



## 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

2025 год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
П. 267, 2013г	Каша пшеничная молочная жидкая	150													
	крупа пшеничная 30		5,85	7,10	26,85	212,70	0,14	1,10	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90	
	вода 42														
	молоко 84														
	сахар 3,75														
П.493, 2013г	масло сливочное 3,75														
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200													
	чай 50		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														
П. 112, 2013г	или варенье 15														
	или мед 15														
<b>Фрукты по сезону</b>															
П. 109, 2013г	<b>Хлеб ржаной</b>	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	
<b>ИТОГО</b>															
<b>ОБЕД</b>															
П. 2, 2013г	Салат витаминный	60													
	капуста белокочанная 30		0,7	6,1	6,4	82,8	0,02	9,24	0,00	2,76	18,0	17,4	10,8	0,54	
	яблоки свежие 16,8														
	морковь 19,2														
	сахар 3														
	масло растительное 6														
<b>ИТОГО</b>															
П. 144, 2013г	вода для разведения лимонной кислоты 3														
	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	200													
	горох 16,2		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														
П. 405, 2013г	лук репчатый 9,6														
	масло сливочное 4														
	бульон или вода 130														
	Курица в соусе с томатом	90													
	курица 1 категория 99		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														
П. 291, 2013г	морковь 6,98														
	вода 34,45														
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150													
	макаронные изделия 51		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. 501, 2013г	масло сливочное 6,75														
	соль йодированная 2,55														
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200													
	кофейный напиток 5		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. 109, 2013г	молоко 100														
	сахар 10														
	вода 120														
	<b>Хлеб ржаной</b>	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	<b>Батон нарезной</b>	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	
<b>ИТОГО</b>															
<b>ПОЛДНИК</b>															
П. 574, 2013г	<b>Булочка школьная</b>	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	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200													
	смесь сухофруктов 25		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														
П. 508, 2013г	вода 190														
	<b>ИТОГО</b>	300	8,5	3,33	82,83	395	0,11	0,5	0,02	1,5	43	79	18,67	2,33	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		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 вещества (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
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
	крупа 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
	<b>ИТОГО</b>	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
	<b>ОБЕД</b>													
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 припущеные	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
	<b>ИТОГО</b>	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
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П. 542, 2013г	Пирожки печенные из слоенного 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													
	<b>ИТОГО</b>	300	6,1	5,33	76	376,67	0,07	0,17	0,05	0,83	29,33	56,33	11	1,47
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	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 вещества (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 260, 2013г	Каша "Дружба"	150												
	крупа рисовая 11,25		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 пшенная 8,25													
	молоко 76,50													
	вода 52,50													
	сахар 3,75													
П.496, 2013г	масло сливочное 7,50													
	Какао с молоком (1-й вариант)	200												
	какао-порошок 3		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. 112, 2013г	<b>Фрукты по сезону</b>	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	<b>Хлеб ржаной</b>	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
	<b>ИТОГО</b>	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
	<b>ОБЕД</b>													
П. 76, 2013г	Винегрет овощной	60												
	картофель 17,64													
	свекла 11,40													
	морковь 7,80													
	огурцы соленые 22,80													
	лук репчатый 10,80													
П. 157, 2013г	масло растительное 6													
	Суп с макаронными изделиями	200												
	макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия 16		0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
	морковь 10													
	лук репчатый 9,6													
	масло растительное 4													
П. 406, 2013г	бульон или вода 190													
	Плов из отварной птицы	240												
	курица 1 категория 90		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	крупа рисовая 49													
	бульон или вода 104													
	соль йодированная 1,5													
	Компот из плодов или ягод сушеных	200												
	яблоки 15		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													
	или урюк 25													
П. 109, 2013г	или изюм 20													
	сахар 15													
	вода 202													
	<b>Хлеб ржаной</b>	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
	<b>Батон нарезной</b>	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
	<b>ИТОГО</b>	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
П.496, 2013г	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Какао с молоком (1-й вариант)	200												
	какао-порошок 3		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. 574, 2013г	<b>Булочка школьная</b>	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
	<b>ИТОГО</b>	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	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 вещества (г)			Энерг.це ниость, кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 262, 2013г	<b>Каша манная молочная жидкая</b> 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.105, 2013г	<b>Масло сливочное</b> масло сладко-сливочное несоленое 10	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	<b>Хлеб ржаной</b>	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	<b>Кофейный напиток с молоком</b> 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	126,0	90,00	14,00	0,10
П. 579, 2013г	<b>Сочник молочный</b>	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
	<b>ИТОГО</b>	500	17,37	29,19	118	783,28	0,23	2,34	0,2	1,8	259,55	292,25	55,45	2,63
	<b>ОБЕД</b>													
П. 9, 2013г	<b>Салат из моркови и яблок</b> морковь 45,6 яблоки 25,8 масло растительное 6	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
П. 128, 2013г	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> 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	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
П. 525, 2013г	<b>Пельмени мясные отварные</b> пельмени п/ф 186 масло сливочное 5	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
П.496, 2013г	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b> какао-порошок 3 сахар 20 вода 110 молоко 100	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
П. 109, 2013г	<b>Хлеб ржаной</b>	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	<b>Батон нарезной</b>	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
	<b>ИТОГО</b>	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
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П.501, 2013г	<b>Кофейный напиток с молоком</b> 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. 579, 2013г	<b>Коржик молочный</b>	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
	<b>ИТОГО</b>	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	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 вещества (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 268, 2013г	Каша рисовая молочная жидккая	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
	крупа рисовая 23,10													
	вода 43,50													
	молоко 88,50													
	сахар 3,75													
П.493, 2013г	масло сливочное 3,75													
	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													
П. 109, 2013г	или варенье 15													
	или мед 15													
	<b>Хлеб ржаной</b>	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
	<b>Булочка дорожная</b>	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
	<b>ИТОГО</b>	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
	<b>ОБЕД</b>													
П. 4, 2013г	Салат из белокочанной капусты с морковью	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
	капуста белокочанная 63,6													
	морковь 7,8													
	масло растительное 6													
	сахар 3,75													
П.154, 2013г	лимонная кислота 0,06													
	вода для разведения лимонной кислоты 3													
	<b>Рассольник ленинградский</b>	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
	картофель 80													
	крупа рисовая , овсяная, пшеничная 4													
	морковь 10													
	лук репчатый 4,8													
П.407, 2013г	огурцы соленые 13,4													
	масло растительное 4													
	бульон или вода 150													
	<b>Rагу из птицы (70/170)</b>													
	курица I категории потрошенная 113,4													
П.493, 2013г	масло растительное 2,8	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
	картофель 143,81													
	морковь 28,22													
	томатное пюре 8,06													
	лук репчатый 16,13													
П.109, 2013г	масло растительное 5,38													
	мука пшеничная 1,44													
	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом</b>	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
П.111, 2013г	или мед 15													
	<b>Хлеб ржаной</b>	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
	<b>Батон нарезной</b>	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
	<b>ИТОГО</b>	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
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П.542, 2013г	<b>Пирожки печенные из сдобного теста с повидлом</b>	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
	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом</b>	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	<b>ИТОГО</b>	300	6,1	5,33	76	376,67	0,07	0,17	0,05	0,83	29,33	56,33	11	1,47
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	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
	<b>Всего за пять дней</b>	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
	<b>Среднее значение за пять дней</b>	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 вещества (г)			Энерг.це нность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 262, 2013г	Каша манная молочная жидккая 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
	<b>ИТОГО</b>	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
	<b>ОБЕД</b>													
П. 9, 2013г	Салат из моркови и яблок морковь 45,6 яблоки 25,8 масло растительное 6	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
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
	<b>ИТОГО</b>	770	27,0	28,1	88,8	716,6	0,3	4,9	0,0	7,1	75,0	320	77	6,1
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П. 542, 2013г	Пирожки печенные из слоенного 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
	<b>ИТОГО</b>	300	7	5	88	427	0	1	0	1	46	72	17	3
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	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 вещества (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
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
	крупа пшеничная 30													
	вода 42													
	молоко 84													
	сахар 3,75													
П. 501, 2013г	Кофеинный 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
	кофеинный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 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
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	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
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													
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. 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													
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
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	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
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 печенные из слоенного 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
	<b>ИТОГО</b>	300	6,5	5,33	88	426,67	0,08	0,67	0,05	0,83	46,33	72,33	17	2,67
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	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 вещества (г)			Энерг.це- нность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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													
П. 109, 2013г	или варенье 15	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
	или мед 15													
П. 588, 2013г	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>3,30</b>	<b>77,30</b>	<b>350,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>16,00</b>	<b>36,00</b>	<b>10,00</b>	<b>1,5</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>13</b>	<b>9,3</b>	<b>123,25</b>	<b>630,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>2,3</b>	<b>82,25</b>	<b>179,5</b>	<b>44</b>	<b>4,28</b>
<b>ОБЕД</b>														
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													
П. 144, 2013г	лук репчатый 10,80	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
	масло растительное 6													
	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)													
	горох 16,2													
	или горошек консерв.30,80													
	картофель 66,6													
	морковь 10													
П. 343, 2013г	петрушка (корень) 2,6	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
	лук репчатый 9,71													
	томат-пюре 5,14													
	масло растительное 4,29													
	сахар 1,43													
	Рыба, тушенная в томате с овощами (60/40)													
	минтай 74,57													
П. 429, 2013г	вода или бульон 14,29	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
	морковь 18,29													
	петрушка (корень) 2,86													
	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.111, 2013г	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
П. 109, 2013г	<b>Батон нарезной</b>	<b>20</b>	<b>1,50</b>	<b>0,58</b>	<b>10,28</b>	<b>52,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>	<b>3,80</b>	<b>13,00</b>	<b>2,60</b>	<b>0,24</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>770</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>76</b>	<b>588</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>125</b>	<b>387</b>	<b>111</b>	<b>5</b>
П.501, 2013г	<b>ПОЛДНИК</b>	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
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>													
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
П. 574, 2013г	сахар 10	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
	вода 120													
	Булочка школьная													
<b>ИТОГО</b>		<b>300</b>	<b>11,20</b>	<b>6,03</b>	<b>71,73</b>	<b>364,00</b>	<b>0,14</b>	<b>1,30</b>	<b>0,04</b>	<b>1,50</b>	<b>141,00</b>	<b>150,00</b>	<b>25,67</b>	<b>0,93</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1570</b>	<b>43,7</b>	<b>38,0</b>	<b>270,9</b>	<b>1582,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,6</b>	<b>0,2</b>	<b>10,8</b>	<b>348,3</b>	<b>716,8</b>	<b>180,6</b>	<b>10,3</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 267, 2013г	Каша пшеничная молочная жидкая	150												
	крупа пшеничная 30		5,85	7,10	26,85	212,70	0,14	1,10	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
	вода 42													
	молоко 84													
	сахар 3,75													
П.501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200												
	кофейный напиток 5		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. 94, 2013г	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30												
	масло сливочное 15		1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
	или шоколадное 15													
	или фруктовое 15													
П. 112, 2013г	Хлеб пшеничный 15													
	<b>Фрукты по сезону</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,40</b>	<b>0,04</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>19,20</b>	<b>13,20</b>	<b>10,80</b>	<b>2,64</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>10,7</b>	<b>22,8</b>	<b>62,0</b>	<b>495,1</b>	<b>0,2</b>	<b>14,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>258,7</b>	<b>261,0</b>	<b>59,1</b>	<b>3,8</b>
<b>ОБЕД</b>														
П. 28, 2013г	Салат овощной с яблоками	60												
	свекла 12,96		0,7	0,1	4,4	21,6	0,02	9,66	0,00	0,12	19,8	18,0	10,8	0,78
	морковь 9,78													
	капуста белокочанная 22,5													
	яблоки 28,26													
	лимоны (для сока) 11,88													
П. 128, 2013г	Борщ с капустой и картофелем	200												
	свекла 40		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. 412, 2013г	Котлеты, биточки, шницели припущеные	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												
	макаронные изделия 51		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. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	200												
	смесь сухофруктов 25		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													
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>26,0</b>	<b>15,5</b>	<b>100,9</b>	<b>644,2</b>	<b>0,3</b>	<b>19,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>132,3</b>	<b>276,2</b>	<b>85,0</b>	<b>6,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
П.493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200												
	чай 50		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. 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>7,93</b>	<b>6,17</b>	<b>72,00</b>	<b>375,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,0</b>	<b>0,05</b>	<b>1,17</b>	<b>27,67</b>	<b>66,33</b>	<b>12,67</b>	<b>1,30</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1560</b>	<b>44,6</b>	<b>44,5</b>	<b>235,0</b>	<b>1514,3</b>	<b>0,7</b>	<b>33,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,0</b>	<b>418,7</b>	<b>603,4</b>	<b>156,7</b>	<b>12,0</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
<b>ЗАВТРАК</b>														
П. 536, 2013г	Оладьи с маслом	160												
	мука пшеничная 85													
	яйца 4													
	молоко или вода 85													
	дрожжи прессованные 2,5													
	сахар 3													
	соль йодированная 1,5													
П. 493, 2013г	масло растительное 9	200												
	масло сливочное 10													
	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50													
П. 109, 2013г	вода 150	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
	сахар 15													
	или варенье 15													
П. 518, 2013г	или мед 15													
	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	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	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
	<b>ИТОГО</b>	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
<b>ОБЕД</b>														
М. 49, 2013г	Салат витаминный (2 вариант)	60												
	капуста белокочанная 41,28													
	морковь 11,28													
	кукуруза консервированная 18,48													
	или горошек консервир. 18,48													
	сахар 3													
	кислота лимонная 0,09													
П. 154, 2013г	вода кипяченая 3	200												
	масло растительное 3,6													
	Суп крестьянский с крупой													
	капуста белокочанная 30													
	картофель 26,6													
	крупа: перловая, рисовая													
П. 405, 2013г	или пшено, хлопья овсяные 4	90												
	морковь 10													
	лук репчатый 9,6													
	масло растительное 4													
	Курица в соусе с томатом													
	курица 1 категория 99													
	масло сливочное 6,75													
П. 237, 2013г	лук репчатый 6,98	150	10,20	10,13	3,07	144,00	0,01	1,72	0,02	0,37	25,50	67,50	12,00	0,75
	томат-пюре 6,98													
	мука пшеничная 1,42													
	сметана 3,75													
	морковь 6,98													
П. 494, 2013г	вода 34,45	200												
	Каша гречневая рассыпчатая													
	крупа гречневая 69													
П. 109, 2013г	масло сливочное 6,75	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
	соль йодированная 1,65													
	Чай с лимоном	200												
П. 111, 2013г	чай-заварка 50													
	вода 150		0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	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
	<b>ИТОГО</b>	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
<b>ПОЛДНИК</b>														
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200												
	чай 50													
	вода 150		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	сахар 15													
	или варенье 15													
П. 536, 2013г	или мед 15	100												
	Оладьи с маслом													
	мука пшеничная 85													
	яйца 4													
	молоко или вода 85													
	дрожжи прессованные 2,5													
	сахар 3													
П. 111, 2013г	соль йодированная 1,5	300	7,50	12,63	38,69	298,13	0,11	0,69	0,06	3,38	74,38	100,63	16,25	0,75
	масло растительное 9													
	масло сливочное 10													
	<b>ИТОГО</b>	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	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
	<b>Всего за пять дней</b>	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
	<b>Среднее значение за пять дней</b>	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
	<b>Всего за десять дней</b>	15735	482,9	495,9	2642,4	17071	7,0	286,0	2,0	98,2	4010,7	7203,7	1895,0	126,9
	<b>Среднее значение за десять дней</b>	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Москва Дели плюс 2017)
3. Сборник технологических нормативов, рецептур 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)