

Dr. Green

Генеральный директор ООО "СОЮЗ ПРОДУКТ"

16 02 2026

Примерное 2-х недельное меню завтраков для организации горячего питания обучающихся МКОУ ЗАТО Знаменск СОШ № 234 с 1 по 4 класс (7-11 лет)

Директор МКОУ ЗАТО Знаменск СОШ №234

16.02.2026

1 день										
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	цена в рубли		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Завтрак										
КАША ДРУЖБА	160	10,86	11,92	27,76	206,00	54-16к	2017м	41,93		
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	2,10	3,70	17,80	116,00	П.Т.		20		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гп	2022н	10		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,44	701	2010м	5		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м	12		
Итого за прием пищи:	570	17,02	16,62	94,38	543,84			88,93		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена руб/ли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	0,1	5,1	24,4	52	2017н	20
ГРЕЧКА ПО КУЛЕЧЕСКИ С ПТИЦЕЙ	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458	2002г	53,93
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	10
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	702	2010м	5
Итого за прием пищи:	510	17,43	18,40	78,23	544,40			88,93

3 день								
Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена руб/ли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,6	0,0	1,4	8,0	71/70	2017м	18
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,10	19,00	30,20	345,80	265	2017м	55,93
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н	10
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	702	2010м	5
Итого за прием пищи:	510	19,13	19,50	68,23	519,20			88,93

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена рублей
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ОВСЯНАЯ	200	6,80	7,50	27,70	192,60	54-22к	54-22к	48,93
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/10	50	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017м	25
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	5
Итого за прием пищи:	500	16,85	16,00	75,65	515,93			88,93

5 день

		5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	цена в рубл
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 100/20	120	11,60	11,80	13,00	159,00	77-1/54-3сс	2020	48,93
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	4,70	4,80	36,50	208,00	171	2017м	25
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,44	701	2010м	5
Итого за прием пищи:	510	19,66	17,00	83,82	518,44			88,93
6 день								

6 день

		6 день				88,93		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена в рубл
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	200	9,00	10,87	42,26	302,87	181	2017м	42 41,93
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/10	50	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017м	25
ЧАЙ С САХАРОМ И САХАРОМ	200	0,20	0,00	9,20	30,08	54-45гн	2022н	10
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м	12
Итого за прием пищи:	570	15,60	19,47	77,36	548,35			88,93

7 день

7 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	цена руб/ли	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,90	4,30	3,75	57,70	73	2017м	10	
ТЕФТЕЛИ "ОРИГИНАЛЬНЫЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	12,7	12,8	15,5	227,3	77-5/54-3с	2020	44,93	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	3,04	4,50	24,55	151,40	125	2017м	20	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	4	
Итого за прием пищи:	560	19,31	21,90	73,49	567,30			88,93	

8 день									
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8 день

		8 день						00,73	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена руб/ли	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)									
	60	0,41	0,1	0,84	5,0	71/70	2017м	18	
ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ С ПТИЦЕЙ	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458	2002г	55,93	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	5	
Итого за прием пищи:	510	17,76	18,4	74,49	542,3			88,93	

9 день

		9 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена руб/ли			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Завтрак											
КОТЛЕТА КУРИНАЯ "НЕЖНАЯ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	11,30	12,10	14,60	205,60	77-2/54-3сс	2020	59,93			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017м	15			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-2гн	2022н	10			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	4			
Итого за прием пищи:	500	17,67	18,10	72,49	532,20			88,93			
10 день											

10 день

		10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	цена руб/ли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ДРУЖБА	200	13,57	14,90	34,70	327,18	54-1бк	2017м	44,93
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 50/20	70	5	4,4	25,2	156	399	2017м	30
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-6хн	2022н	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	4
Итого за прием пищи:	500	21,14	19,60	83,59	596,08			88,93

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	83,44/106,32	91,81/105,01	394,9/381,58	2807,27/2513,87
Среднее значение за период	16,7/21,26	18,23/21,0	78,98/63,71	561,45/502,76
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - 543с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗ/ИИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 584с.