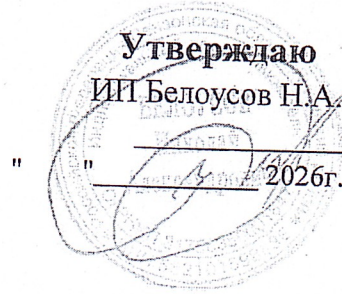


Согласовано



Утверждаю

ИП Белоусов Н.А.



Белоусов Н.А.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организатор питания - ИП Белоусов Н.А.

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

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : весенне-летний

2026 год

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые ве-ща (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные ве-ща (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	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. 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. 48, 2013г	Салат из квашеной капусты с луком	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
	капуста квашеная 69,6													
	лук репчатый 7,2													
	масло растительное 6													
П. 144, 2013г	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
	горох 16,2													
	или горошек консерв. 30,80													
	картофель 66,6													
	морковь 10													
	петрушка (корень) 2,6													
	лук репчатый 9,6													
	масло сливочное 4													
бульон или вода 130														
П. 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	85,6	641,7	0,4	21,3	0,1	5,0	216,0	341,2	84,9	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													
	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	235,35	1435,40	0,73	34,92	0,13	7,37	411,65	644,35	166,42	12,26

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
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	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
	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													
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. 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													
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	23,73	25,54	76,01	626,11	0,385	28,19	0,085	5,63	158,03	323,36	104,41	5,94
	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	44,4	51,8	263,8	1698,5	0,7	29,5	0,3	8,5	336,7	628,9	173,6	10,8

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

№ рец.		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															
П. 260, 2013г	Каша "Дружба"		150	3,94	8,74	18,80	169,65	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
	крупа рисовая 11,25														
	крупа пшеничная 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	Внегрет 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														
	крупа 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: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вец-ва (г)			Энергетическая ценность, 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														
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
	крупка 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														
У. 40, 2024г	Салат "Степной"	60	1,00	2,00	4,90	45,00	0,04	0,03	0,00	0,00	11,07	0,00	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. 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	240	24,9	19,4	45,7	45,7	0,18	0,70	0,1	1,52	25,7	228,3	31,6	2,93
	пельмени п/ф 217,5													
	масло сливочное 5,85													
П. 496, 2013г	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	какао-порошок 3													
	сахар 20													
	вода 110													
П. 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	35	30	108	433	0	10	0	4	206	457	113	7
ПОЛДНИК														
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
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		1 560	62,5	73,8	307,2	1 693,3	0,7	13,9	0,4	6,9	610,5	885,4	189,7	10,2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вец-ва (г)			Энергетическая 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. 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														
П. 50, 2013г	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,4	0,00	1,38	19,80	22,80	11,40	0,78
	свекла 72,6													
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													
	крупя рисовая, овсяная, пшеничная 4													
	морковь 10													
	лук репчатый 4,8													
	огурцы соленые 13,4													
	масло растительное 4													
бульон или вода 150														
П. 407, 2013г	Рагу из птицы (70/170)	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													
или варенье 15														
или мед 15														
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
ИТОГО		760	25,7	28,31	78,48	672,52	0,34	23,79	0,02	8,41	95,28	343,03	108,28	6,09
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	46,4	54,5	266,3	1744,9	0,7	25,1	0,2	11,3	274,0	648,5	177,5	11,0
Всего за пять дней		7820	242,2	262,7	1321,3	8177,4	3,3	127,0	1,1	47,6	2106,4	3531,9	898,8	55,9
Среднее значение за пять дней		1564	48,44	52,534	264,252	1635,474	0,6636	25,391	0,217	9,51	421,28	706,372	179,76	11,17

День: понедельник
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 262, 2013г	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	0,06	1,04	0,04	0,39	99,60	90,90	15,15	0,33
	крупы 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. 48, 2013г	Салат из квашеной капусты с луком	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
	капуста квашеная 69,6													
	лук репчатый 7,2													
	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
	макаронны, 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													
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. 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	317	71	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	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190													
ИТОГО		300	7	5	88	427	0	1	0	1	46	72	17	3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 570	52,48	46,06	245,46	1 694,99	0,57	18,90	0,23	10,13	294,26	674,8	139,8	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. 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. 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													
	воды 42													
	молока 84													
	сахара 3,75													
масла сливочного 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													
	молока 100													
	сахара 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													
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
	свеклы свежей 57,6													
	или моркови 56,4													
	лука репчатый 12,6													
	томатное пюре 16,8													
	масла растительного 4,8													
лимонная кислота 0,45														
сахар 0,72														
П. 142, 2013г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64
	капуста белокочанная 50													
	картофель 32													
	морковь 12,6													
	лук репчатый 9,6													
	томатное пюре 2													
масло растительное 4														
бульон или вода 160														
П. 389, 2013г	Тефтели из говядины паровые	90	12,42	11,43	7,83	183,60	0,05	2,25	0,02	0,45	17,10	137,7	18,9	1,98
П. 453, 2013г	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
	вода или отвар овощной 15													
	томат-пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,54													
мука пшеничная 1,5														
П. 417, 2013г	Пюре из гороха	150	14,61	1,44	29,06	174,60	0,32	0,00	0,00	0,00	83,70	234,45	78,60	4,95
	горох 75,8													
	вода 153,8													
	соль 3													
П. 507, 2013г	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,30	0,00	0,20	22,0	16,0	14,0	1,10
	яблоки свежие 45,4													
	воды 172													
	сахар 15													
П. 109, 2013г	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	34,83	23,49	98,17	731,28	0,554	26,54	0,029	5,793	195,55	541,77	170,95	11,601
	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													
П. 542, 2013г	Пирожка 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
	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	56,48	42,52	322,92	1886,65	0,934	29,61	0,139	8,143	509,83	963,85	267,7	18,721

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. 50, 2013г	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,4	0,00	1,38	19,80	22,80	11,40	0,78
	свекла 72,6 масло растительное 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. 343, 2013г	Рыба, тушенная в томате с овощами (60/40)	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,06	3,36	0,01	3,00	25,00	145,00	27,86	0,57
	минтай 74,57													
	вода или бульон 14,29													
	морковь 18,29													
	петрушка (корень) 2,86													
	лук репчатый 9,71													
	томат-пюре 5,14 масло растительное 4,29 сахар 1,43													
П. 429, 2013г	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	картофель 169,5													
	молоко 24 масло сливочное 6,75													
П. 494, 2013г	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15 лимон 8													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
ИТОГО		770	20	20	77	563	0	22	0	6	131	386	112	5
ПОЛДНИК														
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10 вода 120													
П. 574, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
ИТОГО		300	11,20	6,03	71,73	364,00	0,14	1,30	0,04	1,50	141,00	150,00	25,67	0,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1570	43,8	34,8	271,8	1557,4	0,8	22,9	0,2	9,4	354,3	715,6	181,2	10,6

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	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	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 пшеничные 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													
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														
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													
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. 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: весенне-летний
 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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
П. 536, 2013г	Оладьи с маслом														
	мука пшеничная 85														
	яйца 4														
	молоко или вода 85														
	дрожжи прессованные 2,5	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	
	сахар 3														
	соль йодированная 1,5														
	масло растительное 9 масло сливочное 10														
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом														
	чай 50														
	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 или мед 15														
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
П. 518, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	
ИТОГО															
ОБЕД															
П. 115, 2013г	Икра кабачковая (промышленного производства)														
	икра кабачковая 60	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,00	1,86	24,6	22,2	9,0	0,42	
П. 154, 2013г	Суп крестьянский с крупой														
	капуста белокочанная 30														
	картофель 26,6														
	крупы: перловая, рисовая или пшено, хлопья овсяные 4	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	
	морковь 10														
	лук репчатый 9,6 масло растительное 4														
П. 405, 2013г	Курица в соусе с томатом														
	курица 1 категории 99														
	масло сливочное 6,75														
	лук репчатый 6,98														
	томат-пюре 6,98	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	
	мука пшеничная 1,42														
	сметана 3,75 морковь 6,98 вода 34,45														
П. 237, 2013г	Каша гречневая рассыпчатая														
	крупы гречневая 69	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	
	масло сливочное 6,75														
	соль йодированная 1,65														
П. 494, 2013г	Чай с лимоном														
	чай-заварка 50														
	вода 150	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	
	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															
ПОЛДНИК															
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом														
	чай 50														
	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 или мед 15														
П. 536, 2013г	Оладьи с маслом														
	мука пшеничная 85														
	яйца 4														
	молоко или вода 85														
	дрожжи прессованные 2,5	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	
	сахар 3														
	соль йодированная 1,5														
	масло растительное 9 масло сливочное 10														
ИТОГО															
ИТОГО ЗА ДЕНЬ															
		1660	49,2	62,0	239,4	1798,2	0,7	22,5	0,2	15,0	360,7	757,0	258,4	15,4	
Всего за пять дней		7 950	246,7	236,2	1 314	8 508	3,6	122,9	1,0	51,3	1 932	3 721	1 004	71,6	
Среднее значение за пять дней		1590	49,332	47,24	262,85	1701,6	0,728	24,576	0,194	10,26	386,34	744,13	200,77	14,33	
Всего за десять дней		15770	488,9	498,9	2635,5	16685	7,0	249,8	2,1	98,9	4038,1	7252,5	1902,6	127,5	
Среднее значение за десять дней		1577	48,886	49,89	263,55	1668,5	0,696	24,983	0,206	9,887	403,81	725,25	190,26	12,75	

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)