

«Согласовано»  
Директор МБОУ «ЦГ № 7»



## Примерное двухнедельное меню двухразового питания для детей с 1 по 4 класс

за 2024 год

на основании сборника рецептов для школьного питания  
Уфа 2021 года

Меню приготавливаемых блюд для детей с 1 по 4 класс

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>неделя: 1 день: понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
258	Блинчики со ступенным молоком 130/40	170	52,97	11,75	15,30	42,16	353,34
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	130	17,68	1,82	0,41	4,64	29,51
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>74,17</b>	<b>13,67</b>	<b>15,71</b>	<b>67,00</b>	<b>464,05</b>
<b>Обед</b>							
65	Суп лапша куриная	200	9,75	6,40	8,00	30,70	220,40
97	Филе куриное тушеное в соусе томатном 45/45	90	42,32	7,02	7,34	7,10	122,54
183	Рис отварной	150	8,49	4,93	6,80	21,01	164,93
300	Компот из сухофруктов	200	7,73	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>74,17</b>	<b>22,80</b>	<b>22,80</b>	<b>103,52</b>	<b>710,45</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>36,47</b>	<b>38,51</b>	<b>170,52</b>	<b>1174,50</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>неделя: 1      день: 2: вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
234	Омлет натуральный	115	42,34	10,18	8,82	8,70	154,90
1.5	Хлеб пшеничный	40	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	85	11,56	0,84	0,19	2,14	13,62
пр	Пирожное школьное или кондитерское ( 1 шт.)	60	13,63	1,62	1,58	19,17	97,43
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>74,17</b>	<b>15,11</b>	<b>10,89</b>	<b>64,70</b>	<b>417,29</b>
<b>Обед</b>							
62	Щи из св.капусты с каргофелем	200	12,75	5,80	4,30	27,80	173,1
158	Плов с мясом	200	34,48	12,65	16,13	15,06	256,04
ПР	Овощи порционные	30	12,93	2,7	0,45	8,55	58,5
300	Компот плодово-ягодный	200	7,09	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
1.5	Хлеб пшеничный	40	4,16	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>74,17</b>	<b>25,70</b>	<b>21,64</b>	<b>93,12</b>	<b>679,02</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>40,81</b>	<b>32,53</b>	<b>157,82</b>	<b>1096,31</b>



№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1 день: 3: среда

**Завтрак**

208	Каша молочная Пшеничная или Гречневая	200	29,11	11,31	13,92	13,14	223,12
1.5	Бутерброт с сыром 30/20	50	27,70	2,37	0,3	14,49	70,14
пр	Фрукт	50	13,84	0,70	0,16	1,79	11,35
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>74,17</b>	<b>14,48</b>	<b>14,38</b>	<b>49,61</b>	<b>385,81</b>

**Обед**

55	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	12,75	8,25	9,70	31,80	247,50
158	Котлета рыбная с соусом	90	35,52	8,05	11,13	15,06	192,64
146	Картофельное пюре или Макароны изделия	150	12,29	4,75	2,46	21,47	127,03
300	Компот из сухофруктов	200	7,73	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>74,17</b>	<b>23,13</b>	<b>23,65</b>	<b>98,55</b>	<b>699,61</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>37,6</b>	<b>38,0</b>	<b>148,2</b>	<b>1085,4</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1      день: 4: четверг

**Завтрак**

96	Филе куриное в молочном соусе	90	52,35	7,02	7,34	7,10	122,54
183	Рис отварной	180	15,18	5,91	8,16	25,21	197,92
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>74,17</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>471,80</b>

**Обед**

пр	Овощи порционные	20	7,00	1,8	0,3	5,7	39
55	Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне	220	16,25	2	9,4	17,8	163,8
107	Биточек мясной "нежный" в томатном соусе	90	35,15	8,82	10,04	18,78	200,76
227	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,49	7,13	7,69	21,41	183,34
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>74,17</b>	<b>21,83</b>	<b>27,79</b>	<b>93,91</b>	<b>719,34</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>37,23</b>	<b>43,59</b>	<b>160,91</b>	<b>1191,14</b>

**неделя: 1 день:5: пятница**

**Завтрак**

110	Тeftели в томатном соусе	90	42,13	10,18	8,82	8,70	154,90
227	Макаронны отварные	120	11,77	3,50	5,40	19,00	138,60
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
пр	Пирожное школьное или кондитерское ( 1 шт.)	60	13,63	1,62	1,58	19,17	97,43
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>74,17</b>	<b>17,77</b>	<b>16,10</b>	<b>81,56</b>	<b>542,27</b>

**Обед**

65	Рассольник "Ленинградский"	250	11,75	7,3	7,4	27,8	207
259	Жаркое по- домашнему с мясом птицы	220	52,57	14,5	15,84	42,87	372,04
300	Компот плодово-ягодный	200	7,09	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>74,17</b>	<b>23,98</b>	<b>23,70</b>	<b>97,89</b>	<b>700,28</b>



№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>Итого</b>	<b>1400</b>	<b>148,34</b>	<b>47,96</b>	<b>47,40</b>	<b>195,78</b>	<b>1 400,56</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>65,73</b>	<b>63,50</b>	<b>277,34</b>	<b>1942,83</b>
<b>неделя: 1 день: понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							

208	Каша молочная рисовая или дружба с м/с	200	37,09	12,13	13,74	21,61	258,66
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
пр	Пирожное школьное или кондитерское ( 1 шт.)	60	13,63	1,62	1,58	19,17	97,43
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	60	16,81	0,84	0,19	2,14	13,62
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>74,17</b>	<b>17,06</b>	<b>15,81</b>	<b>77,61</b>	<b>521,05</b>

<b>Обед</b>							
62	Щи из св.капусты с картофелем	220	14,03	6,38	4,73	30,58	190,41
107	Фрикадельки в томатном соусе	90	41,85	11,82	14,04	10,78	216,76
227	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,49	7,13	7,69	21,41	183,34
311	Напиток лимонный	200	6,04	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	40	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	Итого	700	74,17	27,51	26,92	89,99	711,75
	Итого за день			44,57	42,73	167,60	1232,80
<p>неделя: 2                    день 7: вторник</p> <p>Завтрак</p>							

241	Сырники с молочным соусом (100/30) или Запеканка творожная с рисом с молочным соусом (100/30)	130	37,27	11,60	15,20	24,27	280,28
пр	Кондитерское изделие	50	9,95	1,62	1,58	19,17	97,43
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,10	0,00	20,20	81,20
пр	Фрукт	120	23,43	1,54	0,34	3,93	24,97
	Итого	500	74,17	14,86	17,12	67,57	483,88

Обед							
55	Борщ с капустой , картофелем на м/к бульоне	220	16,25	2	9,4	17,8	163,8
7.10	Гуляш из мяса 45/45	90	45,64	8,8	9,30	14,10	175,30
227	Макаронны отварные	150	6,00	6,67	5,87	25,33	180,80
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,10	0,00	20,20	81,20
1.6	Хлеб ржаной	40	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24



№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	Итого	700	74,17	19,55	24,93	87,45	652,34
	Итого за день			34,41	42,05	155,02	1136,22

неделя: 2 день8: среда

**Завтрак**

110	Ёжик аппетитный в соусе	90	51,48	7,67	9,63	6,98	145,26
227	Рожки отварные	180	16,05	6,67	5,87	25,33	180,80
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	500	74,17	16,80	15,80	67,00	477,40

**Обед**

56	Суп с макаронными изделиями или Суп рыбный с крупой	210	12,25	2,4	8	30,7	204,4
96	Икра кабачковая	30	7,20	7,02	7,34	7,10	122,54
158	Плов с мясом	200	41,11	12,65	16,13	15,06	256,04
300	Компот из сухофруктов	200	7,73	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	Итого	700	74,17	26,52	32,13	97,57	785,56
	Итого за день			43,32	47,93	164,57	1262,96

**неделя: 2 день9: четверг**

Завтрак							
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
258	Оладьи с повидлом 110/40	150	37,45	11,75	13,91	24,06	268,43
пр	Фрукт	100	23,25	1,40	0,31	3,57	22,70
пр	Кондитерское изделия	50	9,95	1,62	1,58	19,17	97,43
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
	Итого	500	74,17	14,87	15,80	67,00	469,76

**Обед**

55	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	12,75	8,25	9,70	31,80	247,50
108	Котлета мясная в томатном соусе	90	39,96	6,90	7,50	8,70	129,90
183	Рис отварной	180	15,18	5,91	8,16	25,21	197,92
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>74,17</b>	<b>23,14</b>	<b>25,72</b>	<b>95,93</b>	<b>707,76</b>
				<b>38,01</b>	<b>41,52</b>	<b>162,93</b>	<b>1 177,52</b>

**неделя: 2      день 10: пятница**

**Завтрак**

227	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,49	7,13	7,69	21,41	183,34
136	Биточек куриный в соусе бешамель	100	46,02	4,50	6,30	7,90	106,30
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
ГР	Мармелад желейный	20	12,02	1,80	3,00	2,00	42,20
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>74,17</b>	<b>15,90</b>	<b>17,29</b>	<b>66,00</b>	<b>483,18</b>

**Обед**

65	Рассольник "Ленинградский"	230	10,81	6,716	6,808	25,576	190,44
110	Филе куриное в панировке	90	51,08	6,90	10,10	8,70	153,30
227	Макароны отварные	150	6,00	6,67	5,87	25,33	180,80
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>74,17</b>	<b>22,36</b>	<b>23,13</b>	<b>89,83</b>	<b>656,98</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>			<b>38,26</b>	<b>40,42</b>	<b>155,83</b>	<b>1140,16</b>
	<b>Итого в среднем за день :</b>			<b>416,42</b>	<b>430,82</b>	<b>1720,71</b>	<b>12439,87</b>
				<b>41,64</b>	<b>43,08</b>	<b>172,07</b>	<b>1243,99</b>