

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 24



«09» 09.2025 г. /Н.Э. Азиева/

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



«09» 09.2025 г. /С.Н.Болдырев/

**двухнедельное меню бесплатного горячего питания
обучающихся по программам начального общего
образования 7 – 11 лет (завтраки)
(1-4 класс)**

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК													
№3 г.Москва 2017г	бутерброды с маслом сливочным и сыром	40/20/5/15	8,34	8,12	26,43	212,16	0,09	51,50	0,87	0,11	166,20	149,10	23,25	1,36
№175 г.Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/5	6,04	7,55	33,42	225,79	0,10	34,80	0,16	0,96	132,18	152,22	37,22	0,80
№376г.Москва 2017г	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итоگو:	700	20,45	22,09	84,25	618,41	0,27	126,30	1,03	3,70	549,48	484,12	89,87	2,64

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ВТОРНИК													
	ЗАВТРАК													
№44 г. Челябинск 2005г	рыбные палочки "Любительские"	90	23,40	16,38	14,15	297,62	0,07	32,76	0,46	2,66	60,84	7,23	36,28	14,96
№312 г.Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,20	0,14	0,00	0,18	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
№377 г.Москва 2017г	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	0,01	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,23
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итоГО:	702	35,43	28,00	75,71	697,36	0,35	72,76	1,15	26,25	363,02	322,83	106,63	17,54

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК													
№ 279 г.Москва 2017	тефтели (2-й вариант)	110	6,96	16,11	11,61	219,27	0,19	16,22	2,06	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88
№302г.Москва 2017г	каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,77	0,21	0,00	0,61	0,00	14,82	203,90	135,82	4,56
№349 г.Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,00	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,23
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итого:	700	25,06	29,09	108,18	795,57	0,56	56,22	3,68	4,25	319,92	537,45	210,80	7,35

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК													
№3 г.Москва 2017г	бутерброды с маслом сливочным и сыром	40/20/5/15	8,34	8,12	26,43	212,16	0,09	51,50	0,87	0,11	166,20	149,10	23,25	1,36
№103 г.Пермь 2001г	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	226,75	0,12	34,87	0,18	0,98	133,18	153,35	38,23	0,91
№376г.Москва 2017г	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итого:	700	20,45	21,81	85,12	619,37	0,29	126,37	1,05	3,72	550,48	485,25	90,88	2,75

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
№243 г.Москва 2017г	сосиски отварные	90	11,02	23,85	0,38	260,25	0,18	0,00	0,32	0,00	29,20	159,00	20,00	1,78
№203 г.Москва 2017	макаронные изделия отварные	150	5,71	4,27	31,96	189,11	0,06	20,00	0,83	0,00	12,23	38,69	8,57	0,85
№377 г.Москва 2017г	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	0,01	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,23
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итоگو:	702	25,70	34,94	73,46	711,90	0,38	60,00	1,66	5,43	306,63	426,69	71,17	4,20
	всего за неделю:		127,09	135,93	426,72	3442,61	1,85	441,65	8,57	43,35	2089,53	2256,34	569,35	34,48

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК													
№3 г.Москва 2017г	бутерброды с маслом сливочным и сыром	40/20/5/15	8,34	8,12	26,43	212,16	0,09	51,50	0,87	0,11	166,20	149,10	23,25	1,36
№105 г.Пермь 2001г	каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	5,29	6,59	32,97	212,35	0,06	41,36	0,21	1,39	131,85	143,73	30,34	0,45
№376г.Москва 2017г	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итого:	700	19,70	21,13	83,80	604,97	0,23	132,86	1,08	4,13	549,15	475,63	82,99	2,29

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ВТОРНИК													
	ЗАВТРАК													
№234 г.Москва 2017г	биточек рыбный	90	10,98	7,00	13,21	159,76	0,05	4,68	4,45	0,29	39,13	147,33	34,43	1,30
№312 г.Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,20	0,14	0,00	0,18	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
№377 г.Москва 2017г	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	0,01	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,23
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итого:	702	23,01	18,62	74,77	559,50	0,33	44,68	5,14	23,88	341,31	462,93	104,78	3,88

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК													
№294 г.Москва 2017г	котлета рубленая из птицы с соусом	90/30	15,88	9,03	16,47	210,67	0,18	14,82	61,69	1,47	53,14	73,25	21,82	3,31
№203 г.Москва 2017	макаронные изделия отварные	150	5,71	4,27	31,96	189,11	0,06	20,00	0,83	0,00	12,23	38,69	8,57	0,85
№349 г.Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,00	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,23
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
ПР	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итого:	710	31,09	20,19	106,36	732,31	0,40	74,82	63,53	4,80	348,85	359,98	88,05	6,07

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК													
№3 г.Москва 2017г	бутерброды с маслом сливочным и сыром	40/20/5/15	8,34	8,12	26,43	212,16	0,09	51,50	0,87	0,11	166,20	149,10	23,25	1,36
№175 г.Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/5	6,04	7,55	33,42	225,79	0,10	34,80	0,16	0,96	132,18	152,22	37,22	0,80
№376г.Москва 2017г	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итого:	700	20,45	22,09	84,25	618,41	0,27	126,30	1,03	3,70	549,48	484,12	89,87	2,64

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
№ 279 г.Москва 2017	тефтели (2-й вариант)	110	6,96	16,11	11,61	219,27	0,19	16,22	2,06	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88
№302г.Москва 2017г	каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,77	0,21	0,00	0,61	0,00	14,82	203,90	135,82	4,56
№377 г.Москва 2017г	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	0,01	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,23
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
ПР	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итого:	722	24,53	29,02	91,37	725,58	0,54	56,22	3,18	6,35	301,64	518,41	195,74	7,01
	Всего за неделю:		118,78	111,05	440,55	3240,77	1,77	434,88	73,96	42,86	2090,43	2301,07	561,43	21,89
	Всего за период:		245,87	246,98	867,27	6683,38	3,62	876,53	82,53	86,21	4179,96	4557,41	1130,78	56,37
	Среднее значение за период:		24,59	24,70	86,73	668,34	0,36	87,65	8,25	8,62	418,00	455,74	113,08	5,64