

Утверждаю:

ИП Шкуропатов П.А.

 П.А. Шкуропатов



Утверждено:

Директор МБОУ Гимназия № 21

 М.В. Круглова



**Примерное 2-х недельное меню
горячих завтраков для организации питания
обучающихся 1-4 классов
МБОУ Гимназия № 21
С 01.09.2025 по 26.12.2025**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	D	В2	Са	Р	Mg	К	I	Se	F	Fe	Цена	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы																	
ДЕНЬ 1																					
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,4	11,5	48,3	326	0,12	0,6	16,4	0,07	0,15	124,89	104,7	16,648	227	50	33,1	0,21	0,374		Могильный 2017год№182	
Сыр порциями	15	3,8	4	0	51	0,006	0,16	46	0,15	0,05	200	128	9	13	0	2,18	0	0,2		Могильный 2017год	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,175	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный	
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,607	104,58	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922		Могильный 2017год№382	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2		Могильный	
Итого за первый день	545	17,73	19,4	99,33	645,3	0,226	11,3	71,507	16,62	0,4	460,403	374,38	72,448	761,18	65,125	38,027	0,745	4,296	70,00		
ДЕНЬ 2																					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,8	14,36	120	0,06	0,7	13,8	0,03	0,18	151,6	122,4	19,4	186,6	20,8	2,48	31,8	0,36		Могильный 2017год	

Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,0 1	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017 год № 376
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,0 5	8	28	42	348	0,05	1	0,0 22	0,6		Могильный
Хлеб	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04 4	26	4,8	23,1 75	2,43	0,15 7	0,0 75	0,4 8		Могильный
Итого за второй день	540	9,11	5,42	70,92	378,48	0,162	11,5	13,8	0,0 3	0,2 4	189,6	184, 4	72,2	578, 6	23,2 8	3,63 7	31, 9	2,2 4	70, 00	
ДЕНЬ 3																				
Шницель из мяса со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,09 9	11,25	0,0 91	0,1 44	29,06 5	159, 4	26,1 69	236, 39	16,7 1	3,04 9	0,4 82	2,4 49		Могильный 2017год №268
Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,15	21,7 5	0	0	0,1 2	18	81	33	629	26,7	0,31	0,4	1,2		Могильный 2017год №310
Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,4 6	0	0	0,0 18	30,6	18	9,6	278, 56	0,26	0,57	0,0 86	0,7 2		Могильный 2017год №47
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,1 75	1,12 5	0,15 7	0,0 75	0,6		Могильный
Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,0 1	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8		Могильный 2017год№3 77

Итого за третий день	547	15,7	20,2	71,72	536,15	0,321	41,5 09	11,25	0,0 91	0,2 92	100,5 65	292, 5	84,6 69	1197 ,3	44,7 95	4,10 6	1,7 43	5,7 69	70, 00	
ДЕНЬ 4																				
Запеканка из творога с молоком стуженным	165	12,6 7	11,3 3	25,82	278,57	0,08	0,5	30	0,1 6	0,3	170	275	35	159	29	39	0,5	0,8		Могильный 2017год №223
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,0 1	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год№3 76
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	0,0 3	35	17	11	155	0,3	0,1	0,1 5	0,1		Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04 4	26	4,8	23,1 75	2,43	0,15 7	0,0 75	0,4 8		Могильный
Итого за четвертый день	505	16,7 1	12,6 5	68,88	479,05	0,202	39,3	30	0,1 6	0,3 4	235,0 44	326	56,8	357, 98	31,7 3	39,2 57	0,7 25	2,1 8	57, 40	
ДЕНЬ 5																				
Гуляш 45/45	90	12,5 1	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,0 7	0,1	17,1	154, 8	16,2	290, 25	15,7 5	0,28 1	0,5 6	2,0 7		Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	49,8	321	0,24	0	36	0,0 9	0,1 2	16,85	205, 56	136	219	22	3,52	0,1 6	4,5 8		Могильный 2017год №70
Мармелад	15	0,01 5	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	0,0 6		Могильный 2017год №312

[illegible]

Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,7472	0,17	0,08	27,294	96,052	26,36	427,1	144,28	12,31	0,631	0,771		Могильный 2017год №229
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,044	0	26,67	0,09	0,03	6,485	83,36	27,116	46,621	21	7,24	0,27	0,559		Могильный 2017год №304
Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,11	0,798		Могильный 2017год №52
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0	0	13,53	19,5	3,6	23,175	2,43	0,157	0,075	0,36		Могильный
Итого за седьмой день	540	17,685	16,143	79,59	536,26	0,221	20,311	38,41	0,26	0,14	80,399	231,5	75,616	653,68	179,71	20,057	1,086	3,288	70,00	
ДЕНЬ 8																				
Печень по строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,875	2,2	5		Могильный 2017год №255
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,09	0,11	40	84	30	625	28	0,78	0,43	1		Могильный 2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,175	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный

Печенье	20	0,1	0	16	64,8	0	0	0	0	0,05	4,2	2,2	0,067	22	0	0	0	0,32		Могильный
Итого за восьмой день	500	19,42	17,55	71,19	520,8	0,388	18,3	5244	0,115	1,83	93,1	359,3	62,967	940,98	102,88	33,812	2,705	7,72	57,40	
ДЕНЬ 9																				
Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,41	0,096	2,597	34,775	0	0,06	22,19	89,948	14,218	174,99	13,843	12,979	0,741	0,915		Могильный 2017год №294
Макаронные изделия отварные	150	5,38	6,28	36,48	224,28	0,06	0	0	0,069	0,03	12	34	8	53,8	21	0,06	0,12	0,8		Могильный 2017год №309
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	0,061	0,42		Могильный 2017год
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8		Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,175	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный
Итого за девятый день	547	22,01	21,51	84,07	587,59	0,216	8,997	34,775	0,069	0,12	81,69	180,25	47,118	486,17	44,568	13,426	1,697	3,535	70,00	
ДЕНЬ 10																				
Каша молочная "Дружба"	200	6,75	9,49	39,382	265,91	0,101	0,545	45,1	0,07	0,12	116,99	143,71	33,35	157	50	4,09	0,31	0,74		Азбука питания 2002 г №46

Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,0 1	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год №3 82
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,1 75	1,12 5	0,15 7	0,0 75	0,6		Могильный
Пряник домашний	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0,072	0	4,875	0	0,0 5	174,9	67,8 6	15,7 2	74,1	0	0	0,5 78	0,9 75		Могильный
Итого за десятый день	500	14,1 9	18,3 7	108,5	650,51	0,221	0,54 5	49,97 5	0,0 7	0,1 8	135,8 9	245, 67	64,9 7	275, 08	51,1 25	4,24 7	0,9 63	3,1 15	70, 00	
Итого за обед		242, 29	275, 17	1032,1 2	7606,01	6,94	412, 61	1535, 5	1,9 67	2,3 09	1368, 1	415 1,1	131 6,5	1111 4	751, 65	142, 07	6,3 359	68, 97		
Среднее значение за обед		24,2 3	27,5 2	103,2	760,6	0,69	41,2 6	153,5 5	0,1 967	0,2 31	136,8 1	415, 11	131, 65	1111 ,4	75,1 65	14,2 07	0,6 336	6,8 967		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		13%	33%	54%																
Выполнение СанПин 2020		31%	35%	31%	32,37%	63,05%	68,7 7% -	21,94 %	1,9 7%	16, 49 %	12,44 %	37,7 4%	52,6 6%	101, 04%	75,1 6%	47,3 6%	21, 12 %	57, 47 %		
Выполнение МР, % от суточной нормы		31%	35%	33%	33%	50%	48%	20%	2%	10 %	12%	30%	47%	13%	63%	43%	19 %	52 %		
Среднесуточная потребность в пищевых веществах за обед для обучающихся 7-11 лет по СанПин		23,1 - 26,9 5	23,7 - 27,6 5	100,5- 117,5	705- 822,5	0,36- 0,42	18- 21	210- 245	3- 3,5	0,4 2- 0,4 9	330- 385	330- 385	75- 87,5	330- 385	0,03 - 0,03 5	0,00 9- 0,01 05	0,9- 1,0 5	3,6- 4,2		

[illegible]