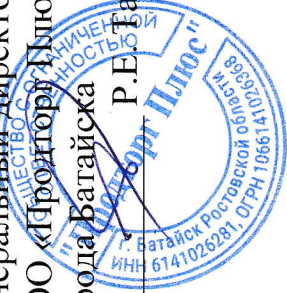


Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО «Продитор Плюс»  
города Батайска

Р.Е. Татарский



Согласовано:

Директор  
МБОУ «Гимназия №7»

Н.В. Покровская



## Примерное 2-х недельное меню

горячих завтраков для организации питания учащихся

МБОУ «Гимназия №7» 5-11 классов

с 01.09.2025г. по 30.12.2025г.

| №<br>рецептур<br>ы | Название блюда                           | Масса | Белк<br>и | Жиры | Углево<br>ды | Энерг<br>цен | B1   | B2   | A<br>мкг<br>реп.эк<br>в | D    | C     | Na     | K      | Ca     | Mg    | P      | Fe   | I      | Se    | F      | Цена  |
|--------------------|------------------------------------------|-------|-----------|------|--------------|--------------|------|------|-------------------------|------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|--------|-------|--------|-------|
|                    |                                          | г     | г         | г    | г            | ккал         | мг   | мг   |                         | мкг  | мг    | мг     | мг     | мг     | мг    | мг     | мг   | мкг    | мкг   | мкг    |       |
|                    | Понедельник, 1 неделя                    |       |           |      |              |              |      |      |                         |      |       |        |        |        |       |        |      |        |       |        |       |
|                    | Завтрак                                  |       |           |      |              |              |      |      |                         |      |       |        |        |        |       |        |      |        |       |        |       |
| 54-13              | Сыр твердых сортов в нарезке             | 15    | 3,5       | 4,4  | 0            | 53,7         | 0,01 | 0,05 | 39                      | 0,14 | 0,11  | 121,5  | 13,2   | 132    | 5,25  | 75     | 0,15 | 0      | 2,18  | 0      |       |
| 182                | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы  | 210   | 7,1       | 10,4 | 34,1         | 257,9        | 0,15 | 0,14 | 40,92                   | 0,13 | 0,52  | 336,42 | 193,95 | 142,12 | 41,26 | 162,65 | 1,08 | 50,8   | 2,8   | 31,48  |       |
| 382                | Какао с молоком.                         | 200   | 3,6       | 3,3  | 22,8         | 135,9        | 0,03 | 0,13 | 13,27                   | 0    | 0,52  | 38,55  | 171,78 | 144,34 | 26,97 | 101,09 | 0,9  | 9      | 1,76  | 29,8   |       |
| Пром.              | Хлеб пшеничный                           | 40    | 3         | 0,3  | 19,7         | 93,8         | 0,04 | 0,01 | 0                       | 0    | 0     | 199,6  | 37,2   | 8      | 5,6   | 26     | 0,4  | 1,28   | 2,4   | 5,8    |       |
| Пром.              | Фрукты свежие                            | 100   | 0,4       | 0,4  | 9,8          | 44,4         | 0,03 | 0,02 | 5                       | 0    | 10    | 26     | 278    | 16     | 9     | 11     | 2,2  | 2      | 0,3   | 8      |       |
|                    | Итого за Завтрак                         | 565   | 17,6      | 18,8 | 86,4         | 585,7        | 0,26 | 0,35 | 98,19                   | 0,27 | 11,15 | 722,07 | 694,13 | 442,46 | 88,08 | 375,1  | 4,77 | 63     | 9,4   | 75,8   | 69,65 |
|                    | Вторник, 1 неделя                        |       |           |      |              |              |      |      |                         |      |       |        |        |        |       |        |      |        |       |        |       |
|                    | Завтрак                                  |       |           |      |              |              |      |      |                         |      |       |        |        |        |       |        |      |        |       |        |       |
| 54-20з             | Горошек зеленый                          | 60    | 1,7       | 0,1  | 3,5          | 22,1         | 0,05 | 0,02 | 18                      | 0    | 2,4   | 164,16 | 49,3   | 10,56  | 10,96 | 32,36  | 0,37 | 0      | 0,69  | 0      |       |
| 211                | Омлет запеченный с сыром                 | 150   | 17        | 23,9 | 2,4          | 292,6        | 0,07 | 0,45 | 224,06                  | 2,54 | 0,24  | 522,39 | 177,5  | 232,85 | 20,62 | 278,36 | 2,41 | 63,33  | 30,08 | 62,76  |       |
| 376                | Чай с сахаром                            | 200   | 0,1       | 0    | 13,7         | 55,2         | 0    | 0    | 0,15                    | 0    | 0,02  | 0,43   | 10,67  | 48,64  | 1,91  | 3,59   | 0,4  | 0      | 0     | 0      |       |
| Пром.              | Фрукты свежие                            | 100   | 1,5       | 0,5  | 21           | 94,5         | 0,04 | 0,05 | 20                      | 0    | 10    | 31     | 348    | 8      | 42    | 28     | 0,6  | 0,05   | 1     | 2,2    |       |
| Пром.              | Хлеб пшеничный йодированный              | 50    | 3,8       | 0,4  | 24,6         | 117,2        | 0,06 | 0,02 | 0                       | 0    | 0     | 249,5  | 46,5   | 10     | 7     | 32,55  | 0,5  | 16     | 3     | 7,25   |       |
|                    | Итого за Завтрак                         | 560   | 24,1      | 24,9 | 65,2         | 581,6        | 0,22 | 0,54 | 262,21                  | 2,54 | 12,66 | 967,48 | 631,97 | 310,05 | 82,49 | 374,81 | 4,33 | 79,38  | 34,77 | 72,21  | 69,65 |
|                    | Среда, 1 неделя                          |       |           |      |              |              |      |      |                         |      |       |        |        |        |       |        |      |        |       |        |       |
|                    | Завтрак                                  |       |           |      |              |              |      |      |                         |      |       |        |        |        |       |        |      |        |       |        |       |
| 310                | Картофель отварной                       | 180   | 3,6       | 4,5  | 28           | 166,8        | 0,16 | 0,11 | 19,59                   | 0,08 | 15,07 | 360,88 | 889,78 | 21,73  | 37,93 | 97,42  | 1,52 | 57,42  | 0,5   | 56,69  |       |
| 268                | Шницель из говядины со сметанным соусом  | 100   | 13,7      | 13,1 | 11,6         | 219,3        | 0,05 | 0,09 | 4,8                     | 0    | 0,01  | 429,18 | 208,03 | 28,42  | 17,64 | 128,79 | 1,93 | 48,22  | 2,08  | 45,78  |       |
| 377                | Чай с лимоном                            | 200   | 0,2       | 0    | 13,8         | 56,3         | 0    | 0,01 | 0,23                    | 0    | 1,14  | 1,01   | 20,14  | 51,11  | 2,64  | 4,93   | 0,43 | 0,01   | 0,02  | 0,7    |       |
| 46                 | Салат из квашеной капусты                | 60    | 1         | 8,1  | 5            | 96,2         | 0,01 | 0,01 | 0                       | 0    | 15,3  | 455,97 | 157,59 | 25,44  | 8,68  | 18,83  | 0,35 | 0,18   | 0,32  | 5,29   |       |
| Пром.              | Хлеб пшеничный                           | 40    | 3         | 0,3  | 19,7         | 93,8         | 0,04 | 0,01 | 0                       | 0    | 0     | 199,6  | 37,2   | 8      | 5,6   | 26     | 0,4  | 1,28   | 2,4   | 5,8    |       |
|                    | Итого за Завтрак                         | 580   | 21,5      | 26   | 78,1         | 632,4        | 0,26 | 0,23 | 24,62                   | 0,08 | 31,52 | 1446,6 | 1312,7 | 134,7  | 72,49 | 275,97 | 4,67 | 107,11 | 5,32  | 114,26 | 69,65 |
|                    | Четверг, 1 неделя                        |       |           |      |              |              |      |      |                         |      |       |        |        |        |       |        |      |        |       |        |       |
|                    | Завтрак                                  |       |           |      |              |              |      |      |                         |      |       |        |        |        |       |        |      |        |       |        |       |
| 223                | Запеканка из творога с молоком стуженным | 200   | 28        | 19,2 | 53,9         | 500,3        | 0,1  | 0,41 | 86,36                   | 0,42 | 0,35  | 474,4  | 352,4  | 277,72 | 46,06 | 354,15 | 1,59 | 64,47  | 40,41 | 101,35 |       |

|        |                                       |     |      |      |      |       |      |      |        |      |      |        |        |       |       |       |     |      |      |       |
|--------|---------------------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|--------|------|------|--------|--------|-------|-------|-------|-----|------|------|-------|
| 376    | Чай с сахаром                         | 200 | 0,1  | 0    | 13,7 | 55,2  | 0    | 0    | 0,15   | 0    | 0,02 | 0,43   | 10,67  | 48,64 | 1,91  | 3,59  | 0,4 | 0    | 0    | 0     |
| Пром.  | Фрукты свежие                         | 100 | 0,4  | 0,4  | 9,8  | 44,4  | 0,03 | 0,02 | 5      | 0    | 10   | 26     | 278    | 16    | 9     | 11    | 2,2 | 2    | 0,3  | 8     |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                        | 50  | 3,8  | 0,4  | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0      | 0    | 0    | 249,5  | 46,5   | 10    | 7     | 32,5  | 0,5 | 1,6  | 3    | 7,25  |
|        | Итого за Завтрак                      | 550 | 32,3 | 20   | 102  | 717,1 | 0,19 | 0,45 | 91,51  | 0,42 | 10,3 | 750,33 | 687,57 | 352,3 | 63,97 | 401,2 | 4,7 | 68,0 | 43,7 | 69,65 |
|        | Пятница, 1 неделя                     |     |      |      |      |       |      |      |        |      |      |        |        |       |       |       |     |      |      |       |
|        | Завтрак                               |     |      |      |      |       |      |      |        |      |      |        |        |       |       |       |     |      |      |       |
| 54-4г  | Каша гречневая рассыпчатая            | 180 | 9,9  | 7,6  | 43,1 | 280,4 | 0,26 | 0,14 | 23,03  | 0,11 | 0    | 179,34 | 263,23 | 55,94 | 144,1 | 217,1 | 4,8 | 26,7 | 4,23 | 19,27 |
| 260    | Гуляш                                 | 100 | 14,4 | 15,6 | 2,9  | 209,2 | 0,04 | 0,1  | 9,6    | 0    | 1,23 | 334,18 | 274,87 | 13,95 | 20,01 | 141,3 | 2,1 | 46,0 | 0,2  | 53,31 |
| 377    | Чай с лимоном                         | 200 | 0,2  | 0    | 13,8 | 56,3  | 0    | 0,01 | 0,23   | 0    | 1,14 | 1,01   | 20,14  | 51,11 | 2,64  | 4,93  | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 0,7   |
| Пром.  | Мармелад                              | 15  | 0,2  | 1,4  | 9,6  | 51,8  | 0    | 0    | 0      | 0    | 0    | 10,5   | 17,25  | 1,95  | 5,85  | 6,3   | 0,3 | 0    | 0    | 0     |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                        | 50  | 3,8  | 0,4  | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0      | 0    | 0    | 249,5  | 46,5   | 10    | 7     | 32,5  | 0,5 | 1,6  | 3    | 7,25  |
|        | Итого за Завтрак                      | 545 | 28,5 | 25   | 94   | 714,9 | 0,36 | 0,27 | 32,86  | 0,11 | 2,37 | 774,53 | 621,99 | 132,9 | 179,6 | 402,2 | 8,3 | 74,3 | 7,45 | 80,53 |
|        | Понедельник, 2 неделя                 |     |      |      |      |       |      |      |        |      |      |        |        |       |       |       |     |      |      |       |
|        | Завтрак                               |     |      |      |      |       |      |      |        |      |      |        |        |       |       |       |     |      |      |       |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями)            | 10  | 0,1  | 7,3  | 0,1  | 66,1  | 0    | 0,01 | 45     | 0,13 | 0    | 1,5    | 3      | 2,4   | 0     | 3     | 0,0 | 0    | 0,1  | 0,28  |
| 182    | Каша жидкая молочная из овсяной крупы | 200 | 7,4  | 11,3 | 31,5 | 257,8 | 0,17 | 0,16 | 40,2   | 0,13 | 0,52 | 344,02 | 244,08 | 155,1 | 52,74 | 203,0 | 1,5 | 50,8 | 12,0 | 53,88 |
| 382    | Какао с молоком.                      | 200 | 3,6  | 3,3  | 22,8 | 135,9 | 0,03 | 0,13 | 13,27  | 0    | 0,52 | 38,55  | 171,78 | 144,3 | 26,97 | 101,0 | 0,9 | 9    | 1,76 | 29,8  |
| Пром.  | Фрукты свежие                         | 100 | 0,4  | 0,4  | 9,8  | 44,4  | 0,03 | 0,02 | 5      | 0    | 10   | 26     | 278    | 16    | 9     | 11    | 2,2 | 2    | 0,3  | 8     |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                        | 40  | 3    | 0,3  | 19,7 | 93,8  | 0,04 | 0,01 | 0      | 0    | 0    | 199,6  | 37,2   | 8     | 5,6   | 26    | 0,4 | 1,28 | 2,4  | 5,8   |
|        | Итого за Завтрак                      | 550 | 14,5 | 22,6 | 83,9 | 598   | 0,27 | 0,33 | 103,47 | 0,26 | 11,0 | 609,67 | 734,06 | 325,8 | 94,31 | 344,1 | 5,0 | 63,0 | 16,5 | 69,65 |
|        | Вторник, 2 неделя                     |     |      |      |      |       |      |      |        |      |      |        |        |       |       |       |     |      |      |       |
|        | Завтрак                               |     |      |      |      |       |      |      |        |      |      |        |        |       |       |       |     |      |      |       |
| 52     | Салат из свеклы отварной              | 100 | 1,3  | 5,4  | 7,6  | 84    | 0,01 | 0,03 | 1,14   | 0    | 3,8  | 92,05  | 227,1  | 31,58 | 18,22 | 35,77 | 1,1 | 14,6 | 0,59 | 19    |
| 54-6г  | Рис отварной                          | 180 | 4,3  | 5,8  | 43,7 | 244,2 | 0,04 | 0,03 | 22,03  | 0,11 | 0    | 183,36 | 55,86  | 127,9 | 28,3  | 87,09 | 0,5 | 24,9 | 8,68 | 32,63 |
| 229    | Рыба тушеная в томате с овощами       | 100 | 10   | 4,9  | 5    | 104,2 | 0,07 | 0,07 | 231,79 | 0,12 | 2,35 | 317,71 | 325,32 | 41,42 | 41,67 | 151,1 | 0,8 | 134, | 8,8  | 449,6 |
| 376    | Чай с сахаром                         | 200 | 0,1  | 0    | 13,7 | 55,2  | 0    | 0    | 0,15   | 0    | 0,02 | 0,43   | 10,67  | 48,64 | 1,91  | 3,59  | 0,4 | 0    | 0    | 0     |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                        | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,3  | 0,03 | 0,01 | 0      | 0    | 0    | 149,7  | 27,9   | 6     | 4,2   | 19,5  | 0,3 | 9,6  | 1,8  | 4,35  |

[illegible]