



СОГЛАСОВАНО Директор МБОУ Чернецовская СОШ
Е. Кирилловна

" " _____ 2024г-2025 г



УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель
Белицкая Е. Кирилловна

" " _____ 2024г-2025г

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 1-4 классов
(завтрак)
Возрастная категория : для детей с 7 до 11 лет.

Завтрак

2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	10,6	21,5	12,8	292,6	0,2	0,5	0	1,6	0	0,1	0	0,2	1,7	7,3	14,2	24,7	121,0	1,7	1,4	149,5	236,3	4,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0,1	0	0,5	10	9,1	7,2	40,0	0,9	0,4	1,9	62,3	0,8
2008		ТОМАТЫ (ПО СЕЗОНУ)	50	0,6	0	1,2	7	0	5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	7	10	13	0,5	0	0	145	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9
Итого за прием пищи:				24,9	31,8	122,5	876,9	0,5	6,2	0	4,1	0,2	0,1	0	0,4	3,6	46,3	63,3	68,7	256,8	5,1	2,4	360,8	591,4	6,0
Всего за день:				24,9	31,8	122,5	876,9	0,5	6,2	0	4,1	0,2	0,1	0	0,4	3,6	46,3	63,3	68,7	256,8	5,1	2,4	360,8	591,4	6,0

4 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	160/15	20,5	14,2	25,1	320,8	0	0,7	0,6	1,8	0,1	0,2	0	0	0,8	4,8	167,7	34,0	226,3	1,1	0,7	85,5	211,7	3,6
2008	432	МОЛОКО	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	63,1	15,2	55,1	0,5	0,2	28,5	101,1	4,5
2008	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
2008		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	276,4	2
Итого за прием пищи:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	0,1	0,3	0	0,2	2,0	17,6	256,9	70,4	327,9	4,6	1,3	342,3	640,8	10,1
Всего за день:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	0,1	0,3	0	0,2	2,0	17,6	256,9	70,4	327,9	4,6	1,3	342,3	640,8	10,1

5 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	0	0	0	0	0,5	4,9	10,6	13,3	42,9	0,9	0,2	115,0	66,7	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	0,1	0,1	0	0,2	1,7	15,8	13,5	90,0	133,6	3,2	1	2,8	189,2	1,6
2008		ОГУРЕЦ (ПО СЕЗОНУ)	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2	0	333,3	42,3	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40/20	3,2	0,2	33,2	146,2	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	11,7	14,5	35,2	1,0	0,3	202,6	77,4	0
Итого за прием пищи:			26,3	19,9	107,0	715,2	0,4	2,7	0	7,4	0,1	0,1	0	0,4	3,5	42,7	66,2	141,5	260,7	6,8	1,8	859,3	459,8	2,0
Всего за день:			26,3	19,9	107,0	715,2	0,4	2,7	0	7,4	0,1	0,1	0	0,4	3,5	42,7	66,2	141,5	260,7	6,8	1,8	859,3	459,8	2,0

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В6, мкг	В12, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг
2008	254	КОЛБАСКИ ОТВАРНЫЕ	90	10	15,4	1,2	187,7	0	0	0	0	0,1	0	0	1,6	0	21,1	13	106,1	1,6	0	740,7	173,7	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10	9,1	7,2	40,0	0,9	0,4	1,9	62,3	0,8
2008	430	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЧАЙ С САХАРОМ	40 200/12	3,1 0,2	0,2 0	20,1 12,3	94,7 48,9	0,1 0	0	0,8 0	0	0	0	0,1 0,1	0,6 0,1	10,8 0	12,8	5,8	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40/20	3,2	0,2	33,2	146,2	0,1	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	11,7	14,5	35,2	1,0	0,3	202,6	77,4	0
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	276,4	2
Всего за день:			22,2	20,8	111,4	724,4	0,3	9,9	0	3,4	0,1	0,1	0	0,4	3,7	33,6	79,8	61,7	233,2	7,2	1,1	1176,2	667,2	2,8
Всего за день:			22,2	20,8	111,4	724,4	0,3	9,9	0	3,4	0,1	0,1	0	0,4	3,7	33,6	79,8	61,7	233,2	7,2	1,1	1176,2	667,2	2,8

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В6, мкг	В12, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТЛО ПОДЛИВОЙ	90/20	12,8	7,4	13,3	171,0	0,1	0,9	0,2	3,4	0	0,1	0	1,1	9,7	38,3	45,1	179,5	1,0	1,0	82,6	366,9	109,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,8	143,9	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	0	1,4	10,2	35,5	29,1	84,2	1,2	0,6	18,3	761,4	8,5
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,6	1	3,6	25,7	0	1,6	0	0,5	0	0	0	0,1	5	14	7,9	15,5	0,5	0,2	17,9	113,3	2,7
2008	433	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАКАО НА МОЛОКЕ	40 200	3,1 3,8	0,2 3,0	20,1 17,1	94,7 110,2	0,1 0	0,5 0	0	0,8 0	0	0	0,1 0,2	0,6 0,2	10,8 1,8	11,3	27,5	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9
Итого за прием пищи:			28,6	22,1	117,0	777,6	0,5	13,3	0,2	5,4	0,2	0,3	0	0,6	3,9	55,3	217,8	130,1	449,4	4,9	3,1	376,6	1563,9	130,2
Всего за день:			28,6	22,1	117,0	777,6	0,5	13,3	0,2	5,4	0,2	0,3	0	0,6	3,9	55,3	217,8	130,1	449,4	4,9	3,1	376,6	1563,9	130,2

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества												
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	5,3	6,6	29,2	195,6	0	0,5	0	0,7	0,1	0,1	0	0	0,3	5,8	110,0	15,9	92,0	0,4	0,5	51,9	179,7	9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0,8	0	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0	
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0,5	0,1	0	0	0	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			13,8	20,6	102,8	646,3	0,2	0,5	0,07	2,1	0,2	0,1	0	0,1	1,5	34,4	142,5	42,2	176,0	2,4	1,1	260,8	320,7	9,9
Всего за день:			13,8	20,6	102,8	646,3	0,2	0,5	0,07	2,1	0,2	0,1	0	0,1	1,5	34,4	142,5	42,2	176,0	2,4	1,1	260,8	320,7	9,9

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества												
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	10,6	21,5	12,8	292,6	0,2	0,5	0	1,6	0	0,1	0	0,2	1,7	7,3	14,2	24,7	121,0	1,7	1,4	149,5	236,3	4,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	1,2	0,1	0	0	0	0,1	0,5	10	9,1	7,2	40,0	0,9	0,4	1,9	62,3	0,8
2008		ОГУРЕЦ (по сезону)	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2	0	333,3	42,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0,8	0	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	63,1	15,2	55,1	0,5	0,2	28,5	101,1	4,5
		ПАСТИЛА	0,2	0	23,9	97,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,8	3,6	0,4	0	8,1	13,8	0
Итого за прием пищи:			21,5	27,5	109,7	776,8	0,4	2,3	0	3,6	0,1	0,2	0	0,4	3,1	28,1	110,0	66,3	260,5	4,5	2,3	723,7	507,4	9,6
Всего за день:			21,5	27,5	109,7	776,8	0,4	2,3	0	3,6	0,1	0,2	0	0,4	3,1	28,1	110,0	66,3	260,5	4,5	2,3	723,7	507,4	9,6

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества												
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	5,4	6,8	36,0	226,1	0,1	0,5	0	0,6	0,1	0,1	0	0,1	0,5	8,7	108,4	29,2	124,0	0,6	0,8	54,0	193,4	9,9

2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0,8	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	0	4,6	170,7	6,8	97	0,2	0,7	157,1	17,1	
Итого за прием пищи:				13,3	21,0	68,5	515,3	0,2	0,6	0,17	1,6	0,1	0,2	0,3	1,2	24,1	302,1	55,0	264,0	2,3	1,8	416,2	287,9	9,9
Всего за день:				13,3	21,0	68,5	515,3	0,2	0,6	0,17	1,6	0,1	0,2	0,3	1,2	24,1	302,1	55,0	264,0	2,3	1,8	416,2	287,9	9,9

Источники рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.