



Согласовано:
Директор ГБОУ СШ №4
И.И. Москаленко
09.07 2025г.
Г.О. МАРИНОВ

Утверждено:
Генеральный директор
Рубль Продукт
01
2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ (7-11 ЛЕТ)

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)		С(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	80	1,2	5,1	5,5	73	34	18	0	0,03	13	2,4	30	0,93
Плов из отварной птицы № 375(130/50)	180	12,3	8,2	24,8	223	20	28	15	0,04	0	0,06	87	0,71
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	0,87
Итого	500	29,4	15,7	129,1	776	114,9	131	15	0,43	14	5,88	425,1	8,01
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)		С(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	60	1,2	5,1	5,5	73	34	18	0	0,03	13	2,4	30	0,93
Каша гречневая рассычатая №202	150	59	44,1	261,4	1679	111	933	160	1,4	0	4,2	1403	31,4
Гуляш из отварного мяса № 327(50/50)	100	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	570	103,23	76,48	404,33	2660,5	242,3	1081,6	191	1,9	13,2	10,9	1950	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)		С(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 (порциками) № 15-2011	15	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	150	3,7	3,3	19,7	123	8	5	21	0,04	0	0,5	30	0,7
Оладьи из печени по-купецки № 357	90	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	605	41,25	33,18	113,99	912,28	118,65	56,63	6527,4	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)		С(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	60	1,2	5,1	5,5	73	34	18	0	0,03	13	2,4	30	0,93
Пюре картофельное №377	150	2,7	4	5,8	70	25	16	20	0,08	2,4	0,1	49	0,55
Котлеты или биточки рыбные № 307	90	9,2	1,4	6	81,2	32	17	26	0,04	0,3	1,1	130	0,6
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	540	29,7	12,8	126,83	749,13	158,02	139,01	46	0,53	19,71	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)		С(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Запеканка из творога № 279	75	14,9	7,7	15	165	153	20	50	0,08	0	0,5	210	0,65
Закуска из овощей по сезону №1,2,916,21,22,26,30,31,50	60	1,2	5,1	5,5	73	34	18	0	0,03	13	2,4	30	0,93
Каша пшеничная вязкая №223	150	42	33	189	1227	683	215	191	0,8	6,2	4,7	1081	11,4
Котлеты,биточки из птицы припущенные № 372	90	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	615	74,85	50,45	301,67	1963,24	770,04	312,15	243,3	1,28	126,8	99	1522	18,27
Итого за неделю в среднем завтрак	566	55,686	37,722	215,184	1412,23	280,782	344,078	1404,5	0,968	99,802	67,556	978,8	18,03
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)		С(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	60	1,2	5,1	5,5	73	34	18	0	0,03	13	2,4	30	0,93
Каша пшеничная вязкая №223	150	42	33	189	1227	683	215	191	0,8	6,2	4,7	1081	11,4
Котлеты,биточки из птицы припущенные № 372	90	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	560	29,9	15	106,3	679	94,9	102	51	0,43	1,6	4,32	436,1	7,75
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)		С(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	60	1,2	5,1	5,5	73	34	18	0	0,03	13	2,4	30	0,93
Каша гречневая рассыпчатая №202	150	59	44,1	261,4	1679	111	933	160	1,4	0	4,2	1403	31,4
Гуляш из отворного мяса № 327(50/50)	100	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	550	100,8	70,9	379,4	2524	231,1	1067,4	184	1,83	13,2	10,9	1911	41,08
3 день 2 недели													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пищевые н-ва, г			Калорийность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные н-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	15	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	150	3,7	3,3	19,7	123	8	5	21	0,04	0	0,5	30	0,7
Оладьи из печени по-кушески № 357	90	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	605	41,25	33,18	113,99	912,28	118,65	56,63	6527,4	0,7	325,3	214,8	489,6	11,69
4 день 2 недели													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пищевые н-ва, г			Калорийность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные н-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	60	1,2	5,1	5,5	73	34	18	0	0,03	13	2,4	30	0,93
Пюре картофельное №377	150	2,7	4	5,8	70	25	16	20	0,08	2,4	0,1	49	0,55
Котлеты или биточки рыбные № 307	90	9,2	1,4	6	81,2	32	17	26	0,04	0,3	1,1	130	0,6
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	540	29,7	12,8	126,83	749,13	158,02	139,01	46	0,53	19,71	7,2	508	10,38
5 день 2 недели													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пищевые н-ва, г			Калорийность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные н-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Запекалка из творога № 279	75	14,9	7,7	15	165	153	20	50	0,08	0	0,5	210	0,65
Закуска из овощей по сезону №1,2,916,21,22,26,30,31,50	60	1,2	5,1	5,5	73	34	18	0	0,03	13	2,4	30	0,93
Плов из отарной пшеницы № 375(130/50)	180	12,3	8,2	24,8	223	20	28	15	0,04	0	0,06	87	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	590	39,89	24,99	126,05	863,28	252,64	94,55	66,3	0,36	149	94,26	423,6	7,01
Итого за неделю в среднем завтрак	569	48,308	31,374	170,514	1145,538	171,062	291,918	1374,9	0,77	101,76	66,296	753,7	15,58
Итого за две недели в среднем завтрак	567,5	51,997	34,548	192,849	1278,884	225,922	317,998	1389,7	0,869	100,78	66,926	866,3	16,8
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77	79	335	2350	1,2	1,4	60	10	1100	1100	250	12
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,24	0,44	0,58	0,54	188,27	227,14	23,16	0,09	0,09	0,06	3,47	1,40
Распределение 'ОЦ				Норма									
		Завтрак		20-25%									

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. А. Я. Перевалова и др. 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.