

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Портянурская основная

общеобразовательная школа»

/Хасанов А.М./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Портянурская основная

общеобразовательная школа»

ДЛЯ ДЕТЕЙ от 3 до 7 лет НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПЕРВАЯ неделя

Понедельник											
№ рец. сб. рец. 2004г.	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	1 Завтрак										
302	Каша вязкая ячневая	200	8,00	9,7	9,65	210	0,12	0,08	1,95	198,4	0,55
685	Чай с сахаром	200	0,2	2,2	15,0	58	-	-	-	2	0,3
ТТН	Хлеб пшеничный	30	3,8	1,50	25,3	71	0,08	-	-	11,50	16,50
ТТН	Печенье детское сахарное.	20	1,5	1,6	15,3	81	0,016	0,10	-	0,22	0,57
		450				414					
	Обед										
124	Щи из св. капусты с картофелем	200	2,45	3,72	8,0	70	0,07	0,13	40	38	0,8
461	Тефтели I	70	6,75	10,46	12,4	200	0,9	0,03	-	3,2	1,4
332	Макароны отварные	130	5,2	6,1	35,2	220	0,17	0,08	-	28	-
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,4	0	27,4	94	0,02	0,03	-	33	1,1
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	0,72	8,35	64	0,62	0,11	-	33	7
		630				648					
	Полдник										
766	Сдоба обыкновенная	70	8	9,0	37,63	200	0,3	0,03	0,05	15,36	0,92
686	Чай с лимоном	200	0,1	0	1,52	60	0	0,02	1,88	10,8	1,66
		270				260					
	За 1 день		40,5	45	195,75						

Вторник № рец. сб. рец. 2004г.	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции , г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	1 Завтрак										
84	Каша «Дружба»	200	8,6	6,00	16,05	184,2	0,13	0,17	1,3	12,83	0,34
692	Кофейный напиток	200	2,6	1,5	24,7	123,1	0,04	0,2	0,9	184,8	0,18
1	Бутерброд с маслом	30/20 450	2,3	7,5	24,5	120 427,3	0,07	0,04	-	8,4	0,3
	Обед										
138	Суп картофельный с крупой (геркулес)	200	5,2	8,83	5,75	97	0,62	0,17	-	37	2
415	Котлеты мясные	70	4,0	5,0	11	131	0,08	0,9	-	6,2	1,2
4	Каша гречневая	130	5,2	6,45	38,85	226	0,18	0,09	-	9,3	2,8
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	180	0,4	0	27,4	106	0,01	0,01	6,3	14,5	0,94
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50 630	4,1	0,72	8,35	64 624	0,62	0,11	-	33	7
	Полдник										
236	Морковные котлеты	70	7,5	9,0	18,5	150	6,32	0,81	0,06	0,15	-
639	Компот из смеси сухофруктов	200 270	0,6	0	20,65	124 274	0,01	0,01	6,3	14,5	0,94
	За 1 день		40,5	45	195,75						

Среда № рец. сб. рец. 2004г..	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции , г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	1 Завтрак										
302	Каша вязкая пшенная	200	8,1	11,9	25,10	208,5	1	0,44	1	115,2	1,4
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,08	0,65	62	0,53
ТТН	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,50	22,85	71	0,08	-	-	11,50	16,50
		450				366					
	Обед										
138	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,9	4,4	17,8	134	5,98	2,65	0,25	0,075	5,3
413	Плов из птицы	150	8,8	13,58	23,9	379	0,08	0,08	7	7	0,6
52	Свекла отварная порционная	60	0,9	0,1	5,5	25	0,01	0	1,9	31,1	1,2
685	Чай с сахаром	180	0,2	2,2	35,8	58	14,54	0,59	0,01	0,01	6,3
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,1	0,72	8,35	64	0,62	0,11	-	33	7
		630				651					
	Полдник										
741	Ватрушки с повидлом	70	7,7	9,0	11,75	205	-	-	0,2	-	-
638	Компот из плодов и ягод сушеных(изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0,01	0,01	6,3	14,5	0,94
		270				263					
	За 1 день		40,5	45	195,75						

Четверг
№ рец.
сб. рец.
2004г.

	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции , г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак											
302	Каша вязкая манная	200	6,0	7,8	8,35	180	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
693	Какао с молоком	200	3,7	5,0	32,5	190	0,7	1,8	1,3	120,8	0,38
3	Бутерброд с сыром	30/20 400	3,8	2,2	24,4	90 460	0,08	0,16	0,5	306	0,7
Обед											
110	Борщ с капустой и картофелем	200	6,8	2,18	13,75	58,4	0,07	-	18,5	37,8	1,4
388	Биточки рыбные	70	4,7	11,4	11,55	220	0,1	0,09	-	18,41	0,85
520	Картофельное пюре	130	3,1	6,7	21,9	152,61	0,07	-	12,5	20,2	0,5
631	Компот из свежих плодов(яблоки)	180	0,2	0	35,8	120	14,54	0,59	0,01	0,01	6,3
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	0,72	8,35	64	0,62	0,11	-	33	7
		630				615,01					
Полдник											
336	Запеканка из творога	90	7,95	9,0	12,0	165	0,18	0,09	-	9,3	2,8
705	Напиток из плодов шиповника	180 270	0,15	0	27,4	70 235	0,02	0,03	-	33	1,1
За 1 день			40,5	45	195,75						

Пятница											
№ рец. сб. рец. 2004г.	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	1 Завтрак										
302	Каша вязкая геркулесовая	200	12,8	8,45	25,55	192,90	-	-	1,06	124,53	0,8
692	Кофейный напиток	200	2,6	1,5	24,7	123,1	0,04	0,2	0,9	184,8	0,18
ТТН	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,50	24,7	71	0,08	-	-	11,50	16,50
		450				387					
	Обед										
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,0	25,1	96	0,15	8,36	19,63	88,9	1,22
354	Капуста тушеная с мясом	150	11,5	17,98	17	322	0,56	0,56	99,4	58,45	6,35
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0	31,4	124	0,06	0,005	-	9,9	1,35
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,1	0,72	8,35	64	0,62	0,11	-	33	7
90	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,3	9,5	31	0,13	0,02	13	16	2,2
		630				637					
	Полдник										
770	Булочка дорожная	70	7,1	9,0	23,95	196	-	-	0,08	16,1	12,18
686	Чай с лимоном	200	1,0	0	15,2	60	-	0,02	1,88	10,8	1,66
		270				256					
	За 1 день		40,5	45	195,75						

Понедельник

ВТОРАЯ неделя

№ рец. сб. рец. 2004г.	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак											
302	Каша вязкая пшениная	200	9,5	11,9	26,00	299	1	0,44	1	115,2	1,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	-	-	-	2	0,3
ТТН	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,25	71	0,08	-	-	11,50	16,50
		400				428					
Обед											
132	Рассольник Ленинградский	200	2,2	6,72	16,4	97	6,12	0,08	18,7	17,49	1,02
437	Гуляш	35/35	7,0	7,46	4,0	131	0,08	0,18	1	11,3	2,3
332	Макароны отварные	130	5,2	6,1	35,2	220	0,17	0,08	-	28	-
638	Компот из плодов и ягод сушеных(изюм)	180	0,4	0	27,4	106	0,01	0,01	6,3	14,5	0,94
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	0,72	8,35	64	0,62	0,11	-	33	7
		630				618					
Полдник											
738	Пирожки, печенные с повидлом	70	6,25	9,0	23,95	205	-	-	0,2	-	-
686	Чай с лимоном	200	1,85	0	15,2	60	0	0,02	1,88	10,8	1,66
		270				265					

За 1 день

40,5 45 195,75

Вторник№ рец.
сб. рец.
2004г.

№ рец. сб. рец. 2004г.	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак											
302	Каша вязкая пшеничная	200	6,3	5,65	6,35	140	0,011	0,05	1,95	186,58	0,95
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,7	1,8	1,3	120,8	0,38
1	Бутерброд с маслом	30/20 450	2,3	4,35	26,4	120 450	0,07	0,04	-	8,4	0,3
Обед											
110	Борщ с капустой и картофелем	200	5,02	7,34	24,95	110	0,25	-	1,5	107	2,4
487	Птица отварная	70	6,58	5,35	0,45	160	0,05	-	8,7	23,1	1,8
511	Рис отварной	130	1,8	2,49	19,3	114	0,18	0,09	-	9,3	2,8
631	Компот из свежих плодов(яблоки)	180	0,2	0	35,8	120	14,54	0,59	0,01	0,01	6,3
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50 630	4,1	0,72	8,35	64 629	0,62	0,11	-	33	7
Полдник											
236	Котлеты морковные	70	7,5	9,0	7,79	125	0,08	0,03	7	7	0,6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	-	-	0,05	0,25	0,03
		270				249					
За 1 день			40,5	45	195,75						

СРЕДА№ рец.
сб. рец.
2004г.

	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак											
302	Каша вязкая рисовая	200	5,5	10,5	16,95	216	-	-	1,06	105,2	0,5
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,08	0,65	62	0,53
2	Бутерброд с джемом	30/20 450	6,4	2,9	32,00	117,1 420	0,04	-	0,35	7,6	0,5
Обед											
138	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,9	0,5	12,26	150	5,98	2,65	0,25	0,075	5,3
369	Рыба отварная	70	1,35	4,81	0,49	107,61	0,07	0,08	-	-	-
4	Каша гречневая	130	7,95	6,45	38,85	165	0,27	0,56	24,93	42,02	1,13
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0	31,4	124	-	-	0,05	0,25	0,03
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50 630	4,1	0,72	8,35	64 610,61	0,62	0,11	-	33	7
Полдник											
730	Пирожки печеные мясные с луком	70	7,7	9,0	15,55	200	0,3	0,03	0,05	15,36	0,92
705	Напиток из плодов шиповника	200 270	0,4	0	23,6	80 280	0,02	0,03	-	33	1,1

За 1 день**40,5 45 195,75**

ЧЕТВЕРГ№ рец.
сб. рец.
2004г.

	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак											
358	Сырники из творога	200	7,1	8,00	16,15	184,2	0,13	0,17	1,3	12,83	0,34
692	Кофейный напиток	200	2,6	1,5	24,7	123,1	0,04	0,2	0,9	184,8	0,18
3	Бутерброд с сыром	30/20 450	3,8	5,5	24,4	179 427,3	0,08	0,16	0,5	306	0,7
Обед											
134	Суп крестьянский с крупой	200	2,5	1,92	25,63	173,67	0,15	8,36	19,63	88,9	1,22
436	Жаркое по-домашнему	150	11,9	14,28	37,67	300					
78	Икра свекольная	50	1,0	4,1	4,5	62,33	0,02	-	-	23,84	0,46
686	Чай с лимоном	180	0,3	0	15,2	60	0,62	-	-	33	7
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	0,7	8,35	64	0,62	0,11	-	33	7
		630				660					
Полдник											
461	Тефтели 1	70	7,9	9,0	24,15	226	0,17	0,08	-	28	-
648	Чай с сахаром	200 270	0,2	0	15	58 284	-	-	0,05	0,25	0,03
За 1 день			40,5	45	195,75						

Пятница

№ рец. сб. рец. 2004г.	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции , г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак											
302	Каша вязкая манная	200	12,8	8,45	25,55	150	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
648	Чай с сахаром	200	0,2	2,2	15	58	-	-	0,05	0,25	0,03
1	Бутерброд с маслом	50	2,3	4,35	24,7	110	0,07	0,04	-	8,4	0,3
		450				450					
Обед											
41	Суп - уха	200	5,3	6,5	25,3	150,3	0,14	0,08	12,05	26,62	1,2
444	Плов по-узбекски	150	6,74	11,32	41,37	256,7	0,21	0,32	-	-	-
204	Зеленый горошек консерв.	50	2,25	2,25	2,10	35	0,01	-	1,00	13,5	0,4
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,51	0,21	14,23	94	0,02	0,03	-	33	1,1
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	0,72	8,35	64	0,62	0,11	-	33	7
		630				600					
Полдник											
741	Ватрушки с картошкой	70	7,8	9,0	23,95	220	-	-	0,2	-	-
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0,02	1,88	10,8	1,66
		270				280					

За 1 день

40,5 45,0 196,5

За 10 дней

405 450 1965



Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 101 документ (листов)
Должность _____

Подпись Григорьев И. Григорьевич