



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ(12 ЛЕТ и старше)
для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях 2025 год**

1 день 1 недели													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Калорийность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Закуска из овощей по сезону №1,2,916,21,22,26,30,31,50	100	1,8	5,2	5,9	73	35	19	0	0,03	14	2,4	30	0,93
Плов из отварной птицы № 375(180/50)	230	12,6	8,4	24,8	226	21	28	16	0,04	0	0,06	89	0,71
Хлеб пшеничный	25	7,6	0,8	49,2	234	22	14	0	0,11	0	1,1	65	1,1
Хлеб ржаной	15	8	1,6	41,1	210	33	66	0	0,29	0	2,3	234	4,4
Чай с лимоном № 459 (200/7)	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,98
Итого	570	30,3	16,1	130,5	783	118,9	132	16	0,47	15	6,48	427,1	8,12
2 день 1 недели													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Калорийность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Закуска из овощей по сезону №1,2,916,21,22,26,30,31,50	100	1,8	5,2	5,9	73	35	19	0	0,03	14	2,4	30	0,93
Каша гречневая рассыпчатая №202	180	59	44,1	261,4	1679	111	933	160	1,4	0	4,2	1403	31,4
Гуляши из отварного мяса № 327(75/50)	125	19	19,3	3,1	248	13	22	24	0,03	0	0,5	160	2,56
Хлеб пшеничный	25	7,6	0,8	49,2	234	20	14	0	0,11	0	1,1	65	1,1
Хлеб ржаной	15	8	1,5	40,1	206	33	66	0	0,25	0	2,3	234	4,4
Компот из смеси сухофруктов № 495	200	6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
Печенье детское(промышленного производства)	20	2,43	5,58	24,93	136,5	11,2	14,2	7	0,07	0	0	38,3	0,7
Итого	665	103,83	76,58	404,73	2660,5	243,3	1082,6	191	1,9	14,2	10,9	1949,5	41,78
3 день 1 недели													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Калорийность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Омлет натуральный № 268	65	5,6	8,5	1,4	104	50	8	124	0,03	0,2	0,5	97	1,05
Сыр (порцирами) № 15-2011	20	5,36	5,04	0	66,8	0,01	0,07	0,14	0,17	180	118	10	0,18
Масло (порцирами) № 14-11	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0,01	0	0,13	2,4	3	0	0,02
Макаронные изделия отварные № 256	180	3,7	3,3	19,7	123	8	5	21	0,04	0	0,5	30	0,7
О.вафли из печени по-купецки № 357	100	15	5,1	12	150	15	15	6381	0,12	6,7	1,5	256	5,02
Хлеб пшеничный	25	7,6	0,8	49,2	234	20	14	0	0,11	0	1,1	65	1,1
Кофейный напиток с молоком № 465	200	3,25	2,55	15,87	97,24	0,04	0,15	1,3	0,05	120	90	14	0,1
Фрукта сезонная	50	0,64	0,64	15,68	71,04	25,6	14,4	0	0,05	16	0,2	17,6	3,52
Итого	650	41,25	33,18	113,99	912,28	118,65	56,63	6527,44	0,7	325,3	214,8	489,6	11,69
4 день 1 недели													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Калорийность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Закуска из овощей по сезону №1,2,916,21,22,26,30,31,50	100	1,8	5,2	5,9	73	35	19	0	0,03	14	2,4	30	0,93
Котлеты или биточки рыбные № 307	100	9,2	1,4	6	81,2	32	17	26	0,04	0,3	1,1	130	0,6
Шюре картофельное №377	180	2,7	4	5,8	70	25	16	20	0,08	2,4	0,1	49	0,55
Хлеб пшеничный	25	7,6	0,8	49,2	234	20	14	0	0,11	0	1,1	65	1,1
Хлеб ржаной	15	8	1,5	40,1	206	33	66	0	0,25	0	2,3	234	4,4
Сок -фруктовый (промышленного производства)	200	1	0	20,23	84,93	14,02	8,01	0	0,02	4,01	0,2	0	2,8
Итого	620	30,3	12,9	127,23	749,13	159,02	140,01	46	0,53	20,71	7,2	508	10,38
5 день 1 недели													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Калорийность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Запеканка из творога № 279	100	15,9	7,7	15	194	153	22	52	0,08	0	0,6	212	0,75
Закуска из овощей по сезону №1,2,916,21,22,26,30,31,50	100	1,8	5,2	5,9	73	35	19	0	0,03	14	2,4	30	0,93
Каша пшеничная вязкая №223	180	42	33	189	1227	683	215	191	0,8	6,2	4,7	1081	11,4
Котлеты,биточки из птицы припущенные № 372	100	14	12,6	7,5	199	34	17	51	0,07	0,6	0,9	128	1,27
Хлеб пшеничный	25	7,6	0,8	49,2	234	20	14	0	0,11	0	1,1	65	1,1
Хлеб ржаной	15	8	1,5	40,1	206	33	66	0	0,25	0	2,3	234	4,4
Кофейный напиток с молоком № 465	200	3,25	2,55	15,87	97,24	0,04	0,15	1,3	0,05	120	90	14	0,1
Итого	720	92,55	63,35	322,57	2230,24	958,04	353,15	295,3	1,39	140,8	102	1764	19,95
Итого за неделю в среднем завтрак	645	59,646	40,422	219,804	1467,03	319,582	352,878	1415,15	0,998	103,202	68,276	1027,64	18,384
1 день 2 недели													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Калорийность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Закуска из овощей по сезону №1,2,916,21,22,26,30,31,50	100	1,2	5,1	5,5	73	34	18	0	0,03	13	2,4	30	0,93
Каша пшеничная вязкая №223	180	42	33	189	1227	683	215	191	0,8	6,2	4,7	1081	11,4
Котлеты,биточки из птицы припущенные № 372	100	14	12,6	7,5	199	34	17	51	0,07	0,6	0,9	128	1,27
Хлеб пшеничный	25	7,6	0,8	49,2	234	20	14	0	0,11	0	1,1	65	1,1
Хлеб ржаной	15	8	1,5	40,1	206	33	66	0	0,25	0	2,3	234	4,4
Чай с лимоном № 459 (200/7)	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,98
Вафли детские(промышленного производства)	20	2,43	5,58	24,93	136,5	11,2	14,2	7	0,07	0	0	38,3	0,7
Итого	640	75,53	58,68	325,73	2115,5	823,1	349,2	249	1,33	20,8	11,42	1585,4	20,78
2 день 2 недели													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Калорийность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)

Закуска из овощей по сезону №1,2,916,21,22,26,30,31,50	100	1,2	5,1	5,5	73	34	18	0	0,03	13	2,4	30	0,93
Каша гречневая рассыпчатая №202	180	59	44,1	261,4	1679	111	933	160	1,4	0	4,2	1403	31,4
Гуляш из отворного мяса № 327(75/50)	125	19	19,3	3,1	248	13	22	24	0,03	0	0,5	160	2,56
Хлеб пшеничный	25	7,6	0,8	49,2	234	20	14	0	0,11	0	1,1	65	1,1
Хлеб ржаной	15	8	1,5	40,1	206	33	66	0	0,25	0	2,3	234	4,4
Компот из смеси сухофруктов № 495	200	6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
Итого	645	99,6	65,8	373,9	2451	197,1	1049,4	184	1,8	0,2	8,5	1881,2	40,15
3 день 2 недели													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пшеничные в-ва, г			Калорийность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Омлет натуральный № 268	65	5,6	8,5	1,4	104	50	8	124	0,03	0,2	0,5	97	1,05
Сыр (порциями) № 15-2011	20	5,36	5,04	0	66,8	0,01	0,07	0,14	0,17	180	118	10	0,18
Масло (порциями) № 14-11	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0,01	0	0,13	2,4	3	0	0,02
Макаронные изделия отварные № 256	180	3,7	3,3	19,7	123	8	5	21	0,04	0	0,5	30	0,7
Оладьи из печени по-кушениски № 357	100	15	5,1	12	150	15	15	6381	0,12	6,7	1,5	256	5,02
Хлеб пшеничный	25	7,6	0,8	49,2	234	20	14	0	0,11	0	1,1	65	1,1
Кофейный напиток с молоком № 465	200	3,25	2,55	15,87	97,24	0,04	0,15	1,3	0,05	120	90	14	0,1
Фрукта сезонная	50	0,64	0,64	15,68	71,04	25,6	14,4	0	0,05	16	0,2	17,6	3,52
Итого	650	41,25	33,18	113,99	912,28	118,65	56,63	6527,44	0,7	325,3	214,8	489,6	11,69
4 день 2 недели													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пшеничные в-ва, г			Калорийность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Закуска из овощей по сезону №1,2,916,21,22,26,30,31,50	100	1,8	5,2	5,9	73	35	19	0	0,03	14	2,4	30	0,93
Котлеты или биточки рыбные № 307	100	9,2	1,4	6	81,2	32	17	26	0,04	0,3	1,1	130	0,6
Шпоре картофельное №377	180	2,7	4	5,8	70	25	16	20	0,08	2,4	0,1	49	0,55
Хлеб пшеничный	25	7,6	0,8	49,2	234	20	14	0	0,11	0	1,1	65	1,1
Хлеб ржаной	15	8	1,5	40,1	206	33	66	0	0,25	0	2,3	234	4,4
Сок -фруктовый (промышленного производства)	200	1	0	20,23	84,93	14,02	8,01	0	0,02	4,01	0,2	0	2,8
Итого	620	30,3	12,9	127,23	749,13	159,02	140,01	46	0,53	20,71	7,2	508	10,38
5 день 2 недели													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пшеничные в-ва, г			Калорийность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Запеканка из творога № 279	100	15,9	7,7	15	194	153	22	52	0,08	0	0,6	212	0,75
Закуска из овощей по сезону №1,2,916,21,22,26,30,31,50	100	1,8	5,2	5,9	73	35	19	0	0,03	14	2,4	30	0,93
Плов из отварной птицы № 375(180/50)	230	12,6	8,4	24,8	226	21	28	16	0,04	0	0,06	89	0,71
Хлеб пшеничный	25	7,6	0,8	49,2	234	20	14	0	0,11	0	1,1	65	1,1
Кофейный напиток с молоком № 465	200	3,25	2,55	15,87	97,24	0,04	0,15	1,3	0,05	120	90	14	0,1
Фрукта сезонная	50	0,64	0,64	15,68	71,04	25,6	14,4	0	0,05	16	0,2	17,6	3,52
Итого	705	41,79	25,29	126,45	895,28	254,64	97,55	69,3	0,36	150	94,36	427,6	7,11
Итого за неделю в среднем завтрак	652	57,694	39,17	213,46	1424,638	310,502	338,558	1415,15	0,944	103,402	67,256	978,36	18,022
Итого за две недели в среднем завтрак	648,5	58,67	39,796	216,632	1445,834	315,042	345,718	1415,15	0,971	103,302	67,766	1003	18,203
Потребность в пшеничных веществах для обучающихся 12 лет и старше по проекту СанПиН 2020		90	92	383	2720	1,4	1,6	70	10	1200	1200	300	18
Выходные СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,24	0,43	0,57	0,53	225,03	216,07	20,22	0,10	0,09	0,06	3,34	1,01
Распределение ЭЦ				Норма									
				Завтрак									20-25%

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. А. Я. Перевадова - изд. Пермь, 2021 г

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.