

Утверждаю:

ИП Шкуропатов П.А.

 П.А. Шкуропатов



Утверждено:

Директор МБОУ Гимназия № 21

 М.В. Круглова



**Примерное 2-х недельное меню
горячих обедов 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	K	I	Se	F	Fe	Цена	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы																
ДЕНЬ 1																				
Огурцы соленые(порционно)	60	0,48	0,12	1,92	10,8	0,012	3	3	0	0,02	13,8	14,4	8,4	85	1,8	0,18	0,1	0,36		Могильный 2017год
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	4,999	5,885	10,545	116,308	0,063	16,99	12,58	0	0,044	46,65	72,65	24,46	264,6	17,2	0,396	0,22	1,119		Могильный 2017год№82
Биточки с соусом томатным	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,082	0,12	29,07	159,4	26,17	263,6	15,54	3,08	0,487	2,449		Кучма 2016 год№309
Макаронные изделия отварные	150	5,38	6,28	36,48	224,28	0,06	0	0	0,09	0,03	12	34	8	53,8	21	0,06	0,12	0,8		Могильный 2017год№309
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,032	0,28		Могильный 2017год№342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8		Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78		Могильный
Итого за первый день	780	24,749	22,175	118,573	775,338	0,348	24,64	26,83	0,172	0,224	119	347	91,02	839,2	58,31	6,916	1,551	6,588	70,00	

ДЕНЬ 2																				
Салат из свеклы отварной	60	0,85 5	4,05 3	5,016	59,904	0,011	4,62	0	0	0,0 2	21,09	24,5 9	12,5 4	136	12	0,35	0,0 11	0,7 98		Могильный 2017год №212
Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,28	19,08	131	1,13	5,6	600	0,0 66	0,0 56	45,2	69	24	382, 4	16	2	0,2 88	1,8		Могильный 2017год№1 02
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,0 9	11,74	0,1 7	0,0 86	27,29	96,0 5	26,3 6	427, 1	144, 3	12,3 1	0,6 31	0,7 71		Могильный 2017год №382
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,0 9	0,1 1	40	84	30	625	28	0,78	0,7 3	1		Могильный 2017год №312
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 №376
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,0 42	0,7 8		Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,8 7	1,33	2	0,0 57	0,8		Могильный
Итого за второй день	770	23,3 45	20,8 23	93,844	658,004	1,508	30,9 1	615,7	0,3 26	0,2 82	160,6	346, 4	121, 5	1671	202, 3	18,5 4	1,4 59	6,7 49	57, 40	
ДЕНЬ 3																				
Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,4 6	0	0,0 4	0,0 18	30,6	18	9,6	161, 4	0,15 6	0,34 2	0,5 32	0,7 2		Могильный 2017год №47

Рассольник Ленинградский	200	4,89 4	5,05 5	13,954	121,506	0,099	13,7 3	6	0	0,0 52	23,79	76,9 9	24,6 8	335	16,6	0,75 4	0,0 28	1,0 08		Могильный 2017год №96
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,0 66	0	22,36	245, 5	50,1 2	383	40	27,5	0,1 69	1,4 98		Могильный 2017год №291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7		Могильный 2017год№3 49
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,8 7	1,33	2	0,0 57	0,8		Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,0 48	0,7 8		Могильный
Итого за третий день	720	25,6 54	27,6 95	101,50 2	756,506	0,369	33,5 9	19,58	0,1 06	0,1 06	123,7	434, 5	128	959, 2	58,7 3	31,7	0,8 34	5,5 06	70, 00	
ДЕНЬ 4																				
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,0 2	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	0,0 61	0,4 2		Могильный 2017год
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,61 8	3,87 7	16,449	119,458	0,128	14,3 1	24,5	0,0 66	0,0 46	26,94	110	27,1 5	410, 4	16,8	0,23 2	0,0 33	1,4 39		Могильный 2017год№1 12
Тефтели куриные	100	9,55 6	10,8 54	10,742	179,34	0,107	2,88	38,64	0,0 2	0,0 6	24,65	99,9 4	15,8	171, 4	12,8	14,3 6	0,0 8	1,0 16		Могильный 2017год№2 79

Капуста тушеная	150	3,89 2	5,35 4	21,272	157,49	0,112	110	28	0,0 9	0,0 6	120,8	91,0 6	46,1 2	506	25	0,7	0,0 29	1,8 3	Могильный 2017год№2 21
Чай с лимоном	207	0,2	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
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,0 48	0,7 8	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,8 7	1,33	2	0,0 57	0,8	Могильный
Итого за четвертый день	777	23,8 86	26,0 65	95,531	721,288	0,457	133, 6	91,14	0,1 76	0,1 96	228	396	126, 7	1402	65,1 7	18,6 2	1,0 07	7,0 85	57, 40
ДЕНЬ 5																			
Винегрет овощной	60	0,76 4	6,09 9	4,455	76,346	0,03	5,7	0	0	0,0 1	13,68	25,1 6	11,5 5	128	7,9	0,14	0,0 12	0,4 78	Могильный 2017год №67
Суп картофельный с крупой(рисовый)	200	2	2,4	14,64	90,4	0,126	1,6	8	0,0 66	0,0 54	11,4	34,4	12,4	135, 6	14,6 8	1,19 2	0,0 18	0,4	Кучма 2016год №133
Шницель 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	29,07	159, 4	26,1 7	251, 9	21,3	3,62 5	0,0 51	2,4 49	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,15	21,7 5	0	0,0 66	0,1 2	18	81	33	625, 8	6,46	0,38 8	0,0 56	1,2	Могильный 2017год №310

Компот из свежих шюдов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,55 5	0	0	0,0 1	2,489	1,71 1	1,4	92,5	0,8	0,1	0,0 03	0,2 8		Могильный 2017год №377
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,0 05	0,7 8		Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,8 7	1,33	2	0,0 06	0,8		Могильный
Итого за пятый день	770	19,6 54	26,0 39	112,57 3	772,196	0,519	33,7	19,25	0,2 23	0,3 38	89,63	366, 5	107, 1	1314	53,1 1	8,54 5	0,1 5	6,3 87	70, 00	
ДЕНЬ 6																				
Помидоры соленые(порционно)	60	0,72	0,12	3,36	18	0,024	6	30	0	0,0 2	13,8	14,4	8,4	174	1,2	0,24	0,0 12	0,3 6		Могильный 2017год
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	210	6,57 4	6,05 5	13,716	137,298	0,105	11,3 4	12,58	0	0,0 52	50,07	109, 6	31,5 3	317, 4	17,8	2,12	0,0 26	1,6 09		Могильный 2017год №84
Гуляш	90	12,5 1	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,0 68	0,1	17,1	154, 8	16,2	290, 3	15,7 5	0,28	0,0 56	2,0 7		Могильный 2017год№2 60
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	49,8	321	0,24	0	36	0,0 9	0,1 2	16,85	205, 6	136	219	22	3,52	0,0 16	4,5 8		Могильный 2017год№3 02
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
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,8 7	1,33	2	0,0 06	0,8		Могильный

[illegible]

Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	0	0,04	0,018	30,6	18	9,6	167,1	0,156	0,342	0,005	0,72		Могильный 2017год №47
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,618	3,877	16,449	119,458	0,128	14,31	24,5	0,066	0,046	26,94	110	27,15	410,4	16,8	0,232	0,003	1,439		Могильный 2017год №112
Тефтели с томатным соусом	90	7,4	17,4	12,3	235	0,038	6,97	3,49	0,082	0,03	12,34	30	14,23	189,6	18,54	0,98	0,038	0,575		Могильный 2017год №279
Каша ячневая рассыпчатая	150	5	8,9	36,1	245	0,093	0	0	0,13	0,05	45,05	165,8	24,65	104	23	1,46	0,017	0,876		Могильный 2012год №168
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 №376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,006	0,8		Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,005	0,78		Могильный
Итого за восьмой день	767	22,478	33,817	112,097	843,458	0,369	37,94	27,99	0,318	0,154	145,9	396,6	104,2	981	60,47	6,134	0,774	5,99	70,00	
ДЕНЬ 9																				
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	0,006	0,42		Могильный 2017год

Суп картофельный с крупой(пшеничная)	200	1,76	2,26	16,46	93,2	0,198	8,7	4,97	0,066	0,049	31,12	205	94,46	135,6	14,68	1,192	0,018	2,404	Кучма 2016год№133
Жаркое домашнему	200	14,782	22,273	20,814	343,63	0,59	27,05	0	0,08	0,19	26,29	216	51,67	821	45	0,4	0,099	2,904	Могильный 2017год №259
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,003	0,28	Могильный 2017год№342
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,005	0,78	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,006	0,8	Могильный
Итого за девятый день	720	22,322	30,513	98,142	758,43	0,902	41,51	4,97	0,146	0,269	99,5	509,7	179,1	1333	71,05	5,002	0,137	7,588	70,00
ДЕНЬ 10																			
Винегрет овощной	60	0,764	6,099	4,455	76,346	0,03	5,7	0	0	0,01	13,68	25,16	11,55	128	7,9	0,14	0,012	0,478	Могильный 2017год№67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	2,229	6,213	10,013	106,145	0,072	32,45	6,5	0	0,034	51,47	56,23	23,7	259,4	16	0,38	0,02	0,878	Могильный 2017год№88
Птица тушеная в сметанном соусе	100	13,3	17,1	1,67	221	0,14	0	27,3	0,12	0,074	9,1	126	14	45,3	0	0	0	0,96	Могильный 2017год№292

Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,0 9	0,1 1	40	84	30	0,62 5	28	0,78	0,0 43	1		Могильный 2017год№3 12
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
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,8 7	1,33	2	0,0 06	0,8		Могильный
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,0 05	0,7 8		Могильный
Итого за десятый день	780	24,1 23	36,8 02	80,286	758,591	0,49	43,7 5	37,8	0,2 1	0,2 38	141,3	364, 2	107, 9	533, 8	53,8 7	4,4	0,0 85	5,6 96	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	4151 ,1	1316 ,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		23,1 -	23,7 -	100,5- 117,5	705- 822,5	0,36- 0,42	18- 21	210- 245	3- 3,5	0,4 2-	330- 385	330- 385	75- 87,5	330- 385	0,03 -	0,00 9-	0,9- 1,0 5	3,6- 4,2		

[illegible]