



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков (1-4 кл.) в размере 98,45руб. в день на 2025г.



День: 1 первый

Неделя: первая

Возрастная категория: Дети с 7 до 11 лет.

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества (г)	Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
					В 1	С	А	Fe	Ca	P	Mg	F	Цена						
			Б	Ж	У	(ккал)													
1	2	3			5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																		
54-18к	Суп молочный с крупой(рис или гречка)	250	6,10	5,63	22,98	-6,00	0,08	0,91	29,75	0,45	189,50	153,00	24,25	39,75	45,00				
54-3ги	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50		0,00	0,04	0,30	0,73	4,50	7,20	3,80	0,00	7,00				
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00				
ТТК 847	фрукты в ассортименте	150	0,79	0,04	14,30	164,10	0,04	6,38	4,77	0,30	22,30	15,10	12,30	12,75	42,45				
	Итого:	640	10,09	5,97	63,48	197,20	0,18	7,33	34,82	2,00	225,50	210,10	53,55	53,30	98,45				

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г.Новосибирск, 2021г.

День: 2 второй

Неделя: первая

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет.

N	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность ^б	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)	Цена
			Б	Ж		У	В 1	С	А	Fe	Ca	P	Mg	F			
1	2	3			5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
	курица тушеная с морковью	110	14,10	5,70	4,40	245,00	0,04	1,30	286,00	1,00	23,00	112,00	55,00	95,00	62,00		
54-25м	Макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	0,06	0,00	18,40	0,73	12,00	41,00	7,20	12,00	20,00		
54-1г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,01	1,16	0,38	0,77	6,90	8,50	4,60	0,70	12,45		
54-3гм	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00		
	Итого:	500	22,80	10,90	63,60	508,80	0,17	2,46	304,78	3,02	51,10	196,30	80,00	108,50	98,45		

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г.Новосибирск, 2021г.

День: 3 третий

Неделя: первая

Возрастная категория: Дети с 7 до 11 лет.

N	Прием пищи, рец.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					порции
	наименование блюда	гр., мл.	(г)			Ценность													Цена
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1,2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Завтрак																		
54-16м	Терфтели из говядины в соусе	110	8,70	8,80	4,80	163,10	0,08	0,28	1,11	1,18	16,00	92,00	13,00	1,18					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	0,33	0,00	19,20	4,04	15,00	181,00	120,00	16,00	46,45				
54-13хи	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,02	80,00	98,00	0,30	11,00	3,00	3,00	0,00	28,00				
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	20,00				
	Итого:	500	20,60	15,60	75,70	501,20	0,49	80,28	118,31	6,04	51,20	310,80	149,20	17,98	4,00				
															98,45				

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях г.Новосибирск, 2021г.

День: 4 четвёртый

Неделя: первая

Возрастная категория: Дети с 7 до 11 лет.

N	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр., мл.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У	ты (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
	Завтрак																					
54-83	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	6,10	5,80	141,50	0,02	23,10	122,00	0,90	27,00	19,00	10,00	8,30								14,45
54-22м	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	277,40	0,13	11,30	260,00	2,47	32,00	193,00	93,00	156,00								64,00
54-33хн	Напиток освежающий	200	0,20	0,00	8,00	42,00	0,01	5,28	1,06	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80								16,00
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80								4,00
	Итого:	500	25,10	13,40	51,10	500,00	0,22	39,68	383,06	4,41	77,40	281,60	129,40	165,90								98,45

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях г. Новосибирск, 2021 г.

День: 5 пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет.

N	Прим. пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					Цена
			(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
	блюда	гр., мл.																				
2			Б		Ж	У																
	Завтрак	3			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
54-163	Винегрет овощной из свеклы	60	0,60		5,30	4,10	67,10	0,01	2,26	72,90	0,00	12,00	21,00	9,70	12,00							14,45
54-11м	Плов с отварной говядиной	200	15,30		14,70	38,60	348,60	0,19	0,72	0,72	82,00	20,00	193,00	44,00	2,20							73,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20		0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,73	4,50	7,20	3,80	0,00							7,00
	Хлеб	40	3,00		0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80							4,00
	Итого:	500	19,10	20,30	68,90	481,60	0,26	3,02	73,92	83,25	45,70	256,00	70,70	15,00	98,45							

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021г.

День: 6 шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет.

N	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр., мл.	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У				В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7			8	9	10	11	12	13	14	15								
	Завтрак																							
	Котлета из говядины, соус белый основной																							
54/4м		110	13,70	13,10	12,40	221,30			0,05	0,09	16,60	1,10	30,00	138,00	20,00	46,00								48,00
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70			0,33	0,00	19,20	4,04	15,00	181,00	120,00	16,00								28,00
54/33хн	Напиток из апельсин	200	0,30	0,00	6,70	27,90			0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70								18,45
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10			0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80								4,00
	Итого:	500	25,30	19,70	74,80	522,00			0,44	1,25	36,18	5,66	61,10	362,30	157,80	63,50								98,45

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г.Новосибирск, 2021г.

День: 7 седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети с 7 до 11 лет.

Возрастная категория: дети с / до 11 лет.															Минеральные вещества (мг)					Цена
N	Прим пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность ^б (ккал)	Витамины (мг)															
	блюда	гр.,мл.			В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F								
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	Завтрак																			
54-1т	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	29,70	10,70	21,70	441,00	0,36	0,29	51,10	0,86	224,00	291,00	32,00	50,00	87,45					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,73	4,50	7,20	3,80	0,00	7,00					
	Хлеб	50	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00					
	Итого:	500	32,90	11,00	47,90	506,90	0,42	0,33	51,40	2,11	237,70	333,00	49,00	50,80	98,45					

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021г.

День: 8 восьмой
Неделя: вторая

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет.																
N реци.	Прим. пищи, наименование	Масса порции гр., мл.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Минеральные вещества (мг)	
	Блюда					(ккал)										Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
54/5м	Котлета из птицы, соус	130	14,40	3,20	10,10	226,40	0,05	0,47	4,72	0,40	22,00	108,00	48,00	58,45		58,45
54/3	красный основной															
54-1г	Макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	0,06	0,00	18,40	0,73	12,00	41,00	7,20	12,00		20,00
54/35хл	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	0,00	0,02	12,00	0,52	40,00	3,50	1,70	0,00		16,00
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		4,00
	Итого:	520	23,20	8,40	82,40	543,10	0,17	0,49	35,12	2,17	83,20	187,30	70,10	71,25		98,45

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г.Новосибирск, 2021г.

День: 9 девятый

Неделя: вторая
Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет.

N рек.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					Цена
			(г)	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Завтрак																		
54/1р	Рыба тушеная с овощами	110	9,60	5,20	4,40	160,00	0,06	1,91	221,00	1,80	30,10	146,00	39,00	442,00					
54/7г	Рис отварной	150	3,50	4,80	35,00	196,90	0,03	0,00	18,40	0,70	6,70	70,00	23,00	26,00	55,00				
54-2гн	Кисель из каркаде	200	0,30	1,10	11,90	58,80	0,02	19,20	36,00	0,73	6,90	6,30	5,90	0,31	29,00				
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	10,45				
	Итого:	500	16,40	11,40	71,00	454,80	0,17	21,11	275,40	3,75	52,90	257,10	81,10	469,11	98,45				

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях г. Новосибирск, 2021г.