

Утверждаю
 _____ Т.А.Мухоморова

Меню для организации горячего питания обучающимся начальных классов в 2025-2026 учебном году

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания для обучающихся в 1-4 классах в 2025-2026 учебном году

горячего

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
197	Макаронные изделия отварные 160	160	5,740	4,230	38,260	217,730			22,500	0,050	1,200	1,500	0,030	0,010
126	Биточки рубленые из мяса птицы-60.	60	11,010	3,110	9,970	113,740	0,020			0,140	6,210	10,320	3,850	0,250
225	Соус томатный-50	50	0,570	2,280	3,560	36,560	0,010	0,250	73,500	0,070	2,230	4,850	1,620	0,060
273	Чай с лимоном 200	200	0,140	0,030	10,220	42,890		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100			45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020
Итого за завтрак		630	21,949	17,799	96,175	644,778	0,127	13,050	146,000	0,902	36,867	53,873	24,140	3,141

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
186	Каша рисовая молочная вязкая - 185	185	5,210	6,950	37,920	233,840	0,040	0,290	41,500	0,050	122,710	88,500	13,770	0,180
10	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы-60	60	1,410	4,190	6,780	65,300	0,010	0,600	180,000	1,800	2,640	8,720	4,410	0,090
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	1,882	5,824	12,804	111,667	0,059	22,520	202,961	2,343	40,529	51,637	23,716	1,118
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	50,000	3,500	0,100
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800	0,000		32,600	29,200	21,000	0,700
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030

3	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		900	19,655	26,324	152,064	924,307	0,192	34,280	458,261	4,473	303,079	239,057	76,349	4,451

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
24	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,900	0,000	8,250	1,650	2,200	3,680	36,600	0,220	0,030
330	Каша гречневая 170	170	9,870	6,200	44,600	273,290	0,340		24,060	0,670	16,800	233,940	156,03	5,240
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
216	Соус томатный 40	40	0,500	2,270	3,320	35,290	0,010	0,200	53,500	0,020	1,960	4,300	1,240	0,060
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		680	24,089	26,569	106,405	765,278	0,447	18,450	84,210	3,422	44,467	307,503	175,240	8,091

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660	0,120	0,300	43,300	0,110	127,950	139,000	30,770	0,670
215	Запеканка из творога со сгущенным молоком70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454	0,051	0,459	40,137	0,227	149,574	184,363	21,890	0,465

266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460	0,090	2,600	44,420	0,240	257,920	271,700	87,500	3,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	50,000	3,500	0,100
	Йогурт детский питьевой(витаминизированный)100	100	4,000	1,500	14,300	90,000	0,030	0,500	10,000		112,000	86,000	13,000	0,100
Итого за завтрак		645	42,278	26,541	103,981	837,732	0,358	3,929	166,657	0,959	741,171	752,726	165,410	5,146

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
16	Салат из моркови 60	60	0,660	3,050	9,510	68,760	0,030	2,550	1020,000	1,520	13,950	28,110	19,380	0,380
133	Картофельное пюре- 170	170	4,310	5,780	19,440	144,500	0,010	0,080	32,200	0,060	32,640	25,200	3,670	0,040
92	Котлеты или биточки мясные 60	60	10,900	8,360	15,370	181,320	0,080	0,070	22,800	0,680	40,350	120,340	24,610	1,160
216	Соус томатный 40	40	0,500	2,270	3,320	35,290	0,010	0,200	53,500	0,020	1,960	4,300	1,240	0,060
287	Напиток "Витошка" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
Итого за завтрак		580	20,379	19,959	73,375	553,828	0,277	8,500	1162,500	3,272	144,627	199,613	60,450	2,171

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
24	Салат из свеклы с растительным маслом 60	60	0,990	5,000	5,940	71,360				2,200	3,680	0,850	0,220	0,030

123	Плов из птицы	200	10,85 0	22,69 0	54,050	462,030	0,05 0	2,120	260,000	5,80 0	17,030	0,000	16,540	0,97 0
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400	0,02 0	0,150	10,000		60,300	45,000	7,000	0,08 0
3	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,03 3	0,000	0,000	0,00 0	0,000	0,000	0,533	0,03 3
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,03 3	0,000	0,000	0,33 2	5,727	21,663	8,217	0,49 8
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92								
Итого за завтрак		710	18,49 9	30,03 9	116,82 5	817,548	0,13 7	2,270	270,000	8,33 2	86,737	67,513	32,510	1,61 1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми и гречками, фрикадельками мясными	235	16,75 0	12,57 0	32,370	314,780	0,21 0	8,640	208,610	1,93 0	41,390	1,450	39,260	1,52 0
ДО7ХЕ19	Каша пшенная молочная-150	150	5,600	6,600	26,400	187,000	0,13 0	0,400	0,000	0,00 0	96,900	0,000	0,000	0,88 0
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,05 0	88,000	50,000	3,500	0,10 0
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000								
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460	0,09 0	2,600	44,420	0,24 0	257,92 0	271,70 0	87,500	3,28 0
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,03 3	0,000	0,000	0,33 2	5,727	21,663	8,217	0,49 8
3	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,03 3	0,000	0,000	0,00 0	0,000	0,000	0,533	0,03 3
Итого за завтрак		745	38,27 9	30,11 9	103,83 5	854,398	0,49 7	11,71 0	281,830	2,55 2	489,93 7	344,81 3	139,01 0	6,31 1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
330	Каша гречневая 170	170	9,870	6,200	44,600	273,290	0,34 0		24,060	0,67 0	16,800	233,94 0	156,03	5,24 0

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														

10	Салат из белокачанной капусты,моркови и кукурузы-60	60	1,410	4,190	6,780	65,300	0,01 0	0,600	180,000	1,80 0	2,640	8,720	4,410	0,09 0
133	Картофельное пюре, 150	150	3,800	4,830	17,170	125,660	0,01 0	0,070	27,100	0,05 0	28,800	22,200	3,250	0,03 0
83	Котлета рыбная, 60	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,04 0	22,16 0	25,300	2,49 0	22,160	30,340	8,110	0,42 0
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,02 0	0,800	0,000		32,600	29,200	21,000	0,70 0
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,03 3	0,000	0,000	0,33 2	5,727	21,663	8,217	0,49 8
3	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,03 3	0,000	0,000	0,00 0	0,000	0,000	0,533	0,03 3
1	Йогурт детский питьевой(витаминизированный)1 00	100	4,000	1,500	14,300	90,000	0,03 0	0,500	10,000		112,00 0	86,000	13,000	0,10 0
Итого за завтрак		620	21,46 9	20,64 9	102,18 5	681,818	0,17 7	24,13 0	242,400	4,67 2	203,92 7	198,12 3	58,520	1,87 1