

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0259D3A75E97AD3C06A01AC28307BF73  
Владелец: Никифорова Любовь Владимировна  
Действителен: с 05.09.2024 до 29.11.2025

примерное 24-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (завтрак)  
на 01.09.2025

1 неделя завтрак 1-4 класс							1 неделя 1:завтрак 1-4 класс						
пн	вход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с	пн	вход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с
каша рисовая молочная и маслом	200/5	6,31	7,15	31,59	215,25	11,69	каша кукурузная молочная с маслом	200	7,17	7,38	35,05	234,72	10,7
блинчики с шоколадным соусом	80/10	4,92	8,8	31,75	233,11	25,82	сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	6,9
хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,9	хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	2,87	чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1,18
фруктовый десерт	250	1,5	0	31,25	131	129	молочный десерт	200	5,4	4,2	18	131,4	30,9
чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,08							
	Итого	16,49	16,9	129,12	748,62	173,4		Итого	19,99	15,48	86,15	577,42	52,83
вт	выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с	вт	выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с
бурица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	24,28	фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,75
каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	4,14	буриные наггетсы с томатным соусом	105	12,39	10,59	16,84	167,46	36,88
сыр сливочный в индивидуальной уп	17	1,7	4,42	0,85	49,98	10,7	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	21,03	10,58
хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,5
напиток плодово-ягодный	200	0	0	19,2	76,8	7,4	ж�ль плодово-ягодный	200	0	0	20,2	81,4	3,12
	Итого	32,02	23,98	63,09	610,8	49,67		Итого	22,99	15,97	104,05	434,89	71,83
среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с	среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с
огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	7,26	ассорти из свежих овощей	60	0,57	0,36	1,92	11,4	7,84
мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	41,37	рыба тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	18,59
картофель запеченный с сыром	150	3,15	4,5	17,55	122,85	7,85	картофельное пюре	150	3,3	7,8	22,35	173,1	10,47
хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,5	хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	3,17	компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	3,17
	Итого	24,83	21,34	65,16	570,05	62,15		Итого	20,25	11,4	77,96	508,01	43,22
четв	выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с	четв	выход гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	с\с
пудинг из творога с изюмом с яблочным п	150	21,85	9,82	39,14	336,5	40,31	фрукты в ассортименте (слива)	120	0,8	0,3	9,6	49	16,8
фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	16,8	омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	24,93
батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	2,87	бутерброд с сыром	35	4,98	5,01	9,96	107	8,76
чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,08	хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,25
	Итого	25,01	10,93	74,47	506,76	62,06	какао с молоком	200	6,64	5,14	18,6	148,4	8,15
	Итого							Итого	29,42	26,94	49,66	572,6	59,89

ПЯТНИЦА		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	ПЯТНИЦА		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с					
Помидоры порционные		60	0,66	0,12	2,28	14,4	8,19	Гулаш		90	18,13	17,05	3,69	240,96	42,03					
Филе птицы тушеное в томатном соусе		90	14,85	13,32	5,94	202,68	26,26	Рис отварной с маслом		150	3,3	4,95	32,25	186,45	7,82					
Макароны отарные с маслом		150	6,45	4,05	40,2	223,65	5,06	Сыр в индивидуальной упаковке		17	1,7	4,42	0,85	49,98	10,7					
Хлеб пшеничный		40	2,8	0,28	16,16	96	2,5	Хлеб пшеничный		50	3,56	0,36	22,1	120	3,15					
Чай с шиповником		200	0,4	0,6	17,8	78,6	11,36	Сок фруктовый		200	0,8	0,2	23,2	94,4	8,9					
<b>Итого</b>		<b>25,16</b>	<b>18,37</b>	<b>82,38</b>	<b>615,33</b>	<b>53,37</b>		<b>Итого</b>		<b>27,49</b>	<b>26,98</b>	<b>82,09</b>	<b>691,79</b>	<b>72,6</b>						
суббота		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	суббота		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с					
Фрукты в ассортименте (яблоко)		150	0,6	0	16,95	69	18,75	Фрукты в ассортименте (яблоко)		150	0,6	0	16,95	69	18,75					
Омлет с сыром		150	18,75	19,5	2,7	261,45	31,27	Запеканка из творога с ягодным соусом		150	24,38	10,3	35,75	335,9	36,64					
Хлеб пшеничный		20	1,4	0,14	8,8	48	1,25	Батон пшеничный		30	2,16	0,81	14,73	75,66	2,87					
Батон пшеничны		30	2,16	0,81	14,73	75,66	2,87	Хлеб пшеничный		20	1,4	0,14	8,8	48	1,25					
Горячий шоколад		200	3,2	3,2	14,6	100,8	8,66	Чай с сахаром и лимоном		200	0,2	0	11	45,6	2,08					
<b>Итого</b>		<b>26,11</b>	<b>23,65</b>	<b>57,78</b>	<b>554,91</b>	<b>62,8</b>		<b>Итого</b>		<b>28,74</b>	<b>11,25</b>	<b>87,23</b>	<b>574,16</b>	<b>61,59</b>						
3 неделя (Завтрак 1-4 класс)								4 неделя(Завтрак 1-4 класс)												
ПОНЕДЕЛЬНИК		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	понедельник		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с					
Каша пшененная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21	6,47	34,77	225,07	19,38	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79	11,89	26,65	244,56	10,28							
Фрукты в ассортименте (слива)	120	0,8	0,3	9,6	49	16,8	Оладьи с джемом	50/10	2,67	9,57	17,81	168,61	19,67							
Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	6,9	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,5							
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1,18							
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1,18	Фруктовый десерт	250	1,5	0	31,25	131	129							
Молочный десерт	200	5,4	4,2	18	131,4	30,9	<b>Итого</b>		<b>20,83</b>	<b>14,87</b>	<b>95,47</b>	<b>616,77</b>	<b>78,31</b>	<b>Итого</b>		<b>14,96</b>	<b>21,74</b>	<b>102,87</b>	<b>684,97</b>	<b>162,6</b>
ВТОРНИК		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	ВТОРНИК		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с					
Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	7,26	Фрукты в ассортименте (слива)	120	0,8	0,3	9,6	49	16,8							
Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	41,37	Бефстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256	45,42							
Картофельное пюре	150	3,3	7,8	22,35	173,1	10,47	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	7,82							
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15							
Напиток плодовоягодный	200	0	0	14,4	58,4	7,4	Кисель витаминизированный	200	0	0	20,2	81,4	3,12							
<b>Итого</b>		<b>25,34</b>	<b>24,72</b>	<b>63,3</b>	<b>592,7</b>	<b>69,65</b>		<b>Итого</b>		<b>26,15</b>	<b>24,15</b>	<b>87,74</b>	<b>692,85</b>	<b>76,31</b>						

среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,75	Запеканка из творога с тыквой со сгущен	150	14,98	9,99	31,58	277,67	30,15
Запеканка из творога со сгущенным молок	150	25,71	11,96	32,3	342,12	33,97	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,75
Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44	1,91	Сыр в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	10,7
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,25	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,25
Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	8,66	Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44	1,9
							Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,08
<b>Итого</b>	<b>32,35</b>	<b>15,43</b>	<b>82,48</b>	<b>610,36</b>	<b>64,54</b>		<b>Итого</b>	<b>20,32</b>	<b>14,68</b>	<b>79,01</b>	<b>540,69</b>	<b>64,83</b>	
четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	6,9	Фрукты в ассортименте (слива)	120	0,8	0,3	9,6	49	16,8
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21	28,03	Запеканка из рыбы	90	11,61	6,78	6,37	133,21	23,15
Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	5,06	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	5,59
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	3,17	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	3,17
							<b>Итого</b>	<b>19,52</b>	<b>11,94</b>	<b>82,62</b>	<b>535,06</b>	<b>51,86</b>	
пятница	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	пятница	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	24,93	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	8,19
Фрукты в ассортименте (слива)	150	0,8	0,3	9,6	49	21	Пельмени отварные с маслом	157	12,68	18,4	23,26	311,03	24,53
Горячий бутерброд с помидор.и сыром	50	4,84	4,43	9,87	99,54	11,19	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,25	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	8,9
Чай с облепихой	200	0,2	0	19,8	80	11,36							
							<b>Итого</b>	<b>17,7</b>	<b>19,08</b>	<b>70,84</b>	<b>539,83</b>	<b>44,77</b>	
суббота	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	суббота	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,75	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,75
Жаркое с мясом	240	20,88	8,88	24,48	428,64	45,76	Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,45	31,27
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	2,87
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,08	Какао с молоком	200	6,6	5,1	18,6	148,4	8,15
							<b>Итого</b>	<b>28,11</b>	<b>25,41</b>	<b>52,98</b>	<b>554,51</b>	<b>61,04</b>	