



«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Портнянская основная
общеобразовательная школа»
Хасанов А.М. /Хасанов А.М.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
МБОУ «Портнянская основная
общеобразовательная школа»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 - 3 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	150	4,3	6,45	17,7	105	0,09	0,06	1,46	148,4	0,41
685	Чай с сахаром	150	0,9	2,2	2,05	24	-	-	-	2	0,3
ТТН	Хлеб пшеничный	30	3,8	1,50	26,45	71	0,08	-	-	11,50	16,50
ТТН	Печенье детское сахарное.	20	1,5	1,6	4,55	90	0,016	0,10	-	0,22	0,57
		350				290					
	Обед										
124	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,89	5,87	5,97	60	0,07	0,13	40	38	0,8
461	Тефтели I	50	5,00	3,76	12,4	122	0,9	0,03	-	3,2	1,4
332	Макароны отварные	110	3,2	6,1	30,10	176	0,17	0,08	-	28	-
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0	14,23	61	0,02	0,03	-	33	1,1
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,1	0,72	8,35	64	0,62	0,11	-	33	7
		490				483					
	Полдник										
766	Сдоба обыкновенная	60	6,24	7,05	30,43	175	0,3	0,03	0,05	15,36	0,92
686	Чай с лимоном	150	0,06	0	0,02	45	0	0,02	1,88	10,8	1,66
		210	6,3	7,05	30,45	220					

За 1 день

31,5 35,25 152,25

Вторник
№ рец.
сб. рец.
2004г.

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	Ca	Fe
	1 Завтрак										
84	Каша «Дружба»	150	4,6	6	6,06	169	0,13	0,17	1,3	12,83	0,34
692	Кофейный напиток	180	3,6	1,5	18,69	77	0,04	0,2	5,8	184,8	0,18
1	Бутерброд с маслом	10/10	2,3	4,25	26,0	80	0,07	0,04	-	8,4	0,3
		350				326					
	2 Завтрак										
	Обед										
138	Суп картофельный с крупой (геркулес)	150	2,97	2,56	12,30	120	0,62	0,17	-	37	2
415	Котлеты мясные	50	3,4	9,1	8,0	131	0,08	0,9	-	6,2	1,2
4	Каша гречневая	110	3,73	4,06	20,56	120	0,18	0,09	-	9,3	2,8
638	Компот из плодов и ягод сушеных(изюм)	150	0,3	0,01	21,90	84,75	0,01	0,01	0,3	14,5	0,94
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,1	0,72	8,30	64	0,62	0,11	-	33	7
		490				505					
	Полдник										
236	Морковные котлеты	60	4,92	7,04	12,20	105	6,32	0,81	0,06	0,15	-
639	Компот из смеси сухофруктов	150	1,48	0,01	18,24	65	0,01	0,01	6,3	14,5	0,94
		210				200					
	За 1 день		31,5	35,75	152,25						

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 пшениная	150	3,86	7,91	12,03	191	1	0,44	1	115,2	1,4
630	Чай с молоком	180	2,34	2,34	14,02	70	0,02	0,08	0,65	62	0,53
ТТН	Хлеб пшеничный	20	4,3	1,50	24,7	71	0,08	-	-	11,50	16,50
		350				332					
	Обед										
138	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4,38	4,0	9,35	100,5	5,98	2,65	0,25	0,075	5,3
413	Плов из птицы	110	5,57	9,48	35,6	270	0,08	0,08	7	7	0,6
52	Свекла отварная(порционная)	50	0,45	0,05	2,75	13					
685	Чай с сахаром	150	0,2	2,2	15,0	43,50	-	-	-	2	0,3
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,1	0,72	8,35	64	0,62	0,11	-	33	7
		490				491					
	Полдник										
741	Ватрушки с повидлом	60	6,0	7,04	9,6	135,25	-	-	0,2	-	-
638	Компот из плодов и ягод сушеных(изюм)	150	0,3	0,01	20,85	84,75	0,01	0,01	0,3	14,5	0,94
		210				220					

За 1 день

31,5 35,25 152,25

Четверг
№ рец.
сб. рец.
2004г.

№ рец. сб. рец. 2004г.	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минер.в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	1 Завтрак										
302	Каша вязкая манная	150	3,00	5,3	16,00	141,0	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
693	Какао с молоком	150	3,3	4,65	8,85	135,9	0, 7	1,8	1,3	120,8	0,38
3	Бутерброд с сыром	30/20 350	4,2	1,8	25,9	90 367	0,08	0,16	0,5	306	0,7
	Обед										
110	Борщ с капустой и картофелем	150	2,13	2,15	17,81	40	0,25	-	1,5	107	2,4
388	Биточки рыбные	50	3,57	4,0	11,5	142,58	0,1	0,09	-	18,41	0,85
520	Картофельное пюре	110	1,9	3,76	20,0	103,15	0,07	-	12,5	20,2	0,5
631	Компот из свежих плодов(яблоки)	150	3,0	5,82	13,39	120	14,54	0,59	0,01	0,01	6,3
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30 490	4,1	0,72	8,35	64 469,73	0,62	0,11	-	33	7
	Полдник										
4	Каша гречневая	110	5,79	7,05	16,22	159	0,18	0,09	-	9,3	2,8
705	Напиток из плодов шиповника	100 210	0,51	0	14,23	61 220	0,02	0,03	-	33	1,1

За 1 день

31,5 35,25 152,25

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	150	4,1	4,95	11,70	149	-	-	1,06	124,53	0,8
685	Чай с сахаром	150	2,6	2,3	10,5	92	0,04	0,2	0,9	184,8	0,18
ТТН	Хлеб пшеничный	50	3,8	4,5	28,55	71	0,08	-	-	11,50	16,50
		350				312					
	Обед										
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,50	10,17	12,22	131,03	0,15	8,36	19,63	88,9	1,22
214	Капуста тушеная с мясом	120	5,37	5,55	12,75	221,70	0,08	0,1	1	11,3	2,3
639	Компот из смеси сухофруктов	180	1,73	0,01	37,73	96	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
		490	14,7	16,45	71,05	513					
	Полдник										
770	Булочка дорожная	60	6,21	7,04	21,96	155	-	-	0,08	16,1	12,18
686	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	8,49	45	-	0,02	1,88	10,8	1,66
		210	6,3	7,05	30,45	200					

За 1 день **31,5 35,25 152,25**

Понедельник		ВТОРАЯ неделя									
№ рец.	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер.в-ва (мг)	
сб. рец.		г	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
2004г.											
	1 Завтрак										
302	Каша вязкая пшениная	150	6,5	7,95	13,8	250,50	1	0,44	1	115,2	1,4
685	Чай с сахаром	180	1,7	2,3	10,5	44	-	-	-	2	0,3
ТТН	Хлеб пшеничный	20	3,8	1,5	26,55	47	0,08	-	-	11,50	16,50
		350				341,5					
	Обед										
132	Рассольник Ленинградский	150	1,97	5,04	19,18	78	6,12	0,08	18,7	17,49	1,02
437	Гуляш	50	5,13	5,67	5,04	131	0,08	0,18	1	11,3	2,3
332	Макароны отварные	110	3,2	5,01	17,63	112	0,17	0,08	-	28	-
638	Компот из плодов и ягод сушеных(изюм)	150	0,3	0,01	20,85	80	0,01	0,01	6,3	14,5	0,94
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,1	0,72	8,35	64	0,62	0,11	-	33	7
		490				465					
	Полдник										
738	Пирожки, печенные с повидлом	60	6,21	7,04	21,66	160	-	-	0,2	-	-
686	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	8,79	45	0	0,02	1,88	10,8	1,66
		210				205					
За 1 день			31,5	35,25	152,25						

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										
302	Каша вязкая пшеничная	150	3,10	2,75	15,5	140	0,011	0,05	1,95	186,58	0,95
693	Какао с молоком	150	4,65	4,65	8,85	110	0, 7	1,8	1,3	120,8	0,38
1	Бутерброд с маслом	30/20 350	2,3	4,35	26,4	75 325	0,07	0,04	-	8,4	0,3
	Обед										
110	Борщ с капустой и картофелем	150	3,33	2,79	23,65	101	0,25	-	1,5	107	2,4
487	Птица отварная	50	5,27	10,45	0,3	119	0,05	-	8,	23,1	1,8
511	Рис отварной	110	1,8	2,49	2,95	93	0,18	0,09	-	9,3	2,8
631	Компот из свежих плодов(яблоки)	150	0,2	0	35,8	90	14,54	0,59	0,01	0,01	6,3
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30 490	4,1	0,72	8,35	64 467	0,62	0,11	-	33	7
	Полдник										
224	Рагу овощной	110	6,07	7,04	12,17	140	0,08	0,03	7	7	0,6
639	Компот из смеси сухофруктов	100 210	0,23	0,01	18,28	75,57 215,57	-	-	0,05	0,25	0,03
	За 1 день		31,5	35,25	152,25						

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	150	5,96	6,51	4,43	200	-	-	1,06	105,2	0,5
630	Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	70	0,02	0,08	0,65	62	0,53
2	Бутерброд с джемом.	30\20 350	2,2	2,9	32,3	90 360					
	Обед										
138	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	8,05	16,56	143,28	5,98	2,65	0,25	0,075	5,3
369	Рыба отварная	50	1,35	3,61	2,1	81	0,077	0,073	1	24,9	0,5
4	Каша гречневая	110	5,73	4,06	25,76	103,15	0,18	0,09	-	9,3	2,8
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	75,57	0,01	0,01	6,3	14,5	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	30 490	4,1	0,72	8,35	64 467	0,62	0,11	-	33	7
	Полдник										
730	Пирожки печеные мясные с луком	60	5,79	6,84	20,45	144	0,3	0,03	0,05	15,36	0,92
705	Напиток из плодов шиповника	150 210	0,51	0,21	10,0	61 205	0,02	0,03	-	33	1,1

За 1 день

31,5 35,25 152,25

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	Ca	Fe
	1 Завтрак										
358	Сырники из творога	150	4,1	7,65	6,16	169	0,13	0,17	1,3	12,83	0,34
692	Кофейный напиток	150	2,6	2,3	18,69	92	0,04	0,2	0,9	184,8	0,18
3	Бутерброд с сыром	30/20	3,8	1,8	25,9	75	0,08	0,16	0,5	306	0,7
		350				336					
	Обед										
134	Суп крестьянский с крупой	150	2,0	4,2	20,92	72	0,15	8,36	19,63	88,9	1,22
436	Жаркое по-домашнему	110	7,54	7,4	22,28	226,67	0,9	0,3	-	3,2	1,4
78	Икра свекольная	50	1,0	4,1	4,5	62,33	0,02	-	-	33	7
686	Чай с лимоном	150	0,06	0	15,0	45	0	0,02	1,88	10,8	1,66
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,1	0,72	8,35	64	0,62	0,11	-	33	7
		490				470					
	Полдник										
236	Морковные котлеты	60	6,1	4,85	15,45	160	0,17	0,08	-	28	-
648	Чай с сахаром	150	0,2	2,2	15	40	-	-	0,05	0,25	0,03
		210				200					

За 1 день **31,5** **35,25** **152,25**

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	150	5,5	4,75	5,75	161	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
648	Чай с сахаром	150	0,2	2,2	15	58	-	-	0,05	0,25	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/20	4,8	1,8	30,0	113	0,07	0,04	-	8,4	0,3
		350				332					
	Обед										
41	Суп - уха	150	4,16	6,9	13,34	112	0,14	0,08	12,05	26,62	1,2
444	Плов по-узбекски	110	4,73	4,52	29,83	202	0,21	0,32	-	-	-
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71	0,02	0,03	-	33	1,1
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,1	0,72	8,35	64	0,62	0,11	-	33	7
		490				484					
	Полдник										
741	Ватрушки с картошкой	50	6,21	7,04	21,66	170	-	-	0,2	-	-
686	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	8,79	45	0	0,02	1,88	10,8	1,66
		200				215					

За 1 день

31,5 35,25 152,25

За 10 дней

315 352,5 1522,5

Прозито, пронумеровано и скреплено
печатью 10 (десяти) листов
Должность Директор
Подпись Госанд, Госанд В.М.

