

Согласовано

_____ 2026г.



"

"

Белоусов Н.А.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организатор питания -ИП Белоусов Н.А.

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 7-11 лет в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявленным требованиям в зданиях

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : осенне-зимний

2026 год

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергичность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 267, 2013г	Каша пшенная молочная жидкая													
	крупка пшенная 30													
	вода 42	150	5,85	7,10	26,85	212,70	0,14	1,10	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
	молоко 84													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
П.493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО	510	9,1	8,1	67,0	398,7	0,3	13,1	0,0	0,9	152,7	224,2	62,9	5,4
	ОБЕД													
П. 2, 2013г	Салат витаминный													
	капуста белокочанная 30													
	яблоки свежие 16,8													
	морковь 19,2	60	0,7	6,1	6,4	82,8	0,02	9,24	0,00	2,76	18,0	17,4	10,8	0,54
	сахар 3													
	масло растительное 6													
	лимонная кислота 0,06													
	вода для раведения лимонной кислоты 3													
П. 144, 2013г	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)													
	горох 16,2	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
	или горошек консерв.30,80													
	картофель 66,6													
	морковь 10													
	петрушка (корень) 2,6													
	лук репчатый 9,6													
	масло сливочное 4													
	бульон или вода 130													
П. 405, 2013г	Курица в соусе с томатом													
	курица I категории 99	90	10,20	10,13	3,07	144,00	0,01	1,72	0,02	0,37	25,50	67,50	12,00	0,75
	масло сливочное 6,75													
	лук репчатый 6,98													
	томат-пюре 6,98													
	мука пшеничная 1,42													
	сметана 3,75													
	морковь 6,98													
	вода 34,45													
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные													
	макаронные изделия 51	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,1	0,78
	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 2,55													
П.501, 2013г	Кофейный напиток с молоком													
	кофейный напиток 5	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	760	25,7	24,0	90,1	659,1	0,4	19,2	0,1	5,0	208,2	339,4	86,7	4,7
	ПОЛДНИК													
П. 574, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов													
	смесь сухофруктов 25	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	сахар 15													
	вода 190													
	ИТОГО	300	8,5	3,33	82,83	395	0,11	0,5	0,02	1,5	43	79	18,67	2,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	43,27	35,42	239,93	1452,80	0,74	32,82	0,13	7,43	403,85	642,55	168,22	12,44

День:вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.цен ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 268, 2013г	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,47	24,30	172,05	0,05	1,16	0,04	0,14	107,55	113,85	23,70	0,33
	крупa рисовая 23,10													
	вода 43,50													
	молоко 88,50													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
П.493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 565, 2013г	Булочка дорожная	100	7,0	13,8	55,8	376,7	0,10	0,00	0,08	1,17	13,3	53,3	10,0	0,83
	ИТОГО	500	14,6	20,9	111,8	695,7	0,2	1,2	0,1	2,0	149,4	249,2	58,2	3,4
	ОБЕД													
П. 28, 2013г	Салат овощной с яблоками	60	0,7	0,1	4,4	21,6	0,02	9,66	0,00	0,12	19,8	18,0	10,8	0,78
	свекла 12,96													
	морковь 9,78													
	капуста белокочанная 22,5													
	яблоки 28,26													
	лимоны (для сока) 11,88													
П. 142, 2013г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64
	капуста белокочанная 50													
	картофель 32													
	морковь 12,6													
	лук репчатый 9,6													
	томатное пюре 2													
	масло растительное 4													
	бульон или вода 160													
П. 412, 2013г	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0,77	0,04	0,40	33,43	84,86	16,71	1,03
П. 429, 2013г	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	картофель 169,5													
	молоко 24													
	масло сливочное 6,75													
П.494, 2013г	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	760	23,01	21,4	74,15	578,71	0,385	33,11	0,085	3,47	151,43	306,56	97,21	5,7
	ПОЛДНИК													
П. 542, 2013г	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
П.493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
	ИТОГО	300	6,1	5,33	76	376,67	0,07	0,17	0,05	0,83	29,33	56,33	11	1,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	43,7	47,6	262,0	1651,1	0,7	34,4	0,3	6,3	330,1	612,1	166,4	10,6

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.		Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 260, 2013г	Каша "Дружба"	150	3,94	8,74	18,80	169,65	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
	крупа рисовая 11,25													
	крупа пшениная 8,25													
	молоко 76,50													
	вода 52,50													
	сахар 3,75													
П. 496, 2013г	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	какао-порошок 3													
	сахар 20													
	вода 110													
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО	510	10,7	13,0	68,9	439,7	0,2	14,3	0,1	1,0	252,2	291,7	79,6	5,4
	ОБЕД													
П. 76, 2013г	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
	картофель 17,64													
	свекла 11,40													
	морковь 7,80													
	огурцы соленые 22,80													
	лук репчатый 10,80													
П. 157, 2013г	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,06	13,12	96,60	0,03	0,76	0,00	2,06	7,80	23,8	7,2	0,36
	макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия 16													
	морковь 10													
	лук репчатый 9,6													
	масло растительное 4													
П. 406, 2013г	Плов из отварной птицы	240	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30
	курица 1 категории 90													
	масло растительное 11													
	лук репчатый 22													
	морковь 14													
	крупа рисовая 49													
П. 512, 2013г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	яблоки 15													
	или груши 30													
	или курага 20													
	или чернослив 25													
	или урюк 25													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	760	23,1	27,5	98,8	736,6	0,2	7,9	0,0	11,1	82,4	263,0	73,4	4,5
	ПОЛДНИК													
П. 496, 2013г	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	какао-порошок 3													
	сахар 20													
	вода 110													
П. 574, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
	ИТОГО	300	11,60	6,63	80,83	429,00	0,14	1,30	0,04	1,50	139,00	170,00	38,67	1,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	45,4	47,1	248,6	1605,3	0,5	23,5	0,1	13,6	473,6	724,7	191,6	11,6

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 262, 2013г	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	0,06	1,04	0,04	0,39	99,60	90,90	15,15	0,33
	крупа манная 23,10													
	молоко 79,50													
	вода 52,50													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
П. 105, 2013г	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	масло сладко-сливочное несоленое 10													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 579, 2013г	Сочник молочный	100	6,83	12,16	65,51	398,33	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62
	ИТОГО	500	17,37	29,19	118	783,28	0,23	2,34	0,2	1,8	259,55	292,25	55,45	2,63
	ОБЕД													
П. 9, 2013г	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	22,20	15,00	0,66
	морковь 45,6													
	яблоки 25,8													
	масло растительное 6													
П. 128, 2013г	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	42,40	21,00	0,96
	свекла 40													
	капуста свежая 20													
	или квашеная 17,2													
	картофель 21,4													
	морковь 12,6													
	лук репчатый 9,6													
	масло растительное 4													
	сахар 2													
	томатное пюре 6													
	вода или бульон 160													
П. 525, 2013г	Пельмени мясные отварные	205	21,3	16,6	39,1	391,0	0,15	0,60	0,1	1,30	22,0	195,0	27,0	2,50
	пельмени п/ф 186													
	масло сливочное 5													
П. 496, 2013г	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	какао-порошок 3													
	сахар 20													
	вода 110													
	молоко 100													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	725	31,0	31,1	100,6	807,4	0,3	13,2	0,1	6,9	208,8	445,8	111,4	6,7
	ПОЛДНИК													
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 579, 2013г	Коржик молочный	100	6,83	12,16	65,51	398,33	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62
	ИТОГО	300	10,03	14,86	81,41	477,33	0,10	1,30	0,10	0,75	144,75	136,25	21,50	0,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1 525	58,4	75,1	300,0	2 068,0	0,7	16,8	0,4	9,5	613,1	874,3	188,4	10,1

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 268, 2013г	Каша рисовая молочная жидкая													
	крупa рисовая 23,10	150	4,16	6,47	24,30	172,05	0,05	1,16	0,04	0,14	107,55	113,85	23,70	0,33
	вода 43,50													
	молоко 88,50													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 565, 2013г	Булочка дорожная	100	7,0	13,8	55,8	376,7	0,10	0,00	0,08	1,17	13,3	53,3	10,0	0,83
	ИТОГО	500	14,6	20,9	111,8	695,7	0,2	1,2	0,1	2,0	149,4	249,2	58,2	3,4
	ОБЕД													
П. 4, 2013г	Салат из белокочанной капусты с морковью													
	капуста белокочанная 63,6	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,7	0,00	2,70	26,40	19,20	10,20	0,36
	морковь 7,8													
	масло растительное 6													
	сахар 3,75													
	лимонная кислота 0,06													
	вода для разведения лимонной кислоты 3													
П. 134, 2013г	Рассольник ленинградский													
	картофель 80	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	6,14	0,00	1,88	12,40	50,40	21,00	0,74
	крупa рисовая , овсяная, пшeнная 4													
	морковь 10													
	лук репчатый 4,8													
	огурцы соленые 13,4													
	масло растительное 4													
	бульон или вода 150													
П. 407, 2013г	Рагу из птицы (70/170)													
	курица I категории потрошенная 113,4	240	18,92	19,75	21,80	340,12	0,17	14,23	0,02	4,25	34,28	190,63	53,48	2,47
	масло растительное 2,8													
	картофель 143,81													
	морковь 28,22													
	томатное пюре 8,06													
	лук репчатый 16,13													
	масло растительное 5,38													
	мука пшеничная 1,44													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	760	25,76	31,07	79,2	700,72	0,35	37,05	0,02	9,73	101,88	339,43	107,08	5,67
	ПОЛДНИК													
П. 542, 2013г	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
	ИТОГО	300	6,1	5,33	76	376,67	0,07	0,17	0,05	0,83	29,33	56,33	11	1,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	46,4	57,3	267,0	1773,1	0,7	38,4	0,2	12,6	280,6	644,9	176,3	10,6
	Всего за пять дней	7785	237,2	262,6	1317,5	8550,3	3,3	146,0	1,1	49,4	2101,2	3498,6	890,9	55,2
	Среднее значение за пять дней	1557	47,436	52,522	263,504	1710,054	0,6576	29,193	0,215	9,874	420,246	699,712	178,18	11,05

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще-ва (г)			Энерг.це нность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веще-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 262, 2013г	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	0,06	1,04	0,04	0,39	99,60	90,90	15,15	0,33
	крупa манная 23,10													
	молоко 79,50													
	вода 52,50													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
П. 300, 2013г	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
	яйца 1 шт													
П. 518, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П.111, 2013г	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	ИТОГО	500	18,55	12,74	71,19	560,75	0,25	5,04	0,14	2,31	164,5	285,9	51,45	6,8
	ОБЕД													
П. 9, 2013г	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	22,20	15,00	0,66
	морковь 45,6													
	яблоки 25,8													
	масло растительное 6													
П. 157, 2013г	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,06	13,12	96,60	0,03	0,76	0,00	2,06	7,80	23,8	7,2	0,36
	макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия 16													
	морковь 10													
	лук репчатый 9,6													
	масло растительное 4													
	бульон или вода 190													
П. 368, 2013г	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	14,7	16,1	3,7	218,7	0,05	1,07	0,04	0,53	15,3	158,7	24,7	2,20
	говядина 109,3													
	морковь 14,67													
	лук репчатый 12,67													
	петрушка (корень) 2													
	масло сливочное 6,67													
	мука пшеничная 2,67													
	томатное пюре 6													
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,1	0,78
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 2,55													
П.493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	770	27,0	28,1	88,8	716,6	0,3	4,9	0,0	7,1	75,0	320	77	6,1
	ПОЛДНИК													
П. 542, 2013г	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190													
	ИТОГО	300	7	5	88	427	0	1	0	1	46	72	17	3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1 570	52,06	46,12	247,98	1 703,99	0,58	10,62	0,23	10,25	285,86	677,8	145,8	15,57

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 267, 2013г	Каша пшениная молочная жидкая	150	5,85	7,10	26,85	212,70	0,14	1,10	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
	крупa пшениная 30													
	вода 42													
	молоко 84													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 588, 2013г	Кондитерское изделие	100	2,80	3,30	77,30	350,0	0,03	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,5
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ИТОГО	500	15,15	13,70	136,75	728,70	0,30	2,40	0,06	1,52	267,95	349,75	79,75	4,45
	ОБЕД													
П. 2, 2013г	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,4	82,8	0,02	9,24	0,00	2,76	18,0	17,4	10,8	0,54
	капуста белокочанная 30													
	яблоки свежие 16,8													
	морковь 19,2													
	сахар 3													
	масло растительное 6													
	лимонная кислота 0,06													
	вода для раведения лимонной кислоты 3													
П. 142, 2013г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64
	капуста белокочанная 50													
	картофель 32													
	морковь 12,6													
	лук репчатый 9,6													
	томатное пюре 2													
	масло растительное 4													
	бульон или вода 160													
П. 389, 2013г	Тефтели из говядины паровые	90	12,42	11,43	7,83	183,60	0,05	2,25	0,02	0,45	17,10	137,7	18,9	1,98
П. 453, 2013г	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
	вода или отвар овощной 15													
	томат-пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,54													
	мука пшеничная 1,5													
П. 417, 2013г	Пюре из гороха	150	14,61	1,44	29,06	174,60	0,32	0,00	0,00	0,00	83,70	234,45	78,60	4,95
	горох 75,8													
	вода 153,8													
	соль 3													
П. 507, 2013г	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,30	0,00	0,20	22,0	16,0	14,0	1,10
	яблоки свежие 45,4													
	вода 172													
	сахар 15													
	кислота лимонная 0,2													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	790	34,05	25,29	98,31	745,08	0,554	31,04	0,029	6,273	187,15	524,37	163,75	11,121
	ПОЛДНИК													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190													
П. 542, 2013г	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
	ИТОГО	300	6,5	5,33	88	426,67	0,08	0,67	0,05	0,83	46,33	72,33	17	2,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	55,7	44,32	323,06	1900,45	0,934	34,11	0,139	8,623	501,43	946,45	260,5	18,241

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще-ва (г)			Энерг.це нность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веще-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 296, 2013г	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,90	5,40	29,25	193,50	0,05	0,02	0,03	0,90	48,75	64,50	10,50	0,83
	макаронные изделия 55,08													
	сыр "Российский" 4,95													
	масло сливочное 2,25													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 588, 2013г	Кондитерское изделие	100	2,80	3,30	77,30	350,0	0,03	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,5
	ИТОГО	500	13	9,3	123,25	630,5	0,17	0,02	0,03	2,3	82,25	179,5	44	4,28
	ОБЕД													
П. 76, 2013г	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
	картофель 17,64													
	свекла 11,40													
	морковь 7,80													
	огурцы соленные 22,80													
	лук репчатый 10,80													
	масло растительное 6													
П. 144, 2013г	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
	горох 16,2													
	или горошек консерв.30,80													
	картофель 66,6													
	морковь 10													
	петрушка (корень) 2,6													
	лук репчатый 9,6													
	масло сливочное 4													
	бульон или вода 130													
П. 343, 2013г	Рыба, тушенная в томате с овощами (60/40)	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,06	3,36	0,01	3,00	25,00	145,00	27,86	0,57
	минтай 74,57													
	вода или бульон 14,29													
	морковь 18,29													
	петрушка (корень) 2,86													
	лук репчатый 9,71													
	томат-пюре 5,14													
	масло растительное 4,29													
	сахар 1,43													
П. 429, 2013г	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	картофель 169,5													
	молоко 24													
	масло сливочное 6,75													
П. 494, 2013г	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	770	20	23	76	588	0	23	0	7	125	387	111	5
	ПОЛДНИК													
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 574, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
	ИТОГО	300	11,20	6,03	71,73	364,00	0,14	1,30	0,04	1,50	141,00	150,00	25,67	0,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	43,7	38,0	270,9	1582,0	0,8	24,6	0,2	10,8	348,3	716,8	180,6	10,3

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.цен- ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 267, 2013г	Каша пшениная молочная жидкая	150	5,85	7,10	26,85	212,70	0,14	1,10	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
	крупa пшениная 30													
	вода 42													
	молоко 84													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
П.501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 94, 2013г	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
	масло сливочное 15													
	или шоколадное 15													
	или фруктовое 15													
	хлеб пшеничный 15													
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО	500	10,7	22,8	62,0	495,1	0,2	14,4	0,2	0,7	258,7	261,0	59,1	3,8
	ОБЕД													
П. 28, 2013г	Салат овощной с яблоками	60	0,7	0,1	4,4	21,6	0,02	9,66	0,00	0,12	19,8	18,0	10,8	0,78
	свекла 12,96													
	морковь 9,78													
	капуста белокочанная 22,5													
	яблоки 28,26													
	лимоны (для сока) 11,88													
П. 128, 2013г	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	42,40	21,00	0,96
	свекла 40													
	капуста свежая 20													
	или квашеная 17,2													
	картофель 21,4													
	морковь 12,6													
	лук репчатый 9,6													
	масло растительное 4													
	сахар 2													
	томатное пюре 6													
	вода или бульон 160													
П. 412, 2013г	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0,77	0,04	0,40	33,43	84,86	16,71	1,03
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,1	0,78
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 2,55													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	760	26,0	15,5	100,9	644,2	0,3	19,2	0,0	4,1	132,3	276,2	85,0	6,9
	ПОЛДНИК													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 559, 2013г	Булочка "Веснушка"	100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
	ИТОГО	300	7,93	6,17	72,00	375,00	0,10	0,0	0,05	1,17	27,67	66,33	12,67	1,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	44,6	44,5	235,0	1514,3	0,7	33,6	0,2	6,0	418,7	603,4	156,7	12,0

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ц енност ь, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 536, 2013г	Оладьи с маслом	160	12,00	20,20	61,90	477,00	0,17	1,10	0,09	5,40	119,00	161,00	26,00	1,20
	мука пшеничная 85													
	яйца 4													
	молоко или вода 85													
	дрожжи прессованные 2,5													
	сахар 3													
	соль йодированная 1,5													
	масло растительное 9													
	масло сливочное 10													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 518, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	ИТОГО	600	15,7	20,9	90,5	698,6	0,3	5,1	0,1	6,0	158,0	227,2	45,8	5,9
	ОБЕД													
М. 49, 2013г	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,6	3,7	13,3	92,9	0,03	18,90	0,00	0,00	19,2	25,9	11,1	0,58
	капуста белокочанная 41,28													
	морковь 11,28													
	кукуруза консервированная 18,48													
	или горошек консервир. 18,48													
	сахар 3													
	кислота лимонная 0,09													
	вода кипяченая 3													
	масло растительное 3,6													
П. 154, 2013г	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,04	7,96	0,00	1,94	21,00	53,6	15,6	0,58
	капуста белокочанная 30													
	картофель 26,6													
	крупы: перловая, рисовая													
	или пшено, хлопья овсяные 4													
	морковь 10													
	лук репчатый 9,6													
	масло растительное 4													
П. 405, 2013г	Курица в соусе с томатом	90	10,20	10,13	3,07	144,00	0,01	1,72	0,02	0,37	25,50	67,50	12,00	0,75
	курица 1 категории 99													
	масло сливочное 6,75													
	лук репчатый 6,98													
	томат-пюре 6,98													
	мука пшеничная 1,42													
	сметана 3,75													
	морковь 6,98													
вода 34,45														
П. 237, 2013г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
	крупы гречневая 69													
	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 1,65													
П. 494, 2013г	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	760	26,3	26,9	103,9	763,0	0,4	31,4	0,1	3,8	111,9	429,8	197,4	8,7
	ПОЛДНИК													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 536, 2013г	Оладьи с маслом	100	7,50	12,63	38,69	298,13	0,11	0,69	0,06	3,38	74,38	100,63	16,25	0,75
	мука пшеничная 85													
	яйца 4													
	молоко или вода 85													
	дрожжи прессованные 2,5													
	сахар 3													
	соль йодированная 1,5													
	масло растительное 9													
	масло сливочное 10													
	ИТОГО	300	7,6	12,63	53,69	358,13	0,11	0,69	0,06	3,38	85,38	103,63	17,25	1,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	49,6	60,4	248,1	1819,7	0,7	37,2	0,2	13,2	355,3	760,7	260,4	15,6
	Всего за пять дней	7 950	245,7	233,3	1 325	8 521	3,7	140,0	1,0	48,8	1 910	3 705	1 004	71,6
	Среднее значение за пять дней	1590	49,14	46,65	264,98	1704,1	0,736	28,008	0,194	9,761	381,9	741,03	200,82	14,32
	Всего за десять дней	15735	482,9	495,9	2642,4	17071	7,0	286,0	2,0	98,2	4010,7	7203,7	1895,0	126,9
	Среднее значение за десять дней	1573,5	48,288	49,59	264,24	1707,1	0,697	28,6	0,205	9,817	401,07	720,37	189,5	12,69

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта текущего года допускается использовать только после термической обработки (СанПин 2.3/2.4.3590-20).

Список используемой литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян)
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Москва Дели плюс 2017)
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних , нуждающихся в социальной реабилитации (Пермь 2013)