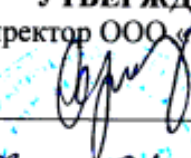



муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 4»  
г. Калача-на-Дону Волгоградской области

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ООО «ПРОФУД»  
  
/Сергеев С.С./  
«04» 04 2025г.



**СОГЛАСОВАНО**  
Директор МКОУ СШ №4  
г. Калача-на-Дону  
  
/Матюшенко С.В./  
«09» января 2025г.



**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**на период январь-декабрь 2025 года**

**Возраст: 12-17 лет**

**примерное рекомендованное меню горячих завтраков**  
**возрастная категория: 12-18 лет**

АУКЦИОН 2025г.

прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена
			блюда (г)	белки (г)	жиры(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	220	9,01	12,3	25,64	309,25	№ 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	43,12
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
завтрак	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ПР	15,95
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	20,91
итого за завтрак		<b>595</b>	<b>19,71</b>	<b>21,31</b>	<b>78,36</b>	<b>632,54</b>		<b>101,34</b>
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	260	14,75	19,02	44,2	398	ПР	66,76
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	20,91
итого за завтрак		<b>550</b>	<b>19,66</b>	<b>21,47</b>	<b>85,28</b>	<b>628,9</b>		<b>101,34</b>
день 3	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	173,26	№ 694,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.319	18,89
завтрак	котлета мясная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ПР	52,87
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
итого за завтрак		<b>610</b>	<b>20,55</b>	<b>20</b>	<b>78,54</b>	<b>614,65</b>		<b>101,34</b>

день 4	блины с начинкой (сгущенка)	275	11,03	7,24	49	325	ПР	54,07
завтрак	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	печенье	30	1,2	5,9	6,2	65	ПР	20,91
итого за завтрак		550	20,51	20,91	86,52	620,35		101,34
день 5	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	180	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317	14,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	14,52	13,54	8,97	256	№ ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	57,71
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	4,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
итого за завтрак		610	21,6	22,58	79,3	648,64		101,34
день 6	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	12,35	12,54	38,98	346	№ 168, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	54,07
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		4,00
завтрак	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	20,91
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
итого за завтрак		555	21,03	20,71	80,1	623,35		101,34



день 10	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 679, сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.315	18,89
	шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	ПР	52,87
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	4,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	20,91
итого за завтрак		<b>570</b>	<b>21,32</b>	<b>21,32</b>	<b>82,03</b>	<b>610,6 9</b>		<b>101,34</b>
<b>итого за 10 дней</b>			<b>203,59</b>	<b>208,83</b>	<b>810,88</b>	<b>6270,2 5</b>		
среднее значение за период			20,359	20,883	81,088	627,02 5		
содержание Б,Ж,У в меню за период в %			3,2	3,1	12,25			
от калорийности								