

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Никитина Юлия Борисовна

« » 2026г.



Согласованно:

Директор

А. Пискунов Н.О.

« » 2026г.



Согласованно:

Начальник УО

Казакова И.Н.

« » 2026г.



Меню по организации второго завтрака обучающихся 1-4 классов
возрастная категория 7-11 лет

День: первый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг.)			Минеральные		
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	13,6	53,7	367,5	68,5	160,7	196,8	70,6	0,75	27,36	0,45
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8	0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
15	Сыр порционный	15	3,48	4,4	-	54	0,009	39	0,075	132	75	5,25	0,15
б/н	Батон нарезной (Соль йодированная)	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ИТОГО:		505	14,11	19,14	84,28	565,4	68,909	2,92	197,405	226,7	114,9	48,11	1,38

День: второй

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг.)			Минеральные		
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg
223/334	Запеканка из творога с повидлом 170/80 повидло	150 40	26,4 0,23	11,3	52,8 28,7	380,7 115,35	0,05	1,9 0,6	1,5 0,17	222,9 0,45	209,1 7,2	29,6 3,6	1 0,17

376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6	1,6	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
	Фруктовый йогурт в инд. упак.	110	3,22	2,87	14,95	98,9	1,84	26,45	125,35	97,27	16,36	0,12
	Соль йодированная	1										
ИТОГО:		500	29,97	14,19	103,5	623,55	5,94	96,05	364	318	51,96	1,69

День третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	180	16,7	29,8	3,2	347,6	0,09	-	310,3	0,7	123,7	270	19,4	3,2
б/н	Зеленый горошек	40	1,7	0,13	4,9	28		3,9	10,8		14,4	26,8	6,8	0,4
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,6	10,4	56	0,05			0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
б/н	Батон нарезной	40	3	1,1	20,7	114,4	0,4	-	-	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
б/н	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	500	23,4	31,65	49,1	575,5	0,54	6,7	321,1	1,69	174,5	392,4	55	6,08

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронны отварные с сыром 170/10	170	6,1	16,2	34,4	228,9	0,06	0	32,4	0,85	13,8	42,6	9,3	0,9
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4

б/п	Батон нарезной	50	3,7	1,4	25,85	143	0,5	-	0,46	8,1	43,5	16,5	0,56
	Фруктовое пюре "Фрутто Няня"	90			8,1	32,4	1,35	81	13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1											
	ИТОГО	520	12,24	20,57	75,35	468,9	1,916	82,68	14,87	141,4	860,5	391,7	18,16

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	250	6,9	12,7	49,4	340,9	0,1	1,1	62,3	0,2	151,6	178	42,3	0,9
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
15	Сыр порционный	15	3,48	4,4	-	54	0,009	0,12	39	0,075	132	75	5,25	0,15
б/н	Батон нарезной	40	3	1,1	20,7	114,4	0,4	-	-	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль йодированная													
	ИТОГО:	505	19,88	19,5	89,1	604	0,56	2,42	123,3	0,78	412,7	399,9	83,75	3,29

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная с манной крупы	250	6,9	12,2	48,1	330,7	0,09	1,3	65,9	0,6	152,4	134,3	23,1	0,6
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,55	10,35	57,2	0,2	-	-	0,25	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фруктовое пюре "Фрутто Няня"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	560	8,53	12,77	76,45	449,8	1,64	85,1	65,9	14,36	188,1	876	392	17,36

ИТОГО:	500	11,33	20,08	90,15	515,9	1,732	81,78	58,4	15,29	157,4	862,1	400,16	18,23
--------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	--------	-------