

Утверждаю:

Директор

ООО «Продторг-Плюс»



Р.Е. Татарский

Согласовано:

Директор

МБОУ Гимназия № 7



Н.В. Покровская

## Примерное 2-х недельное меню

**двухразового горячего питания: горячих завтраков и горячих обедов**

**для организации питания**

**учащихся МБОУ «Гимназия №7» 1-4 классов**

**с 09.01.2025г. по 26.05.2025 г**

**Примерное 2-х недельное меню двухразового горячего питания: горячих завтраков и горячих обедов для  
организации питания учащихся  
С 09.01.25г по 31.05.25г  
1-4 классов**

№	Наименование блюда	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	B 1	B 2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Цена
<b>1-день</b>																
1	Каша пшеничная с тыквой	1/250	303/2004	267	8,03	5,7	34	0,15	0,1	9,8	140	174	84	30	1	
	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,075	10,1	19,002	0,12	0,18	0	0	30	160	28	1	
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	1/200	133/2008	118,29	2,032	4,19	18,95	0,15	0,8	10,8	0	65	85	24	0,8	
2	Шлов из птицы	1/120/50	492/2004	342	22,6	17	40,77	0,14	0,12	12,4	55	142	156	19	1,6	
3	Салат из квашеной капусты	1/70	45/2004	80,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	55,8	24	18,8	0,96	
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
6	Печенье песочное «Шахериза»	4/15	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	
	<b>Итого</b>	<b>700,00</b>		<b>905,09</b>	<b>32,85</b>	<b>32,41</b>	<b>126,92</b>	<b>0,41</b>	<b>1,13</b>	<b>36,80</b>	<b>225,00</b>	<b>454,80</b>	<b>427,40</b>	<b>91,20</b>	<b>4,98</b>	<b>132,30</b>
<b>2-день</b>																
	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250	305/2004	269	8,33	4	56,25	0,12	0,23	12	140	174	84	30	1	
2	Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152,18	7,075	11,8	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>		<b>477,18</b>	<b>15,41</b>	<b>15,80</b>	<b>87,48</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>14,20</b>	<b>140,00</b>	<b>220,00</b>	<b>252,00</b>	<b>64,00</b>	<b>2,80</b>	
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,06	0,12	0,3	5	0	30	60	28	1	
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	35,45	0,15	0,12	11,4	58	153	136	25	1,6	
3	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	17	24	6	0,6	
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	68	78	25	2	
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	



## 5-день

Суп молочный с гречневой	1/350/5	161/2004	295	11	9	43,5	0,21	0,13	9,2	130	122	116	29	1,7
1 крупой														
2 Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1
Сок фруктовый в	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
3 индивидуальной упаковке	<b>605,00</b>		<b>544,00</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>83,50</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>12,00</b>	<b>140,00</b>	<b>260,00</b>	<b>220,00</b>	<b>50,00</b>	<b>2,60</b>
1 Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185,3	7,8	9,34	14,02	0,07	0,8	10,8	0	85	65	13	0,8
2 Рагу из птицы	1/80/150	489/2004	359,7	15,5	28,15	55,45	0,14	0,12	11,4	48	98	186	25	1,6
3 Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	3,1	9	81	78	25	2
4 Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72
5 Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
6 Фрукты свежие (Яблоки)	1/110	Пром.пр-ва	51,7	0,44	0,44	10,8	0,03	0,02	11	0	17,6	12,1	10	2,4
Итого	<b>750,00</b>		<b>791,70</b>	<b>28,36</b>	<b>38,55</b>	<b>120,63</b>	<b>0,40</b>	<b>1,02</b>	<b>38,50</b>	<b>217,00</b>	<b>351,60</b>	<b>407,50</b>	<b>87,40</b>	<b>8,32</b>

## 6-день

Каша «Боярская из пшена с	1/250	304/2004	391,47	25,04	26,62	35,77	0,12	0,23	9,8	140	174	107	19	0,8
1 изюмом»														
Пирожок с куриным мясом и	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1
2 рисом	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
3 Чай с сахаром	<b>550,00</b>		<b>599,65</b>	<b>32,42</b>	<b>32,70</b>	<b>67,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>12,00</b>	<b>140,00</b>	<b>220,00</b>	<b>275,00</b>	<b>53,00</b>	<b>2,60</b>
1 Суп картофельный с рисом	1/200	138/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,3	0	0	30	160	28	1
2 Жаркое по домашнему	1/150/30	436/2004	365,7	15,5	28,15	55,45	0,22	0,12	11,4	50	148	186	25	1,6
3 Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	86	40	20	1,2
4 Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72
5 Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
6 Печенье песочное «Шахериза,	4/15	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1
Итого	<b>700,00</b>		<b>902,08</b>	<b>30,28</b>	<b>41,53</b>	<b>136,38</b>	<b>0,47</b>	<b>0,64</b>	<b>31,20</b>	<b>220,00</b>	<b>456,00</b>	<b>548,40</b>	<b>102,40</b>	<b>5,42</b>

## 7-день

Каша овсяная вязкая молочная	1/250	161/2004	269,33	8,321	9,718	38,559	0,12	0,25	9,8	140	174	198	30	0,6
1 с курагой														
2 Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1
Сок фруктовый в	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
3 индивидуальной упаковке	<b>550,00</b>		<b>477,51</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>69,79</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>12,00</b>	<b>140,00</b>	<b>220,00</b>	<b>366,00</b>	<b>64,00</b>	<b>2,40</b>

Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	144,38	2,38	3,5	17	0,12	0,05	0	0	30	72	28	1
2 Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	191,47	25,04	26,62	32,97	0,04	0,22	7	52	87	107	19	0,8
3 Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	55	84	30	1
4 Икра свекольная	1/60	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	93	40	20	0,8
4 Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72
6 Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
7 Печенье овсянное	2/30	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8
<b>Итого</b>	<b>750,00</b>		<b>928,91</b>	<b>39,39</b>	<b>38,62</b>	<b>142,67</b>	<b>0,42</b>	<b>0,57</b>	<b>19,80</b>	<b>222,00</b>	<b>393,00</b>	<b>409,40</b>	<b>131,40</b>	<b>5,92</b>

**8-день**

Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/350/5	284/2008	269	10,4	12,3	44,8	0,22	0,25	9,8	134	146	198	30	0,8
2 Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8
3 Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
<b>Итого</b>	<b>605,00</b>		<b>480,00</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>88,80</b>	<b>0,24</b>	<b>0,39</b>	<b>12,00</b>	<b>140,00</b>	<b>220,00</b>	<b>246,00</b>	<b>56,00</b>	<b>2,40</b>
1 Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,06	0,12	0,3	5	0	30	60	28	1
2 Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	35,45	0,15	0,12	11,4	58	153	136	25	1,6
3 Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	17	24	6	0,6
4 Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	68	78	25	2
5 Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72
6 Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
7 Печенье «Курабье»	3/20	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1
<b>Итого</b>	<b>770,00</b>		<b>1067,16</b>	<b>33,72</b>	<b>46,44</b>	<b>142,66</b>	<b>0,50</b>	<b>0,66</b>	<b>19,20</b>	<b>237,00</b>	<b>460,00</b>	<b>460,40</b>	<b>113,40</b>	<b>6,82</b>

**9-день**

Каша «Янтарная» (из пшеницы с яблоками)	1/250	305/2004	257,5	11	9	56,25	0,21	0,13	12	130	121	116	30	1,5
2 Кекс ванильный	1/50		193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1
3 Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
<b>Итого</b>	<b>500,00</b>		<b>506,50</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>96,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>14,80</b>	<b>140,00</b>	<b>259,00</b>	<b>220,00</b>	<b>51,00</b>	<b>2,40</b>
1 Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185,3	7,8	9,34	14,02	0,07	0,8	10,8	0	85	65	13	0,8

2	Котлеты рубленные из птицы	1/80	498/2004	191,47	25,04	26,62	32,97	0,04	0,22	7	52	87	107	19	0,8
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7
4	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	3,1	9	81	78	25	2
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
7	Печенье «Ромашка»	3/17	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1
	<b>Итого</b>	<b>750,00</b>		<b>965,17</b>	<b>46,66</b>	<b>47,28</b>	<b>142,75</b>	<b>0,38</b>	<b>1,28</b>	<b>23,7</b>	<b>231</b>	<b>467</b>	<b>511,4</b>	<b>110,4</b>	<b>6,92</b>
<b>10-день</b>															
	Суп молочный с гречневой	1/350/5	161/2004	295	11	9,72	43,5	0,12	0,23	9,8	140	174	99	24	1,7
1	крупой														
	Пирожок с куриным мясом и	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1
2	рисом														
	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	<b>Итого</b>	<b>655,00</b>		<b>503,18</b>	<b>18,38</b>	<b>15,80</b>	<b>74,73</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>12,00</b>	<b>140,00</b>	<b>220,00</b>	<b>267,00</b>	<b>58,00</b>	<b>3,50</b>
	Борщ с капустой и	1/200	133/2008	118,29	2,032	4,19	18,95	0,15	0,8	10,8	0	65	85	24	0,8
1	картофелем														
	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	15,4	15,5	0,15	0,22	11,4	62	93	85	25	1,6
2															
	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	25,5	0,04	0,01	0	0	49	72	6	0,6
3															
	Салат из квашеной капусты	1/60	45/2004	80,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	55,8	24	18,8	0,96
4															
	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72
5															
	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
6															
	Фрукты свежие (Яблоки)	1/110	Пром.пр-ва	51,7	0,44	0,44	10,8	0,03	0,02	11	0	17,6	12,1	10	2,4
7															
	<b>Итого</b>	<b>750,00</b>		<b>775,09</b>	<b>26,59</b>	<b>29,55</b>	<b>111,95</b>	<b>0,46</b>	<b>1,11</b>	<b>46,20</b>	<b>222,00</b>	<b>350,40</b>	<b>344,50</b>	<b>98,20</b>	<b>7,88</b>

меню составлено в соответствии с сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапиной 2004г. и сборником рецептов для предприятий общественного питания Л.Е.Голунова, М.Т.Лабзина 2008г