

Согласовано
МБОУ СОШ

" " _____ 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 12-18 лет в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявленным требованиям в зданиях

МБОУ СОШ

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : осенне-зимний

2025 год

Согласовано

МОУ СОШ № 1 г.Сердобска

_____Проворнова О.Г.

" " _____ 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 : осенне-зимний

2025 год

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые ве-ва (г)			Энерг. цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные ве-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	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
	крупя пшеничная 30													
	вода 42													
	молоко 84													
	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. 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. 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													
	лимонная кислота 0,06													
вода для разведения лимонной кислоты 3														
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. 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 I 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. 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. 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													
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	24.0	89.5	657.9	0.4	26.7	0.1	5.0	216.6	341.2	86.1	4.5
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	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													
П. 508, 2013г	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	43.57	35.42	239.31	1451.60	0.74	40.26	0.13	7.37	412.25	644.35	167.62	12.26

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	Мg	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
	крупя 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														
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 соленые 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													
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	23.29	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 слобного 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: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.		Масса порции	Пищевые вец-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вец-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
	крупa рисовая 11,25													
	крупa пшeнная 8,25													
	молоко 76,50													
	вода 52,50													
сахар 3,75														
	масло сливочное 7,50													
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. 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														
	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. 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													
	крупa рисовая 49													
бульон или вода 104														
	соль йодированная 1,5													
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													
или изюм 20														
	сахар 15													
	вода 202													
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													
	молоко 100													
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

№ 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. 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
	крупя 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													
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. 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. 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	31.2	25.1	100.6	754.6	0.3	19.8	0.1	4.2	211.2	441.6	107.2	6.8
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													
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	58.6	69.1	300.1	2,015.2	0.7	23.4	0.4	6.8	615.5	870.1	184.2	10.2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вец-ва (г)			Энерг. цен ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вец-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	Блинички 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													
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.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
	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													
П.134, 2013г	Рассольник ленинградский	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, пшенная 4													
	морковь 10													
	лук репчатый 4,8													
	огурцы соленые 13,4													
П.407, 2013г	Рагу из птицы (70/170)	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
	курица I категории потрошенная 113,4													
	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	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	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	26.24	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 печенье 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													
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	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	1585	47.7	48.0	253.0	1639.8	0.7	42.4	0.1	14.2	386.4	706.8	191.5	13.6
	Всего за пять дней	7810	239.2	249.2	1303.5	8386.4	3.3	154.4	1.0	48.2	2209.1	3540.0	902.2	57.8
	Среднее значение за пять дней	1562	47.836	49.83	260.69	1677.27	0.6636	30.875	0.205	9.632	441.824	707.996	180.44	11.56

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 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	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
	круп манная 23,10													
	молоко 79,50													
	вода 52,50													
	сахар 3,75													
масло сливочное 3,75														
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. 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													
	лимонная кислота 0,06													
вода для разведения лимонной кислоты 3														
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		710	26.5	21.9	84.5	642.2	0.2	1.8	0.0	4.3	57.6	297.4	62.4	5.4
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		1,510	51.52	40.00	243.66	1,629.59	0.56	7.56	0.23	7.43	268.46	655.60	130.82	14.91

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вец-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вец-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
	крупя 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														
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 соленые 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													
бульон или вода 160														
П. 389, 2013г	Тфтели 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	34.39	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	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 слоеного 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: осенне-зимний
 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	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. 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. 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	19.5	16.3	76.2	531.1	0.5	27.9	0.1	4.4	131.0	381.3	111.0	5.3
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	31.7	271.2	1525.6	0.8	29.2	0.2	8.2	354.3	710.8	180.6	10.6

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 267, 2013г	Каша пшеница 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
	крупка пшеничная 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. 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													
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. 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	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													
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	44.7	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: осенне-зимний
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. 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													
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														
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													
сахар 0,72														
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 "Геркулес" 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													
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	26.1	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													
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	49.5	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		7890	245.4	223.6	1312.1	8384.4	3.7	113.6	1.0	45.5	1892.4	3674.5	997.0	71.2
Среднее значение за пять дней		1578	49.076	44.72	262.41	1676.874	0.734	22.722	0.194	9.101	378.48	734.89	199.39	14.25
Всего за десять дней		15700	484.6	472.8	2615.5	16770.7	7.0	268.0	2.0	93.7	4101.5	7214.5	1899.2	129.0

	Среднее значение за десять дней	1570	48.456	47.28	261.55	1677.072	0.699	26.798	0.2	9.366	410.15	721.45	189.92	12.9
--	---------------------------------	------	--------	-------	--------	----------	-------	--------	-----	-------	--------	--------	--------	------

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533283

Владелец Проворнова Ольга Григорьевна

Действителен с 16.02.2024 по 15.02.2025