

«Согласовано»
Директор МБОУ СШ № 33

И. В. Фролова
«15» 03 Июня 2025 года
ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ



«Утверждаю»
ООО «Успехъ»
И. В. Фролова
«15» 03 Июня 2025 года



Примерное двухнедельное меню двухразового питания для детей с 1 по 4 класс

за 2025 год

на основании сборника рецептов для школьного питания
Уфа 2021 года

Меню приготавливаемых блюд для детей с 1 по 4 класс

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день: понедельник							
Завтрак							
208	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150	21,14	9,50	14,98	11,47	215,55
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
пр	Йогурт фруктовый	95	40,30	1,61	0,12	16,20	73,60
300	Чай с сахаром с лимоном	200/5	5,99	0,1	0	20,2	81,2
пр	Мучное или кондитерское изделия	30	6,81	1,82	0,41	4,64	29,51
Итого		510	77,36	15,41	15,80	67,00	470,00
Обед							
65	Суп лапша куриная	200	9,75	6,40	8,00	30,70	220,40
97	Филе куриное тушеное в соусе томатном 40/50	90	41,70	7,32	8,24	7,10	131,84
183	Рис отварной	150	12,30	4,93	6,80	18,01	152,93
300	Компот из сухофруктов	200	7,73	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого за день		700	77,36	23,10	23,70	100,52	707,75
				38,50	39,50	167,52	1177,75

неделя: 1 день2: вторник
Завтрак

234	Омлет натуральный	115	41,30	10,18	8,82	8,00	152,10
1.5	Хлеб пшеничный	40	4,16	2,37	0,3	14,49	70,14
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	100	14,75	0,84	0,19	2,14	13,62
пр	Кондитерское изделия	60	13,63	1,92	6,50	22,17	154,86
Итого		515	77,36	15,41	15,81	67,00	471,92
Обед							
62	Щи из св.капусты с картофелем	200	12,75	5,80	4,30	27,80	173,1
158	Плов с мясом	220	44,30	10,35	17,74	13,89	257,12
ПР	Овощи порционные	60	6,30	2,4	0,9	17,1	83,4
300	Компот плодово-ягодный	200	7,09	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
1.5	Хлеб пшеничный	40	4,16	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого		750	77,36	23,10	23,70	100,50	705,00
Итого за день			38,51	39,51	167,50	1176,92	

Неделя: 1

День: 3: среда

Завтрак

208	Каша молочная пшеничная	200	29,11	12,31	15,42	30,53	310,17
1.5	Бутерброт с сыром 30/20	50	27,70	2,29	0,22	14,49	67,28
пр	Фрукт	100	17,03	0,70	0,16	1,79	11,35
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
Итого		550	77,36	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

55	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	12,75	6,25	9,70	18,80	187,50
158	Рыба под маринадом	90	36,12	7,65	10,88	15,52	187,89
146	Картофельное пюре	150	14,88	4,75	2,46	21,47	127,03
300	Компот из сухофруктов	200	7,73	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого за день		700	77,36	23,10	23,70	100,50	705,00
				38,5	39,5	167,5	1175,0

неделя: 1 день: 4: четверг
Завтрак

96	Филе куриное в сливочном соусе	90	52,35	7,02	7,34	7,10	122,54
183	Рис отварной	180	18,37	5,91	8,16	25,21	197,92
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	500	77,36	15,40	15,80	67,00	471,80
Обед							
пр	Овощи порционные	60	7,00	2,4	0,9	17,1	83,4
55	Борщ с капустой , картофелем на м/к бульоне	220	16,25	2	9,4	17,8	163,8
107	Биточек мясной "нежный" в томатном соусе	90	32,13	9,49	5,35	13,97	142,02
227	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,49	7,13	7,69	21,41	183,34
300	Компот из св/м ягод	200	7,73	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	40	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	760	77,36	23,10	23,70	100,50	705,00
	Итого за день			38,50	39,50	167,50	1176,80

неделя: 1 день: 5: пятница

Завтрак

110	Тфтели в томатном соусе	100	42,13	6,68	2,82	8,70	72,90
227	Рожки отварные	150	14,61	4,33	6,18	11,44	130,90
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
пр	Кондитерское изделия	60	13,98	1,92	6,50	12,17	114,86
	Итого	540	77,36	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

65	Рассольник "Ленинградский"	250	12,11	7,3	7,4	27,8	207
259	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	55,40	13,62	15,84	45,48	376,76
300	Компот плодово-ягодный	200	7,09	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	77,36	23,10	23,70	100,50	705,00
	Итого за день			38,50	39,50	167,50	1175,00

неделя: 2

день: понедельник

Завтрак

208	Каша молочная рисовая с м/с	200/10	28,58	11,13	12,06	24,09	247,61
1.5	Хлеб пшеничный	40	4,16	2,37	0,3	14,49	70,14
пр	Кондитерское изделия	30	15,63	0,96	3,25	6,09	57,43
300	Чай с сахаром с лимоном	200/5	5,99	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	100	23,00	0,84	0,19	2,14	13,62
Итого		580	77,36	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

62	Щи из св.капусты с картофелем	220	14,03	6,38	7,73	30,58	215,41
107	Фрикадельки в томатном соусе	90	41,85	7,41	7,82	21,29	185,18
227	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,49	7,13	7,69	21,41	183,34
311	Напиток лимонный	200	7,23	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	40	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
Итого		700	77,36	23,10	23,70	100,50	705,17
Итого за день				38,50	39,50	167,50	1175,17

неделя: 2 день 7: вторник

Завтрак

241	Сырники с молочным соусом (100/30)	130	37,27	12,14	13,88	23,70	266,40
пр	Кондитерские изделия	50	13,14	1,62	1,58	19,17	97,43
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,10	0,00	20,20	81,20
пр	Фрукт	120	23,43	1,54	0,34	3,93	24,97
	Итого	500	77,36	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

55	Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне	220	16,25	2	9,4	17,8	163,8
7.10	Гуляш из мяса 35/55	90	45,64	12,35	8,07	22,15	227,96
227	Макароны отварные	150	9,19	6,67	5,87	25,33	180,80
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,10	0,00	20,20	81,20
1.6	Хлеб ржаной	40	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	77,36	23,10	23,70	95,50	705,00
	Итого за день			38,50	39,50	162,50	1175,00

неделя: 2 день: 8: среда
Завтрак

110	Ёжик аппетитный в соусе	90	49,01	7,74	8,08	18,59	161,58
227	Рожки отварные	180	17,53	5,19	7,42	13,73	157,08
300	Чай с сахаром с лимоном	200/5	5,99	0,1	0	20,2	81,2
1.5	Хлеб пшеничный	45	4,83	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого		315	77,36	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

56	Суп с макаронными изделиями	210	12,25	4,28	4	26,8	157,32
96	Икра кабачковая	60	7,20	4,02	1,34	15,10	88,54
158	Плов с мясом	220	44,30	10,35	17,74	13,89	257,12
300	Компот из сухофруктов	200	7,73	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого		750	77,36	23,10	23,74	100,50	705,56
Итого за день				38,50	39,54	167,50	1175,56

неделя: 2 день: 9: четверг
Завтрак

258	Оладьи со сгущенным молоком 110/40	150	37,45	12,28	13,91	24,06	268,67
пр	Фрукт	100	23,25	1,40	0,31	3,57	22,70
пр	Кондитерское изделия	50	13,14	1,62	1,58	19,17	97,43
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
	Итого	500	77,36	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

55	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	12,75	8,25	9,70	31,80	247,50
108	Котлета мясная в томатном соусе	90	39,96	6,86	5,48	13,27	127,20
183	Рис отварной	180	18,37	5,91	8,16	25,21	197,92
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	77,36	23,10	23,70	100,50	705,06
	Итого за день			38,50	39,50	167,50	1 175,06

неделя: 2 день 10: пятница

Завтрак

227	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,49	7,13	7,69	21,41	183,34
136	Биточек куриный в соусе	100	47,21	4,00	4,81	8,90	94,89
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
ПР	Кондитерское изделие	20	12,02	1,80	3,00	2,00	42,20
1.5	Хлеб пшеничный	30	3,12	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого		500	77,36	15,40	15,80	67,00	471,77

Обед

65	Рассольник "Ленинградский"	230	10,81	6,716	6,808	25,576	190,44
110	Филе куриное в панировке	90	51,08	7,64	10,67	19,37	201,33
227	Макароны отварные	150	9,19	6,67	5,87	25,33	180,80
300	Чай с сахаром	200	3,52	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,76	1,98	0,36	10,02	51,24
Итого		700	77,36	23,10	23,70	100,50	705,01
Итого за день				38,50	39,50	167,50	1176,78
Итого за 10 дней:				385,00	395,06	1670,03	11759,04
Итого в среднем за день :				38,50	39,51	167,00	1175,90