

«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 34


И. В. Чумаков
2026г

« Утверждаю »
Директор


ООО «Татарнорское школьное питание»
С. В. Орехова
2026г

Примерное двухнедельное меню (завтрак)
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
с 1 сентября по 31 декабря 2026г.
стоимостью 89 рублей 72 копейки

г. Татарнор
2026г

1 неделя 1 день 7 - 11 лет														
№ сб,ре-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,4	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
311	Каша вязкая молочная рисовая	263,37	200/10/10	6,00	8,85	39,93	0,1	0,9	49,8	0,0	119,1	143,1	33,1	0,6
424	Булка "Домашняя"	190,5	60	4,40	6,50	26,40	0,0	0,0	40,0	0,0	8,4	22,0	3,9	0,3
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
	<u>Итого за завтрак:</u>	624,29	505	13,40	26,14	81,48	0,1	4,0	89,8	0,1	244,1	226,5	44,4	1,4
1 неделя 2 день 7 - 11 лет														
№ сб,ре-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
278/331	Тфтели куриные, соус сметанный с томатом	242,91	165	11,84	16,15	12,55	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9	0,6
171	Каша пшеничная рассыпчатая	286,9	150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2	1,7
52,45,т.24,ПП,79,78,70	Овощная закуска по сезону	6	60	0,48	0,06	1,02	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	47,46	20	1,52	0,18	9,94	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	643,19	595	20,68	25,58	77,72	0,3	7,5	70,2	0,7	168,7	193,0	165,8	3,2
1 неделя 3 день 7 - 11 лет														
№ сб,ре-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
294	Котлета рубленая куриная	237,2	90	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	0,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	151,5	150	4,50	5,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
52,45,т.24,ПП,79,78,75	Овощная закуска по сезону	111,18	60	1,42	0,06	13,72	0,1	12,6	0,0	0,0	37,0	58,8	44,1	1,4
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	83,06	35	2,66	0,32	17,40	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	642,86	535	23,78	19,08	81,50	0,4	20,1	45,4	0,7	184,5	455,4	222,3	7,3

1 неделя 4 день 7 - 11 лет														
№ сб.ре- ц- п	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	207,48	100	10,28	13,84	5,90	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9
309	Макаронные изделия отварные	229,77	150	7,73	8,07	31,98	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
52,45,г.24, ПП,79,78	Овощная закуска по сезону	36,24	60	0,78	1,95	3,88	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
377	Чай с лимоном	62	207	0,13	0,02	15,20	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	606,68	547	21,20	24,15	71,87	0,4	8,0	40,1	0,7	161,1	262,3	319,2	6,6
1 неделя 5 день 7 - 11 лет														
№ сб.ре- ц- п	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
437	Гуляш куриный	206,4	100	12,70	11,30	8,71	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9	0,6
171	Каша рисовая	202	150	3,70	5,40	39,29	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	61,0	16,3	0,5
52,45,г.24, ПП,79,78	Овощная закуска по сезону	43,74	60	0,99	2,47	4,38	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	47,46	20	1,52	0,18	9,94	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	559,52	530	18,91	19,35	77,30	0,2	6,8	30,2	0,6	120,6	102,0	104,9	1,7

Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6
Среднее значение за завтрак	3076,54	2712	97,97	114,30	389,87
за 5 дней:	648,76	552,4	21,39	24,13	86,38

2 неделя 1 день 7 - 11 лет														
№ сб,реци-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
3	Бутерброд с сыром	157	50	5,80	8,30	14,83	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	240,46	220	5,72	9,02	34,10	0,2	1,0	54,8	0,0	149,6	235,0	70,8	1,7
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
ПП	Фрукты по сезону (яблоки)	47	100	0,40	0,40	9,80	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	<u>504,38</u>	<u>570</u>	<u>11,92</u>	<u>17,72</u>	<u>73,71</u>	<u>0,3</u>	<u>4,1</u>	<u>54,9</u>	<u>0,6</u>	<u>339,3</u>	<u>315,9</u>	<u>87,5</u>	<u>2,4</u>
2 неделя 2 день 7 - 11 лет														
№ сб,реци-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
492	Плов из курицы	471,13	250	21,38	19,63	52,25	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9	0,6
52,45,г.24,ПП,79,78	Овощная закуска по сезону	53,4	60	0,90	3,00	5,94	0,1	12,6	0,0	0,0	37,0	58,8	44,1	1,4
377	Чай с лимоном	62	207	0,13	0,02	15,20	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	<u>657,72</u>	<u>547</u>	<u>24,69</u>	<u>22,92</u>	<u>88,30</u>	<u>0,2</u>	<u>15,8</u>	<u>30,2</u>	<u>0,7</u>	<u>156,2</u>	<u>99,7</u>	<u>132,7</u>	<u>2,6</u>
2 неделя 3 день 12 лет и старше														
№ сб,реци-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
437	Гуляш куриный	198,2	100	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9	0,6
309	Макаронные изделия отварные	201,9	150	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
52,45,г.24,ПП,79,78,56	Овощная закуска по сезону	41,06	60	0,69	0,11	6,32	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	67,74	25	1,90	0,23	12,43	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	<u>568,82</u>	<u>535</u>	<u>20,39</u>	<u>19,14</u>	<u>73,53</u>	<u>0,4</u>	<u>7,5</u>	<u>70,2</u>	<u>0,7</u>	<u>166,6</u>	<u>263,3</u>	<u>256,2</u>	<u>6,3</u>

2 неделя 4 день 7 - 11 лет

№ об,реп- р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	124,5	110	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9
171	Каша пшеничная рассыпчатая	266,9	150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2	1,7
52,45, т.24, пп.1,79,78	Овощная закуска по сезону	55,68	60	0,84	3,61	4,96	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	14,0	0,0
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за завтрак:	578,19	550	22,06	20,32	76,78	0,3	5,2	40,1	0,6	159,0	187,5	240,5	3,2

2 неделя 5 день 7 - 11 лет

№ сб. рец- р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
294	Котлета рубленнная куриная	164,2	90	14,48	10,62	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	0,6
312	Каша рисовая	210,2	150	3,78	7,78	20,44	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	61,0	16,3	0,5
52,45 т.24. ПП.79,78	Овощная закуска по сезону	36,24	60	0,78	1,95	3,88	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
377	Чай с лимоном	62	207	0,13	0,02	15,20	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	47,46	20	1,52	0,18	9,94	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за завтрак:	520,1	592	20,69	20,55	62,96	0,2	11,8	5,4	0,6	143,5	259,3	81,0	2,0

[illegible]

Среднее значение за период завтрак за 2 недели:	5905,75	5506	197,72	214,95	765,15
	621,79	557,4	21,14	22,70	83,60
Техник-технолог	/Д.В. Серебрянская/				

Техник-технолог _____ /Л.В. Серебрянская/

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: Дели принт, 2005

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий по ред. В.А. Тутельяна

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. В.Т. Лапиной

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. Ф.Л. Марчука