

Согласовано

" " _____ 2025г.



Утверждаю

ИП Белоусов Н.А.

Белоусов Н.А.

" " _____ 2025г.

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 : весенне-летний

2025 год

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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 пшеничная молочная жидкая													
	крупка пшеничная 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. 49, 2013г	Салат из квашеной капусты с яблоками													
	капуста квашеная 42,6	60	0,66	6,12	3,18	70,20	0,01	8,9	0,00	2,70	18,60	12,00	7,20	0,72
	яблоки 35,4													
	масло растительное 6													
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	24,1	86,9	646,5	0,4	18,9	0,1	5,0	208,8	334,0	83,1	4,9
	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	35,48	236,73	1440,20	0,73	32,46	0,13	7,37	404,45	637,15	164,62	12,62

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
	крупы рисовой 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													
У. 40, 2024г	Салат "Степной"	60	1,00	2,00	4,90	45,00	0,04	0,03	0,00	0,00	11,07		11,72	0,37
	картофель 18,1													
	морковь 14,3													
	огурцы соленные 12,6													
	лук репчатый 12													
	горошек зеленый консерв. 10,2													
	масло растительное 2,3													
	лимонная кислота 0,2													
	вода кипяченая 6,7													
	сахар 0,5													
	соль йодированная 0,2													
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													
П. 412, 2013г	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													
П. 109, 2013г	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	23,29	23,28	74,67	602,11	0,405	23,48	0,085	3,35	142,7	288,56	98,13	5,29
	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	44,0	49,5	262,5	1674,5	0,7	24,8	0,3	6,2	321,4	594,1	167,3	10,2

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
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"													
	крупa рисовая 11,25													
	крупa пшeнная 8,25													
	молоко 76,50	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
	вода 52,50													
	сахар 3,75													
П. 496, 2013г	масло сливочное 7,50													
	Какао с молоком (1-й вариант)													
	какао-порошок 3	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
	сахар 20													
П. 112, 2013г	вода 110													
	молоко 100													
П. 109, 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
	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													
	картофель 17,64													
	свекла 11,40													
	морковь 7,80	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
	огурцы соленые 22,80													
	лук репчатый 10,80													
П. 157, 2013г	масло растительное 6													
	Суп с макаронными изделиями													
	макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия 16	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
	морковь 10													
	лук репчатый 9,6													
П. 406, 2013г	масло растительное 4													
	бульон или вода 190													
	Плов из отварной птицы													
	курица 1 категории 90	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
	масло растительное 11													
	лук репчатый 22													
	морковь 14													
П. 512, 2013г	крупa рисовая 49													
	бульон или вода 104													
	соль йодированная 1,5													
	Компот из плодов или ягод сушеных													
	яблоки 15	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
	или груши 30													
	или курага 20													
	или чернослив 25													
П. 109, 2013г	или урюк 25													
	или изюм 20													
П. 111, 2013г	сахар 15													
	вода 202													
	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
	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)													
	какао-порошок 3	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
	сахар 20													
	вода 110													
П. 574, 2013г	молоко 100													
	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: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 262, 2013г	Каша манная молочная жидкая													
	крупа манная 23,10													
	молоко 79,50	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
	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
П. 109, 2013г	масло сладко-сливочное несоленое 10													
	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													
	кофейный напиток 5	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
	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. 66, 2013г	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной													
	картофель 49,8	60	1,0	3,2	6,3	57,6	0,05	7,86	0,00	1,44	11,4	29,4	12,6	0,42
	лук репчатый 7,8													
	огурцы соленые 12													
	или капуста квашеная 11,4													
	морковь 8,4													
	масло растительное 3													
П. 128, 2013г	Борщ с капустой и картофелем													
	свекла 40	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
	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													
	пельмени п/ф 186	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
	масло сливочное 5													
П. 496, 2013г	Какао с молоком (1-й вариант)													
	какао-порошок 3	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
	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	31,5	28,1	102,6	790,6	0,4	18,0	0,1	5,6	202,8	453,0	109,0	6,5
	ПОЛДНИК													
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. 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	58,9	72,2	302,0	2 051,2	0,7	21,6	0,4	8,1	607,1	881,5	186,0	9,8

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
530, 2013г	Блинчики с джемом	165	12,10	12,40	57,20	389,00	0,14	5,10	0,07	3,30	211,0	216,0	35,00	1,30
	мука пшеничная в/с -63													
	молоко или вода 156													
	яйца 13													
	сахар 4													
	масло сливочное 5													
	соль йодированная 1,20													
П.493, 2013г	масло растительное 5	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 с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
П. 112, 2013г	или варенье 15	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
	или мед 15													
	Фрукты по сезону													
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	525	15,3	13,4	97,3	575,0	0,3	17,1	0,1	4,1	255,2	295,4	65,6	5,8
	ОБЕД													
П. 119, 2013г	Икра свекольная или морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
	свекла свежая 57,6													
	или морковь 56,4													
	лук репчатый 12,6													
	томатное пюре 16,8													
	масло растительное 4,8													
	лимонная кислота 0,45													
П.134, 2013г	сахар 0,72	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
	Рассольник ленинградский													
	картофель 80													
	крупа рисовая, овсяная, пшеничная 4													
	морковь 10													
	лук репчатый 4,8													
	огурцы соленные 13,4													
П.407, 2013г	масло растительное 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
	бульон или вода 150													
	Рагу из птицы (70/170)													
	курица I категории потрошенная 113,4													
	масло растительное 2,8													
	картофель 143,81													
	морковь 28,22													
П.493, 2013г	томатное пюре 8,06	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
	лук репчатый 16,13													
	масло растительное 5,38													
	мука пшеничная 1,44													
	Чай с сахаром, вареньем, медом													
П. 109, 2013г	чай 50	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
	вода 150													
	сахар 15													
П.111, 2013г	или варенье 15	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
	или мед 15													
	Хлеб ржаной													
	ИТОГО	760	26,24	29,27	79,68	688,12	0,35	25,11	0,02	9,31	101,88	355,03	114,88	6,33
	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	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													
	ИТОГО													
	Всего за пять дней	7810	239,2	252,3	1302,8	8411,0	3,3	144,8	1,0	49,5	2192,9	3544,2	901,0	57,8
	Среднее значение за пять дней	1562	47,84	50,454	260,56	1682,19	0,6676	28,955	0,205	9,896	438,584	708,836	180,2	11,56

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая 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													
	крупа манная 23,10													
	молоко 79,50													
	вода 52,50													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75	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
П. 300, 2013г	Яйца вареные													
	яйца 1 шт	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
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. 48, 2013г	Салат из квашеной капусты с луком													
	капуста квашеная 69,6													
	лук репчатый 7,2													
	масло растительное 6	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	11,3	0,00	2,70	25,80	19,20	9,00	0,36
П. 157, 2013г	Суп с макаронными изделиями													
	макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия 16													
	морковь 10													
	лук репчатый 9,6													
	масло растительное 4													
	бульон или вода 190	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
П. 368, 2013г	Гуляш из говядины (2-й вариант)													
	говядина 109,3													
	морковь 14,67													
	лук репчатый 12,67													
	петрушка (корень) 2													
	масло сливочное 6,67													
	мука пшеничная 2,67													
	томатное пюре 6	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
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные													
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 2,55	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
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15	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
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	27,4	28,0	86,3	707,6	0,2	13,2	0,0	7,0	83,4	316,6	71,4	5,8
	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													
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190	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
	ИТОГО	300	7	5	88	427	0	1	0	1	46	72	17	3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1 570	52,48	46,06	245,46	1 694,99	0,57	18,90	0,23	10,13	294,26	674,80	139,82	15,27

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 267, 2013г	Каша пшеничная молочная жидкая													
	крупя пшеничная 30													
	вода 42													
	молоко 84													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75	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
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком													
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120	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
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													
У. 40, 2024г	Салат "Степной"													
	картофель 18,1													
	морковь 14,3													
	огурцы соленные 12,6													
	лук репчатый 12													
	горошек зеленый консерв. 10,2													
	масло растительное 2,3													
	лимонная кислота 0,2													
	вода кипяченая 6,7													
	сахар 0,5													
	соль йодированная 0,2	60	1,00	2,00	4,90	45,00	0,04	0,03	0,00	0,00	11,07		11,72	0,37
П. 142, 2013г	Щи из свежей капусты с картофелем													
	капуста белокочанная 50													
	картофель 32													
	морковь 12,6													
	лук репчатый 9,6													
	томатное пюре 2													
	масло растительное 4	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
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													
	вода или отвар овощной 15													
	томат-пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,54	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
	мука пшеничная 1,5													
П. 417, 2013г	Пюре из гороха													
	горох 75,8													
	вода 153,8													
	соль 3	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
П. 507, 2013г	Компот из свежих плодов или ягод													
	яблоки свежие 45,4													
	вода 172													
	сахар 15	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
	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	34,39	21,23	96,83	707,28	0,574	21,83	0,029	3,513	180,22	506,97	164,67	10,951
	ПОЛДНИК													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов													
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15	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
	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	56,04	40,26	321,58	1862,65	0,954	24,9	0,139	5,863	494,5	929,05	261,42	18,071

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая 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. 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. 66, 2013г	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	1,0	3,2	6,3	57,6	0,05	7,86	0,00	1,44	11,4	29,4	12,6	0,42
	картофель 49,8													
	лук репчатый 7,8													
	огурцы соленые 12													
	или капуста квашеная 11,4													
	морковь 8,4													
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													
П. 343, 2013г	Рыба, тушеная 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													
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	19,8	19,4	78,1	567,1	0,5	26,1	0,1	5,7	122,6	392,7	112,8	5,0
	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	44,0	34,7	273,1	1561,6	0,8	27,4	0,2	9,5	345,9	722,2	182,4	10,2

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 267, 2013г	Каша пшеничная 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
	крупы пшеничной 30													
	вода 42													
	молоко 84													
	сахар 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													
П. 112, 2013г	хлеб пшеничный 15	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
	Фрукты по сезону													
	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. 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													
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													
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
	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
П. 291, 2013г	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,75													
П. 508, 2013г	соль йодированная 2,55	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
	Компот из смеси сухофруктов													
	смесь сухофруктов 25													
П. 109, 2013г	сахар 15	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
	вода 190													
П. 111, 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
	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	21,9	100,6	700,6	0,3	14,6	0,0	6,8	126,3	282,2	85,0	6,6
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													
П. 559, 2013г	или мед 15	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
	Булочка "Веснушка"													
	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	44,7	50,8	234,7	1570,7	0,7	29,0	0,2	8,6	412,7	609,4	156,7	11,7

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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													
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													
П. 109, 2013г	или мед 15													
П. 518, 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
	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													
П. 119, 2013г	Икра свекольная или морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
	свекла свежая 57,6													
	или морковь 56,4													
	лук репчатый 12,6													
	томатное пюре 16,8													
	масло растительное 4,8													
	лимонная кислота 0,45													
П. 154, 2013г	сахар 0,72	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
	Суп крестьянский с крупой													
	капуста белокочанная 30													
	картофель 26,6													
	крупы: перловая, рисовая или пшено, хлопья овсяные "Геркулес" 4													
	морковь 10													
	лук репчатый 9,6													
П. 405, 2013г	масло растительное 4	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 в соусе с томатом													
	курица 1 категории 99													
	масло сливочное 6,75													
	лук репчатый 6,98													
	томат-пюре 6,98													
	мука пшеничная 1,42													
П. 237, 2013г	сметана 3,75	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
	морковь 6,98													
	вода 34,45													
	Каша гречневая рассыпчатая													
	крупы гречневая 69													
П. 494, 2013г	масло сливочное 6,75	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
	соль йодированная 1,65													
	Чай с лимоном													
	чай-заварка 50													
П. 109, 2013г	вода 150													
П. 111, 2013г	сахар 15													
	лимон 8													
	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
	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	26,1	27,4	96,9	739,1	0,4	17,2	0,1	6,1	119,2	438,8	204,3	9,1
	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													
П. 536, 2013г	или мед 15	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
	Оладьи с маслом													
	мука пшеничная 85													
	яйца 4													
	молоко или вода 85													
	дрожжи прессованные 2,5													
	сахар 3													
	соль йодированная 1,5													
	масло растительное 9	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
	масло сливочное 10													
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	49,5	60,9	241,0	1795,8	0,7	23,0	0,2	15,5	362,5	769,6	267,4	16,0
	Всего за пять дней	7 950	246,6	232,7	1 315,8	8 485,8	3,7	123,1	1,0	49,5	1 909,8	3 705,1	1 007,8	71,2

	Среднее значение за пять дней	1590	49,33	46,55	263,16	1697,154	0,742	24,63	0,194	9,905	381,96	741,01	201,55	14,25
	Всего за десять дней	15760	485,8	485,0	2618,6	16896,7	7,0	267,9	2,0	99,0	4102,7	7249,3	1908,8	129,0
	Среднее значение за десять дней	1576	48,58	48,5	261,86	1689,672	0,705	26,792	0,2	9,9	410,27	724,93	190,88	12,9

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)