

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

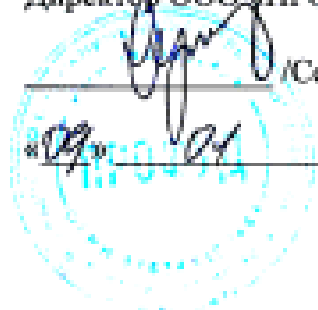
УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «ПРОФУД»



/Сергеев С.С./

«09» 04 2025 г.




СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ СШ№4

г. Калача-на-Дону

/Матюшенко С.В./



/Матюшенко С.В./

«09» 04 2025 г.



**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

на период январь-декабрь 2025 года

Возраст: 7-11 лет

примерное рекомендованное меню горячих завтраков

АУКЦИОН 2025г.

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энерг ет. ценно сть	№ рецепта	цена за ед.
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	8,25	8,98	23,2	161	№ 168, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	41,12
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
завтрак	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявня "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	сыр российский	15	4,65	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		535	18,04	17,99	75,92	484,29		101,34
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	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		510	19,16	18,99	82,31	556,15		101,34
день 3	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	№ 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.319	16,89
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 лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявня "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67

	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
итого за завтрак		580	18,938	19,04	74,46	578,64		101,34
день 4	блины с начинкой (сгущенка)	225	8,46	3,1	44,15	251	ПР	52,07
завтрак	сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ПР	14,69
	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 рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР	20,91
итого за завтрак		510	17,19	16,77	81,69	554,6		101,34
день 5	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	12,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	№ ,сборник рецептур 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 лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
итого за завтрак		580	18,228	19,45	73,25	568,89		101,34
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	9,38	8,76	29,87	221,25	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	52,07
день 6	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 рецептур 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	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ПР	14,69
итого за завтрак		510	17,31	16,93	71,01	506,85		101,34
день 7	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	16,89
завтрак	гуляш	110	8,23	10,32	5,9	168	№ 591,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268	48,87
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
	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		590	17,83	18,03	77,91	566,43		101,34
день 8	плов из птицы	230	9,8	7,9	44,61	268,25	№ 304,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	57,07
завтрак	сыр российский	15	4,65	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
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептов: А. Клявня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР	20,91
итого за завтрак		510	18,228	19,53	80,51	514,44		101,34
день 9	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	12,05
	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	№ 287 ,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	54,71
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

	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 общепит. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
итого за завтрак		590	18,13	18,89	76,38	556,80		101,34
день 10	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.315	16,89
	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 лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявня "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	20,91
итого за завтрак		540	18,828	18,96	77,84	545,49		101,34
итого за 10 дней			181,88	184,58	771,28	5432,58		
среднее значение за период			18,188	18,458	77,128	543,258		
содержание Б,Ж,У в меню за период в %			3,2	3,1	12,25			
от калорийности								