

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Никитина Юлия Борисовна

« »

2026г.



Согласовано:

Директор

2026г.



Согласовано:

Начальник УО

Казакова М.Н.

2026г.



Меню по организации второго завтрака обучающихся 1-4 классов
возрастная категория 7-11 лет

День: первый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества	Энергетическая		Витамины	Минеральные							
				Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	13,6	53,7	367,5	68,5		160,7	196,8	70,6	0,75	27,36	0,45
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
15	Сыр порционный	15	3,48	4,43	-	54	0,009	0,12	39	0,08	132	75	5,3	0,15
б/п	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		505	14,11	19,17	84,28	565,4	68,91	2,92	200	197,41	226,7	114,9	48,16	1,38

День: второй

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность		Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
223/334	Запеканка из творога с повидлом 170/80	170	29,95	12,8	59,8	431,5	0,06	2,2	78,9	1,7	252,6	236,98	33,6	1,16
		80	0,45		57,3	230,7		1,1		0,34	0,9	14,4	7,2	0,34
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,1	2,4	3	-	0,02
б/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	33,6	21,19	144,9	871,2	0,46	4,9	119	2,67	280,4	293,6	56,4	2,36

День третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом слив. и сах.	250	8,5	13,3	53,4	369,3	0,2	1,3	65,9	0,24	157,3	209,5	54,1	1,4
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
15	Сыр порционный	15	3,48	4,43	-	54	0,009	0,12	39	0,08	132	75	5,3	0,15
б/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
б/н	Соль йодированная	1												
ИТОГО:			15,11	18,87	83,98	567,2	0,609	4,22	105	0,85	313,4	323,6	74,9	2,33

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9,4	14,9	54,1	388,6	0,2	1,1	16,8	0,6	167,6	263,6	80,5	1,9
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,1	2,4	3	-	0,02
б/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль йодированная	1												
ИТОГО			12,6	23,29	81,91	597,6	0,6	2,7	56,8	1,23	194,5	305,8	96,1	2,76

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	250	6,9	12,7	49,4	340,9	0,1	1,1	62,3	0,2	151,6	178	42,3	0,9
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
15	Сыр порционный	15	3,48	4,43	-	54	0,009	0,12	39	0,08	132	75	5,3	0,15
б/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль йодированная													
ИТОГО:		505	19,88	19,55	89,08	604	0,559	2,42	123	0,8	412,7	399,9	83,8	3,29

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная с манной крупы	250	6,9	12,2	48,1	330,7	0,09	1,3	65,9	0,6	152,4	134,3	23,1	0,6
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,1	2,4	3	-	0,02
б/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	10,11	20,59	78,81	540,6	0,49	4,1	106	1,23	178,9	176,4	38,6	1,4

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	13,6	53,7	367,5	0,17		62,3	0,26	148,8	178,9	41,4	0,7
15	Сыр порционный	15	3,48	4,43	-	54	0,009	0,12	39	0,08	132	75	5,3	0,15
б/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		505	14,1	19,17	81,38	564,5	0,579	1,72	101	0,87	305,3	293,1	62,3	1,69

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом слив. и сах.	250	8,5	13,3	53,4	369,3	0,2	1,3	65,9	0,24	157,3	209,5	54,1	1,4
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,1	2,4	3	-	0,02
б/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
б/н	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	11,71	21,69	84,11	579,2	0,6	4,1	106	0,87	183,8	251,6	69,6	2,2

День девятый

Неделя вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
210	Омлет натуральный	200	18,5	33,1	3,6	386,2	0,1	-	344,8	0,8	137,4	300	21,6	3,6	
б/н	Зеленый горошек	40	1,7	0,13	4,9	28		3,9	10,8		14,4	26,8	6,8	0,4	
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34	
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	0,6	10,4	56	0,05	-	-	0,48	12,3	56,5	13,3	1,7	
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,56	10,34	57,2	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
б/н	Соль йодированная	1													
ИТОГО:		500	23,73	34,41	39,14	556,9	0,35	6,7	356	1,55	183,6	405	50,6	6,26	

День десятый

Неделя вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
175	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	250	6,9	12,7	49,4	340,9	0,1	1,1	62,3	0,2	151,6	178	42,3	0,9	
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4	
15	Сыр порционный	15	3,48	4,43	-	54	0,009	0,12	39	0,08	132	75	5,3	0,15	
б/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	Соль йодированная														
ИТОГО:		505	13,5	18,27	77,08	537,9	0,509	2,82	101	0,81	308,1	292,2	63,2	1,89	

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основны Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	14,11	19,17	84,28	565,4
2 день	33,6	21,19	144,91	871,2
3 день	15,11	18,87	83,98	567,2
4 день	12,6	23,39	81,91	597,6
5 день	19,88	19,55	89,08	604
6 день	10,11	20,59	78,81	540,6
7 день	14,1	19,17	81,38	564,5
8 день	11,71	21,69	84,11	579,2
9 день	23,73	34,41	39,14	556,9
10 день	13,5	18,27	77,08	537,9
Итого за 10 дней	168,45	216,3	844,68	5984,5
Итого за 1 день	16,8	21,6	84,5	598,5
Завтрак – 20-25% от нормы	20-25% - от нормы составит	20-25% - от нормы составит	20-25% - от нормы составит	20-25% - от нормы составит
	- 77,00, 15.40 – 19.25	- 79,00, 15.80 – 19.75	- 335,00, 67.00 – 83.75	- 2350,00, 470.00 – 587.50