

СОГЛАСОВАНО:
Директор



/ ИП Паладий А.В. /
М.П

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся
образовательных учреждений
с 1 – 4 класс
(начальная школа)
Стоимость питания 94,89 руб.**

2026 год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1			17.00	22.00	85.00	606.00	0.00	3.00	0.00	0.00	412.0	0.00	0.00	2.00
ЗАВТРАК			17.36	21.71	85.42	606.36	0.22	2.56	0.00	0.00	412.4	0.00	0.00	2.00
15/2	Сыр (порциями)**	20	5.20	5.30	0.70	71.30	0.01	0.56	0.00	0.00	201.00	0.00	0.00	0.18
14/2	Масло сливочное (порциями)**	10	0.13	6.15	0.17	56.55	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	0.03
229/1	Каша молочная "Дружба" с маслом	210	5.41	6.92	28.19	196.55	0.10	1.35	0.00	0.00	131.70	0.00	0.00	0.59
379/2	Кофейный напиток с молоком **	200	2.12	1.60	25.52	124.94	0.04	0.65	0.00	0.00	65.39	0.00	0.00	0.48
576/1	Батон *	60	4.50	1.74	30.84	157.02	0.07	0.00	0.00	0.00	11.40	0.00	0.00	0.72
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2			25.00	17.00	123.00	743.00	1.00	2.00	0.00	0.00	63.0	0.00	0.00	2.00
ЗАВТРАК			25.46	16.71	122.69	743.00	0.71	1.81	0.00	0.00	63.1	0.00	0.00	2.01
137/4	Макароны отварные с томатно мясным	200	19.02	14.91	32.37	339.76	0.63	1.01	0.00	0.00	20.64	0.00	0.00	0.77
348/2	Компот из кураги **	200	1.04	0.00	25.17	104.84	0.02	0.80	0.00	0.00	32.45	0.00	0.00	0.69
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.55
581/1	Кондитерские изделия * (печенье, вафл и др.)	100	1.60	1.40	40.55	181.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3			19.00	15.00	85.00	547.00	1.00	3.00	0.00	0.00	67.0	0.00	0.00	5.00
ЗАВТРАК			18.61	14.53	85.44	547.03	0.80	3.13	0.00	0.00	67.1	0.00	0.00	5.39
278/2	Тефтели мясные с соусом * 60/50	110	9.31	9.89	13.15	178.97	0.59	3.13	0.00	0.00	18.97	0.00	0.00	1.11
303/2	Каша перловая вязкая **	150	3.14	3.44	22.17	132.13	0.04	0.00	0.00	0.00	18.77	0.00	0.00	0.65
377/2	Чай с лимоном **	207	0.06	0.00	10.22	41.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.03
574/1	Хлеб ржаной *	35	6.10	1.20	39.90	194.80	0.17	0.00	0.00	0.00	29.00	0.00	0.00	3.60
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4			27.00	15.00	87.00	595.00	0.00	3.00	0.00	0.00	316.0	0.00	0.00	2.00
ЗАВТРАК			27.23	15.38	86.90	594.88	0.18	3.17	0.00	0.00	316.2	0.00	0.00	2.15
174/2	Каша молочная ячневая вязкая	150	5.37	6.41	28.70	193.98	0.06	0.94	0.00	0.00	113.87	0.00	0.00	0.68
223/2	Запеканка из творога**3	80	16.62	6.87	13.89	183.82	0.04	0.38	0.00	0.00	127.07	0.00	0.00	0.52
741/1	Молоко сгущенное с сахаром *	20	1.44	1.70	11.10	65.46	0.01	0.20	0.00	0.00	61.40	0.00	0.00	0.04
247/3	Кисель плодово - ягодный**	200	0.00	0.00	8.61	34.42	0.01	1.66	0.00	0.00	3.81	0.00	0.00	0.36

573/1	Хлеб пшеничный формовой *	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.55
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5			21.00	9.00	65.00	427.00	0.00	3.00	0.00	0.00	121.0	0.00	0.00	3.00
ЗАВТРАК			21.01	9.32	64.71	426.59	0.18	3.30	0.00	0.00	120.9	0.00	0.00	2.56
308/1	Котлета рыбная любительская *	100	13.45	4.59	6.08	119.39	0.10	2.35	0.00	0.00	57.07	0.00	0.00	1.20
312/2	Пюре картофельное **	150	3.30	4.33	22.03	140.20	0.01	0.30	0.00	0.00	34.57	0.00	0.00	0.08
349/2	Компот из смеси сухофруктов**	200	0.46	0.00	12.00	49.80	0.01	0.65	0.00	0.00	19.26	0.00	0.00	0.73
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.55
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1			17.00	17.00	106.00	646.00	0.00	2.00	0.00	0.00	303.0	0.00	0.00	2.00
ЗАВТРАК			16.66	17.12	106.32	645.88	0.21	1.99	0.00	0.00	303.5	0.00	0.00	1.80
581/1	Кондитерские изделия * (печенье,вафл	30	0.96	0.84	24.33	108.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
14/2	Масло сливочное (порциями)**	10	0.13	6.15	0.17	56.55	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	0.03
232/1	Каша пшеничная молочная жидкая	210	9.62	6.79	38.62	253.95	0.12	1.34	0.00	0.00	228.84	0.00	0.00	0.97
378/2	Чай с молоком**	200	1.45	1.60	12.36	69.64	0.02	0.65	0.00	0.00	60.36	0.00	0.00	0.08
576/1	Батон *	60	4.50	1.74	30.84	157.02	0.07	0.00	0.00	0.00	11.40	0.00	0.00	0.72
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2			17.00	22.00	74.00	562.00	0.00	17.00	0.00	0.00	44.0	0.00	0.00	5.00
ЗАВТРАК			17.29	22.07	73.64	562.33	0.13	16.98	0.00	0.00	44.1	0.00	0.00	4.52
291/2	Плов из птицы (грудка филе)	200	15.55	21.83	42.91	430.29	0.06	3.98	0.00	0.00	17.17	0.00	0.00	0.91
376/2	Чай с сахаром **	200	0.00	0.00	10.01	40.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.03
338/2	Фрукты свежие*	130	0.52	0.00	12.74	53.04	0.04	13.00	0.00	0.00	20.80	0.00	0.00	2.86
574/1	Хлеб ржаной *	20	1.22	0.24	7.98	38.96	0.03	0.00	0.00	0.00	5.80	0.00	0.00	0.72
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3			26.00	26.00	101.00	741.00	0.00	2.00	0.00	0.00	46.0	0.00	0.00	1.00
ЗАВТРАК			26.43	25.75	100.98	741.40	0.20	2.40	0.00	0.00	45.8	0.00	0.00	1.30
294/2	Котлета куриная *	100	16.19	19.32	20.58	320.97	0.05	1.20	0.00	0.00	15.26	0.00	0.00	0.63
309/2	Макаронные изделия отварные**	150	6.92	5.73	43.85	254.61	0.11	0.00	0.00	0.00	19.62	0.00	0.00	0.07
422/1	Соус красный основной	20	0.28	0.38	1.87	12.05	0.00	1.20	0.00	0.00	2.44	0.00	0.00	0.11
461/1	Чай черный с гибискусом (каркадэ)	200	0.00	0.00	15.00	60.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.51	0.00	0.00	0.05
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.44

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4			20.00	19.00	70.00	530.00	0.00	3.00	0.00	0.00	187.0	0.00	0.00	4.00
ЗАВТРАК			19.59	19.13	69.97	530.24	0.29	3.26	0.00	0.00	186.6	0.00	0.00	3.81
182/2	Каша молочная пшенная жидкая с масл	150	5.51	6.95	26.76	191.61	0.15	0.94	0.00	0.00	98.21	0.00	0.00	0.90
210/2	Омлет натуральный	90	9.44	11.70	1.75	149.91	0.06	0.33	0.00	0.00	72.90	0.00	0.00	1.78
342/2	Компот из свежих плодов	200	0.08	0.00	11.94	48.08	0.01	2.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.47
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.07	0.00	0.00	0.00	12.00	0.00	0.00	0.66
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5			15.00	14.00	58.00	418.00	1.00	5.00	0.00	0.00	58.0	0.00	0.00	3.00
ЗАВТРАК			14.55	14.25	57.95	418.35	0.68	4.89	0.00	0.00	57.6	0.00	0.00	2.85
278/2	Тефтели мясные с соусом * 60/50	110	9.31	9.89	13.15	178.97	0.59	3.13	0.00	0.00	18.97	0.00	0.00	1.11
378/1	Пюре картофельное с морковью (для ш	150	2.80	3.88	18.83	121.42	0.02	1.76	0.00	0.00	26.70	0.00	0.00	0.27
376/2	Чай с сахаром **	200	0.00	0.00	10.01	40.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.03
574/1	Хлеб ржаной *	40	2.44	0.48	15.96	77.92	0.07	0.00	0.00	0.00	11.60	0.00	0.00	1.44
			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			204.00	176.00	854.00	5816.00	4.00	43.00	0.00	0.00	1617.0	0.00	0.00	28.00
			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			20.00	18.00	85.00	582.00	0.00	4.00	0.00	0.00	162.0	0.00	0.00	3.00
			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
Содержание БЖУ в % от калорийности			14.00	27.20	58.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь) , 2021 год.
Под редакцией А.Я.Перевалова и Н.В. Тапешкина.
- 2 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.
- 3 Сборник технолог.нормативов Пермь Урал регионал центр питания 2006-234с
- 4 Техничко- технологические карты разработанные предприятием общественного питания