

Директор

ООО «Продторг Плюс»

Р.Е. Татарский



Директор МВ

Директор МБОУ Кулешовская СОШ №16

Азовского района

А.Л.Микаэлян



Примерное 2-х недельное меню

для организации питания учащихся из многодетных семей и учащихся один из родителей которых является участником СВО 5-11 кл.

возрастная группа от 11 лет и старше

Организация: ООО ПРОДТОРГ ПЛЮС

Название меню: Горячее питание учащихся 5-11 классов имеющих статус многодетной семьи категории детей 5-11 классов , не относящихся к категории детей с ОВЗ один из родителей, которых являлся или является участником СВО

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2025 - 31.12.2025

№ рецептур	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. ценность ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	С мкг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Цена
			г	г	г		мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	13	3	3,8	0	46,6	0,01	0,04	33,8	0,12	0,09	105,3	11,44	114,4	4,55	65	0,13	0	1,89	0	15,6
53-19	Масло сливочное (порциями)	3	0	2,2	0	19,8	0	0	13,5	0,04	0	0,45	0,9	0,72	0	0,9	0,01	0	0,03	0,08	3
54-10	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	196,06	79,15	291,19	2,49	61,11	17,4	101,99	35
54-3	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	7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0	6,99
Пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	11,19
	Итого за Завтрак	626	18,1	20,7	84,3	596	0,41	0,33	100,97	0,31	11,87	922,28	875,83	415,17	125,46	471,41	7,94	63,12	38,18	110,77	
	Итого за день	626	18,1	20,7	84,3	596	0,41	0,33	100,97	0,31	11,87	922,28	875,83	415,17	125,46	471,41	7,94	63,12	38,18	110,77	78,78

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-13	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,17	19,98	0,59	19	8,95
54-11	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05	14
54-5	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3	39,33
54-23	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,6	10,1	77,4	0,03	0,12	11,96	0	0,47	34,69	165,58	133,48	27,6	96,11	0,96	8,1	1,58	18	10,5
	Хлеб пшеничный йодированный	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	19,2	3,6	8,7	6
	Итого за Завтрак	640	32,6	19	87	648,5	0,34	0,38	51,13	0,12	18,51	892,05	510,44	263,12	155,94	427,3	5,54	102,32	25,2	205,05	
	Итого за день	640	32,6	19	87	648,5	0,34	0,38	51,13	0,12	18,51	892,05	510,44	263,12	155,94	427,3	5,54	102,32	25,2	205,05	78,78

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	0,23	0,19	52,04	0,16	0,68	423,35	270,29	178,9	61,2	232,56	1,64	64,51	3,88	43,85	30,35
54-2к	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	10,2
54-9к	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
Пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	22,73
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	2,5
	Итого за Завтрак	635	22,4	18,7	111,8	703,7	0,42	0,42	78,34	0,18	11,36	859,29	887,33	389,48	123,99	456,07	6,49	107,01	16,8	100,92	
	Итого за день	635	22,4	18,7	111,8	703,7	0,42	0,42	78,34	0,18	11,36	859,29	887,33	389,48	123,99	456,07	6,49	107,01	16,8	100,92	78,78

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-3к	Голубцы ленивые Компот из смеси	200	16,9	15,3	12,8	256,6	0,07	0,15	18,36	0,08	22,08	229,85	542,53	82,69	37,94	184,27	2,7	33,86	1,75	71,29	45,96
54-1к	сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	7,95
4к	Салат из квашеной капусты	100	1,6	13,4	8,3	160,3	0,02	0,02	0	0	25,5	759,95	262,65	42,4	14,47	31,38	0,59	0,3	0,54	8,82	9,34
Пром.	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	8,4
Пром.	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	7,13
	Итого за Завтрак	660	25,1	29,7	91,4	733	0,2	0,24	53,36	0,08	57,6	320,25	209,15	253,17	104,92	286,96	4,63	36,13	6,89	91,01	
	Итого за день	660	25,1	29,7	91,4	733	0,2	0,24	53,36	0,08	57,6	320,25	209,15	253,17	104,92	286,96	4,63	36,13	6,89	91,01	78,78

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53-19к	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
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
54-10к	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6	0	0,01	7,77	0,01	0,02	4,87	10,26	11,34	0,85	5,73	0,02	1,15	0,07	1,52	1,66
54-32к	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2	8,12
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
Пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	10,4
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	5,6
	Итого за Завтрак	620	19,7	18,5	123,3	739,5	0,2	0,23	101,26	0,41	11,79	434,73	590,4	223,88	62,56	259,08	4,92	32,6	25,16	77,23	
	Итого за день	620	19,7	18,5	123,3	739,5	0,2	0,23	101,26	0,41	11,79	434,73	590,4	223,88	62,56	259,08	4,92	32,6	25,16	77,23	78,78

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-12	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	12
54-19	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
54-20	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2	0,18	0,22	29,91	0,07	0,62	415,03	296,66	164,89	97,51	219,23	2,92	62,37	4,54	35,07	31
54-23	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	10,5
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4	0	0	5	0	0,1	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0	6,88
Пром.	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	8,4
	Итого за Завтрак	550	19,9	20,9	87	614,1	0,28	0,41	119,2	0,3	1,31	835,88	578,64	418,01	141,88	421,62	4,84	73,29	11,45	64,05	
	Итого за день	550	19,9	20,9	87	614,1	0,28	0,41	119,2	0,3	1,31	835,88	578,64	418,01	141,88	421,62	4,84	73,29	11,45	64,05	78,78

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-12	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	290,87	383,25	75,42	108,33	233,51	2,01	39,77	27,53	169,32	52,1
54-34	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	8,12
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	2,92
46	Салат из квашеной капусты	100	1,6	13,4	8,3	160,3	0,02	0,02	0	0	25,57	59,95	262,65	42,4	14,47	31,38	0,59	0,3	0,54	8,82	9,34
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0,22	4,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	6,3
	Итого за Завтрак	570	34,1	22,4	83	669,8	0,22	0,14	148,58	0	30,98	438,39	874,01	200,64	145,5	339,76	5,09	42,52	38,66	189,37	
	Итого за день	570	34,1	22,4	83	669,8	0,22	0,14	148,58	0	30,98	438,39	874,01	200,64	145,5	339,76	5,09	42,52	38,66	189,37	78,78

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-12	Икра морковная	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	0	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95	37,3	1,1	16,98	0,15	35,95	10,22
54-31	Макароны отварные с сыром	200	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	52,53
54-29	Какао с молоком стученным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	165,29	161,27	26,03	95,2	0,84	2,66	1	23,1	10,2
Пром.	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	5,83
	Итого за Завтрак	550	18,2	23,3	84,3	619,6	0,24	0,28	277,17	0,26	6,26	813,78	569,85	409,65	89,98	345,27	4,92	47,2	19,2	72,87	
	Итого за день	550	18,2	23,3	84,3	619,6	0,24	0,28	277,17	0,26	6,26	813,78	569,85	409,65	89,98	345,27	4,92	47,2	19,2	72,87	78,78

Четверг, 2 неделя

Завтрак

53-19:	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
54-13:	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	12
54-17:	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,2	6	19,9	162,4	0,11	0,24	30,09	0,03	0,91	140,81	275,84	212,79	56,16	189,69	1,33	26,41	4,11	39,67	30
54-23:	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	10,5
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	0,299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	19,2	3,6	8,7	8,4
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0	0	0	0,1	0,2	25,8	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	7,88
	Итого за Завтрак	550	18,2	19,7	73,7	543,2	0,21	0,43	114,38	0,26	1,6	561,46	553,22	466,31	100,13	390,28	3,43	54,61	11,02	68,65	
	Итого за день	550	18,2	19,7	73,7	543,2	0,21	0,43	114,38	0,26	1,6	561,46	553,22	466,31	100,13	390,28	3,43	54,61	11,02	68,65	78,78

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-13:	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9	0	0,02	13	0,05	0,04	40,5	4,4	44	1,75	25	0,05	0	0,73	0	6
305:	Каша Янтарная из пшена с яблоком	240	11,9	19,8	53,9	441	0,24	0,27	82,66	0,22	2,2	84,29	410,41	232,57	68,53	276,2	2,23	20,6	4,87	57,81	36
54-2г:	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2	0	0,01	0,27	0	0,04	0,61	18,68	59,47	3,45	6,46	0,66	0	0	0	5
Пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	23,38
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	0,299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	8,4
	Итого за Завтрак	585	18,3	22,2	99	668,1	0,34	0,34	100,93	0,27	12,28	450,8	767,29	364,04	91,13	357,66	5,8	24,52	9,5	74,51	
	Итого за день	585	18,3	22,2	99	668,1	0,34	0,34	100,93	0,27	12,28	450,8	767,29	364,04	91,13	357,66	5,8	24,52	9,5	74,51	78,78

	Масса	Белки	Жиры	Углеб.	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 Завтрак	598,6	22,66	21,51	92,48	653,55	0,29	0,32	214,53	0,22	16,36	852,89	360	340,35	114,14	375,54	5,36	58,33	20,21	105,44	
Средние показатели за период	598,6	22,7	21,5	92,5	653,6	0,3	0,3	214,5	0,2	16,4	852,9	360	340,4	114,1	375,5	5,4	58,3	20,2	105,4	

*Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам , джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.