00	0,00	23,00	51,00	15,00	0,60
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			22,31	15,49	58,04	473,30	9,43	72,80	0,20	0,55	261,30	262,60	73,70	1,85
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,08	4,24	8,44	72,30	0,03	12,40	0,56	0,00	36,70	54,40	12,30	0,00
451	Шницель	90	14,31	12,96	12,40	221,30	0,08	1,23	0,02	0,02	12,00	76,00	8,00	1,26
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
685	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			28,51	28,13	111,67	735,40	0,48	25,70	0,77	0,12	135,42	213,00	78,87	5,47

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В -1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3 - ий день ЗАВТРАК															
437	Гуляш из мяса птицы	90	10,00	6,00	4,00	119,00	0,00	0,99	0,00	0,00	16,20	0,00	16,20	0,00	
510	Каша гречневая, с овощной добавкой	150/30	5,00	10,00	35,00	221,00	35,00	0,00	0,00	0,00	56,00	239,00	64,00	5,40	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
			19,56	16,51	78,40	512,90	35,37	6,06	0,17	0,10	82,92	274,60	92,77	7,61	
3 - ий день ОБЕД															
ТТК	Морковь отварная	60	2	4,1	37,6	80	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20	
140/1	Суп лапша	200	2,32	2,90	14,80	136,00	0,08	8,00	0,74	0,00	58,61	95,50	34,20	1,40	
478	Запеканка картофельная с мясом, с соусом	180	25,00	23,80	22,80	413,00	0,00	12,00	0,00	0,00	192,00	0,00	36,00	0,40	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	13,20	78,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
			34,88	31,91	112,70	821,90	0,19	20,00	0,74	0,00	259,41	120,40	81,70	2,48	
4 - ый день ЗАВТРАК															
311	Каша молочная с маслом	200/10	4,95	12,30	31,70	251,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67	
пром	Кондитерское изделие	1 шт./40	4,03	6,90	31,40	101,30	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,13	
692	Кофейный напиток	200	4,10	3,20	11,03	86,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
			16,75	22,93	97,81	535,60	0,39	5,49	0,43	0,10	193,42	233,90	52,67	5,01	
4 - ый день ОБЕД															
171	Суп пюре из картофеля с гренками	200/20	4,60	5,28	22,52	216,40	0,11	16,70	0,50	0,00	148,50	139,20	39,50	0,00	
443	Плов с овощной добавкой	200/30	15,10	17,80	48,70	405,00	0,02	0,88	0,02	0,00	14,40	224,00	14,40	0,88	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	
			23,57	24,05	110,00	776,70	0,76	27,72	0,86	0,20	175,54	409,50	67,54	4,62	

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В -1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 - ый день ЗАВТРАК														
490	Курица, тушеная с морковью	90/10	10,40	8,90	0,90	123,80	9,00	0,60	0,03	0,48	23,00	39,20	19,00	1,60
510	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,40	6,80	26,60	221,00	35,00	0,00	0,00	0,00	56,00	239,00	64,00	5,40
5	Сыр	10	1,58	2,01	0,00	27,00	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	1,54	0,00	9,60	35,27	0,04	0,00	0,00	0,00	5,20	16,00	10,50	0,48
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	16,60	0,67	1,02
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			20,48	17,95	61,50	509,47	44,11	1,02	0,29	0,48	241,20	392,40	102,57	8,67
5 - ый день ОБЕД														
111	Борщ	200/10	3,02	5,24	19,90	232,40	0,03	12,40	0,56	0,00	36,70	54,40	12,30	0,46
ТТК42	Котлета рыбная"Лада"	90/10	13,10	7,60	11,60	202,20	2,08	0,17	0,00	0,00	1,70	1,00	1,90	0,00
520	Пюре картофельное	150	3,20	6,20	22,80	139,40	9,03	0,00	0,00	0,00	23,00	51,00	15,00	0,60
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	1,54	0,00	9,60	35,27	0,04	0,00	0,00	0,00	5,20	16,00	10,50	0,48
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	16,60	0,67	1,02
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			22,42	19,28	88,30	711,67	11,49	17,64	0,73	0,10	69,52	149,70	41,44	4,09
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	8,10	11,00	30,10	187,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67
Пром	Батон обогащ.витаминами	50	3,95	0,90	25,03	97,00	0,02	0,00	0,00	0,23	1,34	3,84	0,96	0,05
Пром	Фрукт свежий	120-160	1,53	0,00	11,18	84,00	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685/1	Чай "Детский"	200	2,95	2,81	12,10	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,02
			16,53	14,71	78,41	490,00	0,28	5,07	0,17	0,33	39,96	131,24	33,73	4,27
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Маринад овощной	60	0,80	5,30	5,90	75,00	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
143	Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,92	5,04	10,30	94,20	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
451	Биточки	90	11,73	11,60	12,30	220,80	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	8,00	1,00
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	13,40	78,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			24,57	27,87	106,83	761,80	1,21	14,09	1,69	1,44	81,92	161,00	60,57	4,73

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 - ой день ЗАВТРАК														
366	Запеканка творожно-рисовая с молочным соусом	150/50	11,00	9,30	13,40	253,10	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,03	6,90	31,40	101,30	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
685	Чай с сахаром		18,90	16,73	83,58	509,70	0,73	71,29	0,61	0,65	363,22	291,90	59,17	4,48
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	4,16	17,12	132,00	0,20	1,25	0,66	0,00	52,50	112,00	13,80	0,67
436/2	Жаркое по-домашнему	200	14,10	15,30	47,40	340,00	0,00	1,92	0,00	0,00	107,80	0,00	19,10	1,17
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
686	Чай с сахаром		23,49	24,99	114,10	717,30	0,52	15,24	0,85	0,10	236,02	159,60	72,47	5,05
3 - ий день ЗАВТРАК														
ТТК31	Фрикассе из курицы	90	10,77	10,80	7,18	183,90	0,00	1,10	0,00	0,63	18,00	192,00	18,00	1,10
516	Макароны отварные с овощной добавкой	150/30	5,25	5,40	41,25	196,50	9,03	0,00	0,03	0,48	35,00	90,20	19,90	1,10
685	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
			18,53	16,49	77,91	491,30	9,14	1,10	0,03	1,11	61,80	307,10	49,40	4,21
3 - ий день ОБЕД														
110	Борщ с картофелем с капустой со сметаной	200/10	3,10	5,80	16,70	145,40	0,07	5,63	0,44	0,00	51,64	86,00	26,30	13,60
462	Котлета " Ежик"	90	14,31	12,96	18,40	247,00	9,00	0,00	0,03	0,48	12,00	39,20	8,00	1,26
520	Пюре картофельное	150	3,20	6,20	22,80	139,40	9,03	0,00	0,00	0,00	23,00	51,00	15,00	0,60
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
638	Компот из сухофруктов		24,68	25,49	101,38	710,10	18,47	10,70	0,64	0,58	97,36	211,80	61,87	19,00

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В -1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 - ый день ЗАВТРАК														
311	Каша молочная с маслом	200/10	4,95	12,30	31,70	251,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67
пром	Сыр	10	1,58	2,01	0,00	27,00	0,00	6,60	0,00	0,00	6,60	0,00	1,80	0,10
685	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
ТТК	Кондитерское изделие	1 шт/40	4,03	6,90	31,40	101,30	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17
			13,76	21,48	93,20	507,80	0,05	6,60	0,00	0,00	34,30	116,70	34,50	4,30
4 - ый день ОБЕД														
171	Суп пюре из картофеля с гренками	200/20	4,60	5,28	22,52	216,40	0,11	16,70	0,50	0,00	148,50	139,20	39,50	0,00
451	Биточки в соусе	90/30	11,73	11,60	12,30	220,80	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	8,00	1,00
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
			24,09	22,57	105,55	746,70	0,27	16,72	0,50	0,00	200,30	199,10	98,00	4,71
5 - ый день ЗАВТРАК														
499	Котлета из мяса птицы	90	10,29	6,10	8,01	173,70	0,03	0,88	0,13	0,00	27,00	89,40	25,20	1,98
510	Каша гречневая с овощами	150/30	5,54	10,80	26,70	253,30	35,00	0,00	0,00	0,00	56,00	239,00	64,00	5,40
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			19,70	17,43	73,49	582,30	35,35	5,95	0,30	0,10	93,72	364,00	101,77	9,59
5 - ый день ОБЕД														
130	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	4,78	4,75	5,32	181,00	0,07	8,42	104,20	0,00	27,60	50,40	20,20	0,76
43	Суфле "Рыбка"	90/10	12,41	16,29	8,70	230,58	0,10	0,48	0,03	0,00	32,40	27,20	46,80	2,14
512	Сложный гарнир	150	6,75	9,25	35,25	163,00	9,13	5,40	0,03	0,48	54,00	121,70	34,90	1,55
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
			27,34	30,56	84,07	726,08	9,41	14,30	104,26	0,48	122,80	224,20	113,40	6,46