

Утверждаю:

Директор

ООО «Продторг Плюс»

Р.Е. Татарский



Согласовано:

Директор МБОУ Кулешовская СОШ №16

Азовского района

А.Л. Микаэлян



## Примерное 2-х недельное меню

для организации питания льготной

категории учащихся 5-11 кл. (малоимущие)

возрастная группа от 12 лет и старше

Организация: ООО ПРОДТОРГ ПЛЮС

Название меню: Горячее питание детей из категории малоимущих семей 5-11 классов

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2025 - 31.12.2025

| № рецепта | Название блюда | Масса Белки Жиры Углева Энерг | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se  | F   | Цена |
|-----------|----------------|-------------------------------|----|----|---|---|---|----|---|----|----|---|----|---|-----|-----|------|
|           |                | г                             | г  | г  | г | г | г | г  | г | г  | г  | г | г  | г | мкг | мкг | мкг  |

Понедельник, 1 неделя

|        |                                       |     |      |      |      |       |      |      |       |      |      |        |        |        |       |        |      |       |       |        |    |
|--------|---------------------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|--------|----|
| 54-10к | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 250 | 10,5 | 13,5 | 47,9 | 354,8 | 0,26 | 0,21 | 48,29 | 0,15 | 0,62 | 423,27 | 408,26 | 196,05 | 79,15 | 291,19 | 2,49 | 61,11 | 17,41 | 101,99 | 35 |
| 54-1гн | Чай без сахара                        | 200 | 0,2  | 0    | 0,1  | 1,4   | 0    | 0,01 | 0,3   | 0    | 0,04 | 0,62   | 20,58  | 65,96  | 3,83  | 7,18   | 0,71 | 0     | 0     | 0      | 2  |
| 779    | Булочка молочная                      | 50  | 4,7  | 1    | 26,3 | 133,3 | 0,06 | 0,04 | 2,64  | 0    | 0,1  | 149,8  | 67,13  | 29,12  | 8,31  | 47,57  | 0,46 | 21,62 | 2,46  | 12,8   | 13 |
|        | Итого за день                         | 500 | 15,4 | 14,5 | 74,3 | 489,5 | 0,32 | 0,26 | 51,23 | 0,15 | 0,76 | 573,69 | 495,97 | 291,13 | 91,29 | 345,94 | 3,66 | 82,73 | 19,86 | 114,79 | 50 |

Вторник, 1 неделя

|        |                             |     |     |      |      |       |      |      |       |      |      |        |        |        |       |        |      |      |      |       |    |
|--------|-----------------------------|-----|-----|------|------|-------|------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|-------|----|
| 326    | Биточки или котлетки манные | 200 | 6,9 | 8,9  | 49   | 303,6 | 0,08 | 0,05 | 37,01 | 0,1  | 0,04 | 42,01  | 98,34  | 84,2   | 13,92 | 64,66  | 0,79 | 2,16 | 1,93 | 14,78 | 30 |
| 54-1ср | Соус сметанный              | 60  | 0,9 | 4,9  | 2    | 55,8  | 0,01 | 0,03 | 23,31 | 0,02 | 0,05 | 14,62  | 30,78  | 34,01  | 2,56  | 17,19  | 0,07 | 3,44 | 0,2  | 4,57  | 5  |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром     | 200 | 0,2 | 0,1  | 6,6  | 27,9  | 0    | 0,01 | 0,38  | 0    | 1,16 | 1,26   | 30,23  | 67     | 4,56  | 8,52   | 0,77 | 0,01 | 0,02 | 0,7   | 8  |
| Пром.  | Хлеб пшеничный              | 40  | 3   | 0,3  | 19,7 | 93,8  | 0,04 | 0,01 | 0     | 0    | 0    | 199,6  | 37,2   | 8      | 5,6   | 26     | 0,44 | 1,28 | 2,4  | 5,8   | 7  |
|        | Итого за день               | 500 | 11  | 14,2 | 77,3 | 481,1 | 0,13 | 0,1  | 60,7  | 0,12 | 1,25 | 257,49 | 196,55 | 193,21 | 26,64 | 116,37 | 2,07 | 6,89 | 4,55 | 25,85 | 50 |

Среда, 1 неделя

|         |                                |     |      |      |      |       |      |      |       |      |      |        |        |        |       |        |      |       |      |       |    |
|---------|--------------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|------|-------|----|
| 54-6к   | Каша вязкая молочная пшеничная | 240 | 10   | 12,1 | 45,2 | 329,9 | 0,22 | 0,18 | 49,95 | 0,16 | 0,65 | 406,41 | 259,48 | 171,75 | 58,76 | 223,26 | 1,58 | 61,93 | 3,73 | 42,1  | 30 |
| 54-46гн | Чай с яблоком и сахаром        | 200 | 0,2  | 0,1  | 7,5  | 31,7  | 0    | 0,01 | 0,66  | 0    | 0,52 | 3,05   | 48,45  | 63,15  | 4,77  | 8,33   | 0,96 | 0,24  | 0,03 | 0,96  | 7  |
| 54-9в   | Булочка школьная               | 60  | 5,2  | 1,8  | 34   | 172,6 | 0,07 | 0,03 | 4,05  | 0,02 | 0    | 207,49 | 57,46  | 18,15  | 7,62  | 42,73  | 0,58 | 28,8  | 2,6  | 10,82 | 13 |
|         | Итого за день                  | 500 | 15,4 | 14   | 86,7 | 534,2 | 0,29 | 0,22 | 54,66 | 0,18 | 1,17 | 616,95 | 365,39 | 253,05 | 71,15 | 274,32 | 3,12 | 90,97 | 6,36 | 53,88 | 50 |

Четверг, 1 неделя

|        |                            |     |     |      |      |       |      |      |       |      |      |        |        |        |       |        |      |       |      |       |    |
|--------|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|------|-------|----|
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 5   | 0   | 3,6  | 0,1  | 33    | 0    | 0,01 | 22,5  | 0,07 | 0    | 0,75   | 1,5    | 1,2    | 0     | 1,5    | 0,01 | 0     | 0,05 | 0,14  | 5  |
| 54-18к | Суп молочный с рисом       | 250 | 6,1 | 5,6  | 23   | 166,8 | 0,06 | 0,22 | 29,85 | 0,03 | 0,91 | 142,17 | 229,36 | 210,68 | 30,06 | 163,94 | 0,34 | 26,03 | 5,76 | 45,07 | 30 |
| 54-1гн | Чай без сахара             | 200 | 0,2 | 0    | 0,1  | 1,4   | 0    | 0,01 | 0,3   | 0    | 0,04 | 0,62   | 20,58  | 65,96  | 3,83  | 7,18   | 0,71 | 0     | 0    | 0     | 2  |
| 779    | Булочка молочная           | 50  | 4,7 | 1    | 26,3 | 133,3 | 0,06 | 0,04 | 2,64  | 0    | 0,1  | 149,8  | 67,13  | 29,12  | 8,31  | 47,57  | 0,46 | 21,62 | 2,46 | 12,8  | 13 |
|        | Итого за день              | 505 | 11  | 10,2 | 49,5 | 334,5 | 0,12 | 0,28 | 55,29 | 0,1  | 1,05 | 293,34 | 518,57 | 306,96 | 42,2  | 220,19 | 1,52 | 47,65 | 8,27 | 58,01 | 50 |

Пятница, 1 неделя

|         |                             |     |      |      |      |       |      |      |       |      |      |        |        |        |       |        |      |      |       |       |    |
|---------|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|-------|----|
| 315     | Пудинг из творога с рисом   | 200 | 11   | 7,8  | 56,8 | 341,7 | 0,06 | 0,13 | 39,65 | 0,27 | 0,07 | 45     | 102,34 | 98,9   | 35,67 | 161,95 | 1    | 5,75 | 19,72 | 45,63 | 30 |
| 54-100у | Соус сметанный              | 60  | 0,9  | 4,9  | 2    | 55,8  | 0,01 | 0,03 | 23,31 | 0,02 | 0,05 | 14,62  | 30,78  | 34,01  | 2,56  | 17,19  | 0,07 | 3,44 | 0,2   | 4,57  | 5  |
| 54-34хн | Компот из яблок с лимоном   | 200 | 0,2  | 0,2  | 11   | 46,7  | 0,01 | 0,01 | 1,58  | 0    | 3,12 | 10,52  | 125,01 | 65,07  | 4,65  | 6,12   | 1,01 | 1,01 | 0,16  | 4,7   | 7  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный йодированный | 40  | 3    | 0,3  | 19,7 | 93,8  | 0,04 | 0,01 | 0     | 0    | 0    | 199,6  | 37,2   | 8      | 5,6   | 26     | 0,44 | 12,8 | 2,4   | 5,8   | 8  |
|         | Итого за день               | 500 | 15,1 | 13,2 | 89,5 | 538   | 0,12 | 0,18 | 64,54 | 0,29 | 3,24 | 269,74 | 295,33 | 205,98 | 48,48 | 211,26 | 2,52 | 23   | 22,48 | 60,7  | 50 |

Понедельник, 2 неделя

|        |                                |     |      |      |      |       |      |      |       |      |      |        |        |        |       |        |      |       |      |       |    |
|--------|--------------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|------|-------|----|
| 53-19з | Масло сливочное (порциями)     | 10  | 0,1  | 7,3  | 0,1  | 66,1  | 0    | 0,01 | 45    | 0,13 | 0    | 1,5    | 3      | 2,4    | 0     | 3      | 0,02 | 0     | 0,1  | 0,28  | 10 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 250 | 7,1  | 5,8  | 26,7 | 187,3 | 0,15 | 0,18 | 23,93 | 0,05 | 0,51 | 332,02 | 237,33 | 131,91 | 78    | 175,38 | 2,34 | 49,89 | 3,63 | 28,05 | 31 |
| 54-1гн | Чай без сахара                 | 200 | 0,2  | 0    | 0,1  | 1,4   | 0    | 0,01 | 0,3   | 0    | 0,04 | 0,62   | 20,58  | 65,96  | 3,83  | 7,18   | 0,71 | 0     | 0    | 0     | 2  |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                 | 50  | 3,8  | 0,4  | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0     | 0    | 0    | 249,5  | 46,5   | 10     | 7     | 32,5   | 0,55 | 1,6   | 3    | 7,25  | 7  |
|        | Итого за день                  | 510 | 11,2 | 13,5 | 51,5 | 372   | 0,21 | 0,22 | 69,23 | 0,18 | 0,54 | 583,64 | 307,41 | 210,27 | 88,83 | 218,06 | 3,62 | 51,49 | 6,73 | 35,58 | 50 |

Вторник, 2 неделя

|         |                           |     |     |     |      |       |      |      |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |      |       |    |
|---------|---------------------------|-----|-----|-----|------|-------|------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|------|-------|----|
| 54-16к  | Каша "Дружба"             | 250 | 5   | 5,9 | 24   | 168,9 | 0,07 | 0,14 | 27,16 | 0,07 | 0,53 | 335,75 | 156,71 | 137,29 | 27,08 | 123,7 | 0,52 | 49,89 | 4,09 | 31,12 | 36 |
| 54-34хн | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,2 | 0,2 | 11   | 46,7  | 0,01 | 0,01 | 1,58  | 0    | 3,12 | 10,52  | 125,01 | 65,07  | 4,65  | 6,12  | 1,01 | 1,01  | 0,16 | 4,7   | 7  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный            | 50  | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0     | 0    | 0    | 249,5  | 46,5   | 10     | 7     | 32,5  | 0,55 | 1,6   | 3    | 7,25  | 7  |

|               |     |   |     |      |       |      |      |       |      |      |        |        |        |       |       |      |      |      |       |    |
|---------------|-----|---|-----|------|-------|------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|------|------|-------|----|
| Итого за день | 500 | 9 | 6,5 | 59,6 | 332,8 | 0,14 | 0,17 | 28,74 | 0,07 | 3,65 | 595,77 | 328,22 | 212,36 | 38,73 | 62,32 | 2,08 | 52,5 | 7,25 | 43,07 | 50 |
|---------------|-----|---|-----|------|-------|------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|------|------|-------|----|

### Среда, 2 неделя

|                           |     |      |     |      |       |      |      |       |      |      |        |        |        |       |        |      |       |       |       |    |
|---------------------------|-----|------|-----|------|-------|------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|-------|----|
| Макароны отварные с сыром | 250 | 10,5 | 9,1 | 38,2 | 277   | 0,08 | 0,07 | 44,88 | 0,26 | 0,06 | 321,18 | 76,63  | 208,38 | 14,5  | 133,77 | 1,03 | 27,56 | 2,6   | 13,82 | 38 |
| Чай с сахаром             | 200 | 0,2  | 0   | 6,4  | 26,8  | 0    | 0,01 | 0,3   | 0    | 0,04 | 0,68   | 20,76  | 66,08  | 3,83  | 7,18   | 0,73 | 0     | 0     | 0     | 5  |
| Хлеб ржаной               | 50  | 3,3  | 0,6 | 16,7 | 85,4  | 0,09 | 0,04 | 0     | 0    | 0    | 305    | 122,5  | 17,5   | 23,5  | 79     | 1,95 | 0     | 15,45 | 0     | 7  |
| Итого за день             | 500 | 14   | 9,7 | 61,3 | 389,2 | 0,17 | 0,12 | 45,18 | 0,26 | 0,1  | 626,86 | 219,89 | 291,96 | 41,83 | 219,95 | 3,71 | 27,56 | 18,05 | 13,82 | 50 |

### Четверг, 2 неделя

|                                 |     |     |      |      |       |      |      |       |      |      |        |        |        |       |        |      |       |      |       |    |
|---------------------------------|-----|-----|------|------|-------|------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|------|-------|----|
| Масло сливочное (порциями)      | 10  | 0,1 | 7,3  | 0,1  | 66,1  | 0    | 0,01 | 45    | 0,13 | 0    | 1,5    | 3      | 2,4    | 0     | 3      | 0,02 | 0     | 0,1  | 0,28  | 10 |
| Суп молочный с гречневой крупой | 250 | 5,7 | 4,8  | 15,9 | 129,9 | 0,09 | 0,2  | 24,07 | 0,03 | 0,73 | 112,64 | 220,67 | 170,23 | 44,93 | 151,75 | 1,07 | 21,13 | 3,28 | 31,74 | 30 |
| Чай без сахара                  | 200 | 0,2 | 0    | 0,1  | 1,4   | 0    | 0,01 | 0,3   | 0    | 0,04 | 0,62   | 20,58  | 65,96  | 3,83  | 7,18   | 0,71 | 0     | 0    | 0     | 2  |
| Хлеб пшеничный йодированный     | 40  | 3   | 0,3  | 19,7 | 93,8  | 0,04 | 0,01 | 0     | 0    | 0    | 199,6  | 37,2   | 8      | 5,6   | 26     | 0,44 | 12,8  | 2,4  | 5,8   | 8  |
| Итого за день                   | 510 | 9   | 12,4 | 35,8 | 291,2 | 0,13 | 0,23 | 69,37 | 0,16 | 0,77 | 314,36 | 281,45 | 246,59 | 54,36 | 167,93 | 2,24 | 33,93 | 5,78 | 37,82 | 50 |

### Пятница, 2 неделя

#### Полдник

|                                      |     |      |      |      |       |      |      |       |      |      |        |        |        |       |        |      |       |      |       |    |
|--------------------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|------|-------|----|
| Каша Янтарная из 305 пшена с яблоком | 250 | 12,4 | 20,6 | 56,1 | 459,4 | 0,25 | 0,28 | 86,1  | 0,23 | 2,29 | 87,8   | 427,51 | 242,26 | 71,38 | 287,71 | 2,33 | 21,46 | 5,07 | 60,22 | 36 |
| Компот из яблок с лимоном            | 200 | 0,2  | 0,2  | 11   | 46,7  | 0,01 | 0,01 | 1,58  | 0    | 3,12 | 10,52  | 125,01 | 65,07  | 4,65  | 6,12   | 1,01 | 1,01  | 0,16 | 4,7   | 7  |
| Хлеб пшеничный                       | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5 | 140,6 | 0,07 | 0,02 | 0     | 0    | 0    | 299,4  | 55,8   | 12     | 8,4   | 39     | 0,66 | 1,92  | 3,6  | 8,7   | 7  |
| Итого за день                        | 510 | 17,2 | 21,3 | 96,6 | 646,7 | 0,33 | 0,31 | 87,68 | 0,23 | 5,41 | 397,72 | 608,32 | 319,33 | 84,43 | 332,83 | 4    | 24,39 | 8,83 | 73,62 | 50 |

|                              |       |      |        |       |       |     |     |      |     |     |     |     |       |      |       |     |      |      |      |
|------------------------------|-------|------|--------|-------|-------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-------|------|-------|-----|------|------|------|
| Масс                         | Белки | Жиры | Углевы | Энерг | B1    | B2  | A   | D    | C   | Na  | K   | Ca  | Mg    | P    | Fe    | I   | Se   | F    |      |
| г                            | г     | г    | г      | ккал  | мг    | мг  | мкг | мкг  | мг  | мг  | мг  | мг  | мг    | мг   | мг    | мкг | мкг  | мкг  |      |
| Средние показатели за период | 503,5 | 12,8 | 13     | 68,2  | 440,9 | 0,2 | 0,2 | 58,7 | 0,2 | 1,8 | 453 | 180 | 253,1 | 58,8 | 228,9 | 2,9 | 44,1 | 10,8 | 51,7 |

\* Допускаются отклонения в случае сбоя поставок в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.