

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО «СОШ №13 с УИОП»

Титова Е.Е.

30.08.2025г.



Утверждено:

ИП Токарева Е.Г.

Елена

30.08.2025г.



Двухнедельное меню завтраков для детей 7-11 лет

1 Неделя ДЕНЬ 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
194, с	Каша ячневая молочная вязкая	220	9,34	2,87	10,54	0,00	41,36	283,69	154,23	37,01	230,7	0,94	68,83	87,59	0,14	0,52
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,12	40	55	0	0
-	Какао с молоком и витаминами															
-	Витошка	200	4,78	2,84	3,72	0,00	13,14	96,54	116,6	14,3	83,7	0,42	150,5	27	0,31	15,16
3	Батон	40	2,91	0,04	0,68	0,77	19,17	94,24	4,73	5,08	22,26	0,51	0	0	0,04	0
-	Печенье	30	2,25	0,00	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	7	27	0,93	3	8,3	0,02	0
	Итого за 'Завтрак'	500,00	19,36	5,83	25,14	0,77	96,81	667,21	286,66	63,39	366,7	2,92	262,3	177,89	0,51	15,68
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	500,00	19,25		19,75		83,75	587,50	275	62,5	275	3	175	175	0,3	15

1 Неделя ДЕНЬ 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
239 с	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	27,65	26,02	20,30	0,00	36,12	438,08	283,83	41,16	330,6	0,99	127,5	166,69	0,08	0,56
302, с	Чай с лимоном	200	0,25	0,00	0,05	0,01	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0	2,12
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,11	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	15	0,08	13
	Итого за 'Завтрак'	510,00	31,38	26,02	21,95	1,61	78,58	633,04	311,35	64,09	377	4,05	127,5	181,83	0,28	15,68
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	500,00	19,25		19,75		83,75	587,50	275	62,5	275	3	175	175	0,3	15

1 Неделя ДЕНЬ 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
191, с	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,74	2,76	7,92	0,43	40,20	253,87	114,93	42,38	134,8	0,93	82,32	67,77	0,11	0,2
3/13	Горячий бутерброд с сыром 50 г	50	6,31	3,67	5,55	2,36	17,38	146,54	66,75	4,31	59,46	0,99	84,02	70,26	0,06	0,05

3	Батон	50	3,64	0,05	0,85	0,96	23,96	117,80	5,91	5,1	27,82	0,88	0	0	0,09	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,63	20	32	0,08	0,52
	Итого за 'Завтрак'	505,00	18,82	9,32	17,53	3,81	95,93	614,58	304,28	65,09	305,8	3,44	186,3	170,03	0,34	0,77
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	500,00	19,25		19,75		83,75	587,50	275	62,5	275	3	175	175	0,3	15

1 Неделя ДЕНЬ 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
234, сс	Омлет натуральный	200/5	19,27	20,50	28,62	0,00	3,44	347,93	238,11	32,58	294,9	3,35	299,9	510,34	0,09	0,29
1.3, сб	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0	0
300, сс	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,22	36,01	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
1.5, сб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	30,64	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,06	0
-	Батон	45	3,47	0,00	1,35	1,35	33,99	121,28	9,9	15,85	38,25	0,9	0	0	0,07	0
	Итого за 'Завтрак'	500,00	26,14	20,55	38,67	1,40	77,36	678,18	258,67	61,63	369,9	5,09	358,9	575,64	0,23	0,29
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	500,00	19,25		19,75		83,75	587,50	275	62,5	275	3	175	175	0,3	15

1 Неделя ДЕНЬ 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
208, сс	Каша пшеничная молочная жидкая	220/5	7,94	3,10	10,01	0,00	37,94	271,45	139,48	46,9	175,7	1,77	68,97	87,43	0,16	0,23
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	65	0	0
-	Какао с молоком и витаминами															
-	Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0,00	13,14	96,54	126,6	13,3	83,7	0,62	150,5	32	0,31	9,16
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
	Итого за 'Завтрак'	515,00	17,53	6,02	22,45	1,46	91,28	631,42	277,29	73,4	296,4	3,2	259,5	184,43	0,54	9,39
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	500,00	19,25		19,75		83,75	587,50	275	62,5	275	3	175	175	0,3	15

1 Неделя ДЕНЬ 6

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																
229, сс	Макаронные изделия с сыром	200	11,92	5,33	17,04	0,00	38,53	353,82	211,58	19,4	168,2	1,01	120,7	134,67	0,08	0,14	
302, сс	Чай с лимоном	200	0,25	0,00	0,05	0,01	9,54	38,48	2,73	1,63	1,34	0,06	0	0,14	0	1,12	
1.5, сс	Хлеб пшеничный	40	3,66	0,00	0,40	0,00	20,64	98,20	9,2	18,2	34,8	0,8	0	0	0,06	0	
-	Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	11	16,5	42,5	1	0	0	0,08	0	
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0	0	
	Итого за 'Завтрак'	500,00	19,76	5,41	26,24	1,51	95,48	691,31	236,9	59,83	249,9	2,89	160,7	179,81	0,22	1,26	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	500,00	19,25		19,75		83,75	587,50	275	62,5	275	3	175	175	0,3	15	

2 Неделя ДЕНЬ 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																
192, сс	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,00	2,76	10,14	0,00	36,53	265,20	136,02	64,16	203,7	1,64	52,32	67,78	0,17	0,2	
1.3, сс	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	75,3	0	0	
-	Какао с молоком и витаминами																
-	Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0,00	13,14	96,54	116,6	13,3	83,7	0,12	150,5	32	0,31	9,16	
-	Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	11	16,5	42,5	1	0	0	0,08	0	
3	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за 'Завтрак'	505,00	18,33	5,65	23,87	1,76	95,15	660,81	264,82	93,96	331,8	2,78	261,8	175,08	0,56	9,36	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	500,00	19,25		19,75		83,75	587,50	275	62,5	275	3	175	175	0,3	15	

2 Неделя ДЕНЬ 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)	Витамины
---	--------------------	-------------	----------	---------	------------------	-------------	---------------------------	----------

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г				Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																
239, сс	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	27,65	26,02	20,30	0,00	36,12	438,08	283,83	41,16	330,6	0,99	127,5	156,69	0,08	0,56	
300, сс	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,22	36,01	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0	
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	15	0,03	10	
	Итого за 'Завтрак'	510,00	31,32	26,02	21,94	1,65	78,26	630,57	308,89	63,36	375,6	4,02	127,5	171,69	0,18	10,56	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	500,00	19,25		19,75		83,75	587,50	275	62,5	275	3	175	175	0,3	15	

2 Неделя ДЕНЬ 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																
196, сс	Каша кукурузная молочная вязкая	200/5	6,56	7,42	7,05	0,00	40,89	245,33	98,59	9,9	64,16	0,61	59,57	76,6	0,07	0,19	
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	12,4	0	3	0,02	70	55	0	0	
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	126,69	13,3	83,7	0,63	50	42	0,08	0,52	
-	Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	21	16,5	42,5	1	0	0	0,09	0	
-	Печенье	40	3,00	0,00	3,92	0,00	30,68	168,90	21,6	8	36	0,84	14	4,4	0,06	0	
	Итого за 'Завтрак'	505,00	16,62	10,34	22,93	1,57	112,74	711,43	280,28	47,7	229,4	3,09	193,6	178	0,3	0,71	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	500,00	19,25		19,75		83,75	587,50	275	62,5	275	3	175	175	0,3	15	

2 Неделя ДЕНЬ 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																
234, сс	Омлет натуральный	200/5	19,27	20,50	28,62	0,00	3,44	347,93	238,11	42,58	294,9	3,35	299,9	510,34	0,09	0,29	
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0	0	
302, сс	Чай с лимоном	200	0,25	0,00	0,05	0,01	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0	1,12	

-	Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	11	26,5	42,5	1	0	0	0,08	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	505,00	26,10	20,58	37,69	1,77	58,52	676,79	254,23	69,82	341,7	4,43	339,9	555,48	0,17	1,41
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	500,00	19,25		19,75		83,75	587,50	275	62,5	275	3	175	175	0,3	15

2 Неделя ДЕНЬ 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
209, сб	Каша пшеничная молочная жидкая	200/10	7,48	2,93	10,53	0,00	38,25	267,35	138,07	36,72	185,2	1,88	78,18	86,32	0,14	0,53
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,01	0,14
-	Какао с молоком и витаминами															
-	Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0,00	13,14	96,54	116,6	13,3	83,7	0,12	150,5	22	0,31	9,16
1.5, сб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	20,64	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,06	0
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
	Итого за 'Завтрак'	510,00	22,77	11,03	21,18	1,20	93,34	640,02	472,68	87,42	457,7	3,73	270,7	155,92	0,58	9,83
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	500,00	19,25		19,75		83,75	587,50	275	62,5	275	3	175	175	0,3	15

2 Неделя ДЕНЬ 6

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
210, сб	Каша молочная "Дружба"	200/5	8,71	2,68	11,70	0,73	32,35	255,74	118,69	33,65	139,4	0,77	76,14	84,7	0,11	0,48
1.3, сб	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0	0
300, сб	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,22	36,01	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
-	Батон	40	6,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,03	10
	Итого за 'Завтрак'	555,00	15,43	2,73	21,59	2,38	74,57	522,98	144,96	55,85	186,3	3,82	135,1	155	0,2	10,48
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	500,00	19,25		19,75		83,75	587,50	275	62,5	275	3	175	175	0,3	15