"Согласовано"
Директор МОУ СШ
"___" _____ 20___ г.

"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма Ярославль"
Милашников П.А
"28" 08 2025 г.

## Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет

### 1 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | № рец. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | B1, мг | B2, мг | C, мг | A, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Ёжики из свинины с соусом 150/50. | 200 | 15,21 | 36,3 | 19,02 | 464,1 | 0,52 | 0,16 | 7,75 | 68,4 | 0,63 | 29,01 | 202,42 | 40,32 | 2,29 | 420,94 | | | 0,03 | 444 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Батончик к чаю | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0,01 | | | | 3,8 | 13 | 2,6 | 0,24 | 18,4 | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| **Итого за Завтрак** | 520 | 17,31 | 37,33 | 49,12 | 604,81 | 0,57 | 0,2 | 17,85 | 68,9 | 0,63 | 54,06 | 234,66 | 56,32 | 5,58 | 742,44 | | 0,11 | 0,03 | |
| Суп картофельный с горохом. | 200 | 5,62 | 3,5 | 17,35 | 123,65 | 0,24 | 0,07 | 9,56 | 161,6 | | 30,12 | 78,25 | 31,18 | 1,91 | 403,4 | | 0,01 | | 87 |
| Гуляш "Болоньезе" | 100 | 10,61 | 24,17 | 4,04 | 276,58 | 0,39 | 0,12 | 4,21 | 259,4 | 0,49 | 14,93 | 131,4 | 25,84 | 1,51 | 292,47 | | | 0,02 | ттк |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,6 | 5,24 | 34,32 | 214,55 | 0,26 | 0,13 | 0,36 | 21,45 | 0,06 | 17,5 | 181,05 | 120,29 | 4,06 | 229,35 | 0,01 | 0,01 | | 330 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | 0,1 | | 411 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | 0,03 | 0,02 | |
| **Итого за Обед** | 700 | 27,28 | 33,46 | 91,72 | 776,04 | 0,95 | 0,35 | 14,23 | 442,95 | 0,55 | 77,95 | 431,44 | 188,71 | 8,9 | 996,97 | 0,01 | 0,15 | 0,04 | |
| Выпечное изделие | 50 | 5,64 | 6,89 | 19,58 | 162,72 | 0,06 | 0,12 | | 60,38 | 0,51 | 19,23 | 68,17 | 7,19 | 0,91 | 66,57 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 406 |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| **Итого за Полдник** | 350 | 7,04 | 7,49 | 49,58 | 301,72 | 0,11 | 0,16 | 10 | 60,38 | 0,51 | 49,23 | 93,17 | 24,19 | 5,91 | 344,57 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | |
| **Итого за день** | 1 570 | 51,63 | 78,28 | 190,42 | 1 682,57 | 1,63 | 0,71 | 42,08 | 572,23 | 1,69 | 181,24 | 759,27 | 269,22 | 20,39 | 2 083,98 | 0,02 | 0,29 | 0,08 | |

## 2 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | № рец. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | B1, мг | B2, мг | C, мг | A, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Каша пшеничная жидкая | 150 | 6 | 7 | 28,5 | 201,61 | 0,09 | 0,11 | 0,86 | 31,55 | 0,08 | 88,66 | 96,38 | 21,97 | 0,52 | 123,38 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 199 |
| Бутерброд с сыром 10/40 | 50 | 5,98 | 3,97 | 26,56 | 165,8 | 0,05 | 0,04 | 0,08 | 25,8 | | 107,6 | 90 | 9,7 | 0,58 | 46,3 | | | | 3 |
| Чай с сахаром, лимоном 200/5 | 205 | 0,25 | 0,06 | 15,16 | 62,96 | | 0,01 | 2,1 | 0,5 | | 7,4 | 9,34 | 5 | 0,9 | 33,4 | | 0,1 | | 412 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| **Итого за Завтрак** | 505 | 12,63 | 11,43 | 80,02 | 477,37 | 0,17 | 0,18 | 13,04 | 57,85 | 0,08 | 219,66 | 206,72 | 45,67 | 4,2 | 481,08 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | |
| Солянка по-домашнему с мясом 200/10 | 210 | 3,3 | 6,47 | 8,14 | 104,53 | 0,13 | 0,06 | 11,22 | 16,89 | 0,1 | 21,2 | 60,74 | 18,21 | 0,92 | 318,02 | | | | 124 |
| Шницель из свинины | 100 | 13,28 | 31,5 | 12,94 | 390,67 | 0,42 | 0,15 | 0,8 | 16,44 | 0,64 | 21,55 | 167,3 | 28,1 | 2,23 | 276,26 | | | 0,03 | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 7,13 | 4,32 | 45,54 | 249,74 | 0,11 | 0,03 | | 21,6 | 0,06 | 18,93 | 58,68 | 10,67 | 1,08 | 80,78 | | | | 218 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | | 0,02 | 0,01 | |
| **Итого за Обед** | 700 | 26,51 | 42,74 | 93,44 | 866,25 | 0,7 | 0,26 | 12,12 | 55,43 | 0,8 | 74,93 | 320,96 | 66,98 | 5,52 | 737,36 | | 0,12 | 0,04 | |
| Выпечное изделие | 50 | 5,64 | 6,89 | 19,58 | 162,72 | 0,06 | 0,12 | | 60,38 | 0,51 | 19,23 | 68,17 | 7,19 | 0,91 | 66,57 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 406 |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| **Итого за Полдник** | 350 | 7,04 | 7,49 | 49,58 | 301,72 | 0,11 | 0,16 | 10 | 60,38 | 0,51 | 49,23 | 93,17 | 24,19 | 5,91 | 344,57 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | |
| **Итого за день** | 1 555 | 46,18 | 61,66 | 223,04 | 1 645,34 | 0,98 | 0,6 | 35,16 | 173,66 | 1,39 | 343,82 | 620,85 | 136,84 | 15,63 | 1 563,01 | 0,02 | 0,27 | 0,06 | |

## 3 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | № рец. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | B1, мг | B2, мг | C, мг | A, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Пудинг из творога с джемом 150/50 | 200 | 24,51 | 9,29 | 62,68 | 431,77 | 0,1 | 0,39 | 1,1 | 106,44 | 0,61 | 230,55 | 304,16 | 40,53 | 1,41 | 226,99 | 0,01 | 0,05 | | 249 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Батон йодированный | 55 | 4,13 | 1,6 | 28,27 | 144,1 | 0,06 | 0,02 | | | | 10,45 | 35,75 | 7,15 | 0,66 | 50,6 | | | | |
| Кондитерское изделие | 45 | 2,66 | 2,12 | 33,75 | 164,7 | 0,04 | 0,01 | | | | 4,95 | 22,5 | 4,05 | 0,36 | | | | | |
| **Итого за Завтрак** | 500 | 31,5 | 13,06 | 134,72 | 781,88 | 0,2 | 0,43 | 1,2 | 106,94 | 0,61 | 251,2 | 370,65 | 56,13 | 3,28 | 302,69 | 0,01 | 0,15 | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем | 200 | 1,67 | 4,16 | 10,82 | 87,95 | 0,05 | 0,05 | 18,62 | 213,72 | | 37,13 | 44,58 | 21,55 | 1,01 | 315,22 | | | | 63 |
| Печень тушеная | 100 | 14,32 | 9,28 | 10,27 | 195,6 | 0,24 | 1,61 | 26,64 | 6 390,91 | 0,88 | 19,11 | 249,17 | 21,62 | 5,34 | 267,12 | 0,01 | 0,17 | 0,03 | |
| Рис отварной | 150 | 4,24 | 3,97 | 44,46 | 230,54 | 0,05 | 0,03 | | 20,93 | 0,06 | 12,54 | 92,75 | 30,42 | 0,66 | 61,4 | | | 0,01 | 332,04 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | 0,1 | | 411 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | 0,03 | 0,02 | |
| **Итого за Обед** | 700 | 23,68 | 17,96 | 101,56 | 675,35 | 0,4 | 1,72 | 45,36 | 6 626,06 | 0,94 | 84,18 | 427,24 | 84,99 | 8,43 | 715,49 | 0,01 | 0,3 | 0,06 | |
| Выпечное изделие | 50 | 5,64 | 6,89 | 19,58 | 162,72 | 0,06 | 0,12 | | 60,38 | 0,51 | 19,23 | 68,17 | 7,19 | 0,91 | 66,57 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 406 |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| **Итого за Полдник** | 350 | 7,04 | 7,49 | 49,58 | 301,72 | 0,11 | 0,16 | 10 | 60,38 | 0,51 | 49,23 | 93,17 | 24,19 | 5,91 | 344,57 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | |
| **Итого за день** | 1 550 | 62,22 | 38,51 | 285,86 | 1 758,95 | 0,71 | 2,31 | 56,56 | 6 793,38 | 2,06 | 384,61 | 891,06 | 165,31 | 17,62 | 1 362,75 | 0,03 | 0,48 | 0,07 | |

## 4 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | № рец. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Каша "Дружба" жидкая | 150 | 11,36 | 6 | 30,37 | 220,95 | 0,1 | 0,13 | 1 | 30,88 | 0,08 | 100,46 | 123,56 | 29,37 | 0,64 | 157,08 | 0,01 | 0,02 | | 199 |
| Бутерброд с сыром 10/40 | 50 | 5,98 | 3,97 | 26,56 | 165,8 | 0,05 | 0,04 | 0,08 | 25,8 | | 107,6 | 90 | 9,7 | 0,58 | 46,3 | | | | 3 |
| Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5 | 205 | 0,25 | 0,06 | 10,17 | 43,01 | | 0,01 | 2,1 | 0,5 | | 7,25 | 9,34 | 5 | 0,88 | 33,25 | | 0,1 | | 411 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Завтрак | 505 | 17,99 | 10,43 | 76,9 | 476,76 | 0,18 | 0,2 | 13,18 | 57,18 | 0,08 | 231,31 | 233,9 | 53,07 | 4,3 | 514,63 | 0,01 | 0,13 | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,76 | 4,18 | 8,15 | 78,05 | 0,06 | 0,05 | 29,5 | 168,22 | | 39,13 | 42,1 | 19,33 | 0,74 | 336,42 | | | | 73 |
| Котлета мясная рубленая. | 100 | 15,25 | 28,84 | 16,07 | 386,88 | 0,27 | 0,15 | 0,93 | 8,12 | 0,27 | 43,78 | 177,93 | 28,18 | 2,11 | 304,94 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| Картофель отварной с огурцом консервированным 150/30 | 180 | 3,48 | 3,39 | 26,72 | 152,27 | 0,2 | 0,12 | 33,6 | 23,19 | 0,05 | 27,71 | 102,2 | 41,36 | 1,66 | 955,07 | | | | 314 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | 0,1 | | 411 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | | 0,02 | 0,01 | |
| Итого за Обед | 720 | 23,29 | 36,86 | 82,75 | 758,46 | 0,57 | 0,34 | 64,13 | 200,03 | 0,32 | 124,02 | 356,47 | 98,87 | 5,82 | 1 658,88 | 0,01 | 0,17 | 0,03 | |
| Выпечное изделие | 50 | 5,64 | 6,89 | 19,58 | 162,72 | 0,06 | 0,12 | | 60,38 | 0,51 | 19,23 | 68,17 | 7,19 | 0,91 | 66,57 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 406 |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Полдник | 350 | 7,04 | 7,49 | 49,58 | 301,72 | 0,11 | 0,16 | 10 | 60,38 | 0,51 | 49,23 | 93,17 | 24,19 | 5,91 | 344,57 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | |
| Итого за день | 1 575 | 48,32 | 54,78 | 209,23 | 1 536,94 | 0,86 | 0,7 | 87,31 | 317,59 | 0,91 | 404,56 | 683,54 | 176,13 | 16,03 | 2 518,08 | 0,03 | 0,33 | 0,04 | |

## 5 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | № рец. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Гуляш "Болоньезе" | 100 | 10,61 | 24,17 | 4,04 | 276,58 | 0,39 | 0,12 | 4,21 | 259,4 | 0,49 | 14,93 | 131,4 | 25,84 | 1,51 | 292,47 | | | 0,02 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,6 | 5,24 | 34,32 | 214,55 | 0,26 | 0,13 | 0,36 | 21,45 | 0,06 | 17,5 | 181,05 | 120,29 | 4,06 | 229,35 | 0,01 | 0,01 | | 330 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Батон йодированный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,06 | 0,02 | | | | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | 46 | | | | |
| Итого за Завтрак | 500 | 22,16 | 30,91 | 74,08 | 663,44 | 0,71 | 0,28 | 4,67 | 281,35 | 0,55 | 47,18 | 353,19 | 157,03 | 7,02 | 592,92 | 0,01 | 0,11 | 0,02 | |
| Суп картофельный с яйцом | 200 | 2,67 | 4,23 | 13 | 101,05 | 0,1 | 0,09 | 15,6 | 182,16 | 0,18 | 22,13 | 67,42 | 22,03 | 1,01 | 450,16 | | | | 83 |
| Тефтели с соусом 70/50 | 120 | 10,12 | 23,68 | 17,4 | 323,6 | 0,31 | 0,12 | 5,44 | 70,68 | 0,36 | 37,61 | 126,03 | 24,33 | 1,5 | 287,91 | | | 0,02 | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 7,13 | 4,32 | 45,54 | 249,74 | 0,11 | 0,03 | | 21,6 | 0,06 | 18,93 | 58,68 | 10,67 | 1,08 | 80,78 | | | | 218 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,6 | 60 | 0,03 | 0,01 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 27,9 | | 0,02 | 0,01 | |
| Итого за Обед | 700 | 22,07 | 32,58 | 98,56 | 775,7 | 0,55 | 0,26 | 21,14 | 274,94 | 0,6 | 89,92 | 279,87 | 65,63 | 4,77 | 871,85 | | 0,12 | 0,03 | |
| Выпечное изделие | 50 | 5,64 | 6,89 | 19,58 | 162,72 | 0,06 | 0,12 | | 60,38 | 0,51 | 19,23 | 68,17 | 7,19 | 0,91 | 66,57 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 406 |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Полдник | 350 | 7,04 | 7,49 | 49,58 | 301,72 | 0,11 | 0,16 | 10 | 60,38 | 0,51 | 49,23 | 93,17 | 24,19 | 5,91 | 344,57 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | |
| Итого за день | 1 550 | 51,27 | 70,98 | 222,22 | 1 740,86 | 1,37 | 0,7 | 35,81 | 616,67 | 1,66 | 186,33 | 726,23 | 246,85 | 17,7 | 1 809,34 | 0,02 | 0,26 | 0,06 | |

## 1 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | № рец. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | B1, мг | B2, мг | C, мг | A, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Блинчик с вишней | 140 | 8,4 | 5,6 | 56 | 308 | | | | | | | | | | | | | | 454 |
| Бутерброд с сыром 20/40 | 60 | 8,2 | 6,38 | 20,56 | 173,6 | 0,05 | 0,07 | 0,16 | 51,6 | | 207,6 | 154 | 14,2 | 0,68 | 55,8 | | | | 3 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| **Итого за Завтрак** | 500 | 17,2 | 12,43 | 96,38 | 569,91 | 0,08 | 0,1 | 10,26 | 52,1 | | 228,85 | 173,24 | 27,6 | 3,73 | 358,9 | | 0,11 | | |
| Суп картофельный с горохом. | 200 | 5,62 | 3,5 | 17,35 | 123,65 | 0,24 | 0,07 | 9,56 | 161,6 | | 30,12 | 78,25 | 31,18 | 1,91 | 403,4 | | 0,01 | | 87 |
| Котлета мясная рубленая. | 100 | 15,25 | 28,84 | 16,07 | 386,88 | 0,27 | 0,15 | 0,93 | 8,12 | 0,27 | 43,78 | 177,93 | 28,18 | 2,11 | 304,94 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,6 | 5,24 | 34,32 | 214,55 | 0,26 | 0,13 | 0,36 | 21,45 | 0,06 | 17,5 | 181,05 | 120,29 | 4,06 | 229,35 | 0,01 | 0,01 | | 330 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | 0,1 | | 411 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | 0,03 | 0,02 | |
| **Итого за Обед** | 700 | 31,92 | 38,13 | 103,75 | 886,34 | 0,83 | 0,38 | 10,95 | 191,67 | 0,33 | 106,8 | 477,97 | 191,05 | 9,5 | 1 009,44 | 0,02 | 0,2 | 0,04 | |
| Выпечное изделие | 50 | 5,64 | 6,89 | 19,58 | 162,72 | 0,06 | 0,12 | | 60,38 | 0,51 | 19,23 | 68,17 | 7,19 | 0,91 | 66,57 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 406 |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| **Итого за Полдник** | 350 | 7,04 | 7,49 | 49,58 | 301,72 | 0,11 | 0,16 | 10 | 60,38 | 0,51 | 49,23 | 93,17 | 24,19 | 5,91 | 344,57 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | |
| Итого за день | 1 550 | 56,16 | 58,05 | 249,71 | 1 757,97 | 1,02 | 0,64 | 31,21 | 304,15 | 0,84 | 384,88 | 744,38 | 242,84 | 19,14 | 1 712,91 | 0,03 | 0,34 | 0,05 | |

## 2 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | № рец. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | B1, мг | B2, мг | C, мг | A, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Каша пшенная жидкая | 150 | 5,56 | 5,3 | 26,82 | 177,91 | 0,15 | 0,13 | 0,97 | 29,37 | 0,07 | 98,9 | 136,36 | 34,88 | 0,89 | 171,36 | 0,01 | 0,02 | | 199,06 |
| Кондитерское изделие | 45 | 2,66 | 2,12 | 33,75 | 164,7 | 0,04 | 0,01 | | | | 4,95 | 22,5 | 4,05 | 0,36 | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Батон йодированный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0,01 | | | | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 27,6 | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| **Итого за Завтрак** | 525 | 11,07 | 8,74 | 95,81 | 509,52 | 0,25 | 0,18 | 11,07 | 29,87 | 0,07 | 130,8 | 197,6 | 56,23 | 4,66 | 502,06 | 0,01 | 0,13 | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем | 200 | 1,67 | 4,16 | 10,82 | 87,95 | 0,05 | 0,05 | 18,62 | 213,72 | | 37,13 | 44,58 | 21,55 | 1,01 | 315,22 | | | | 63 |
| Котлета из мяса кур | 100 | 16,36 | 20,67 | 8,53 | 287,25 | 0,09 | 0,15 | 0,16 | 9,84 | 0,01 | 36,07 | 168,59 | 23,35 | 1,93 | 289,16 | 0,01 | 0,11 | 0,02 | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 7,13 | 4,32 | 45,54 | 249,74 | 0,11 | 0,03 | | 21,6 | 0,06 | 18,93 | 58,68 | 10,67 | 1,08 | 80,78 | | | | 218 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | 0,1 | | 411 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | 0,03 | 0,02 | |
| **Итого за Обед** | 700 | 28,61 | 29,7 | 100,9 | 786,2 | 0,31 | 0,26 | 18,88 | 245,66 | 0,07 | 107,53 | 312,58 | 66,97 | 5,44 | 756,91 | 0,01 | 0,24 | 0,04 | |
| Выпечное изделие | 50 | 5,64 | 6,89 | 19,58 | 162,72 | 0,06 | 0,12 | | 60,38 | 0,51 | 19,23 | 68,17 | 7,19 | 0,91 | 66,57 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 406 |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| **Итого за Полдник** | 350 | 7,04 | 7,49 | 49,58 | 301,72 | 0,11 | 0,16 | 10 | 60,38 | 0,51 | 49,23 | 93,17 | 24,19 | 5,91 | 344,57 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | |
| Итого за день | 1 575 | 46,72 | 45,93 | 246,29 | 1 597,44 | 0,67 | 0,6 | 39,95 | 335,91 | 0,65 | 287,56 | 603,35 | 147,39 | 16,01 | 1 603,54 | 0,03 | 0,4 | 0,05 | |

## 3 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | № рец. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | B1, мг | B2, мг | C, мг | A, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Пудинг из творога с джемом 150/50 | 200 | 24,51 | 9,29 | 62,68 | 431,77 | 0,1 | 0,39 | 1,1 | 106,44 | 0,61 | 230,55 | 304,16 | 40,53 | 1,41 | 226,99 | 0,01 | 0,05 | | 249 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Батон йодированный | 55 | 4,13 | 1,6 | 28,27 | 144,1 | 0,06 | 0,02 | | | | 10,45 | 35,75 | 7,15 | 0,66 | 50,6 | | | | |
| Кондитерское изделие | 45 | 2,66 | 2,12 | 33,75 | 164,7 | 0,04 | 0,01 | | | | 4,95 | 22,5 | 4,05 | 0,36 | | | | | |
| Итого за Завтрак | 500 | 31,5 | 13,06 | 134,72 | 781,88 | 0,2 | 0,43 | 1,2 | 106,94 | 0,61 | 251,2 | 370,65 | 56,13 | 3,28 | 302,69 | 0,01 | 0,15 | | |
| Рассольник ленинградский | 200 | 1,88 | 3,31 | 13,78 | 92,97 | 0,09 | 0,05 | 13,48 | 162,44 | | 15,87 | 58,35 | 20,98 | 0,79 | 389,79 | | | | 82 |
| Жаркое по-домашнему (лопатка) | 200 | 9,16 | 33 | 37 | 481,6 | 0,36 | 0,16 | 31,64 | 117,22 | 0,23 | 24,94 | 151,58 | 46,53 | 2,07 | 985,41 | | | 0,01 | |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | 0,03 | 0,02 | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Обед | 750 | 14,89 | 37,26 | 91,6 | 762,88 | 0,54 | 0,26 | 55,22 | 280,16 | 0,23 | 72,06 | 261,67 | 87,91 | 6,46 | 1 724,8 | | 0,14 | 0,03 | |
| Выпечное изделие | 50 | 5,64 | 6,89 | 19,58 | 162,72 | 0,06 | 0,12 | | 60,38 | 0,51 | 19,23 | 68,17 | 7,19 | 0,91 | 66,57 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 406 |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Полдник | 350 | 7,04 | 7,49 | 49,58 | 301,72 | 0,11 | 0,16 | 10 | 60,38 | 0,51 | 49,23 | 93,17 | 24,19 | 5,91 | 344,57 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | |
| Итого за день | 1 600 | 53,43 | 57,81 | 275,9 | 1 846,48 | 0,85 | 0,85 | 66,42 | 447,48 | 1,35 | 372,49 | 725,49 | 168,23 | 15,65 | 2 372,06 | 0,02 | 0,32 | 0,04 | |

## 4 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | № рец. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | B1, мг | B2, мг | C, мг | A, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Каша пшеничная жидкая | 150 | 6 | 7 | 28,5 | 201,61 | 0,09 | 0,11 | 0,86 | 31,55 | 0,08 | 88,66 | 96,38 | 21,97 | 0,52 | 123,38 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 199 |
| Бутерброд с сыром 10/40 | 50 | 5,98 | 3,97 | 26,56 | 165,8 | 0,05 | 0,04 | 0,08 | 25,8 | | 107,6 | 90 | 9,7 | 0,58 | 46,3 | | | | 3 |
| Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5 | 205 | 0,25 | 0,06 | 10,17 | 43,01 | | 0,01 | 2,1 | 0,5 | | 7,25 | 9,34 | 5 | 0,88 | 33,25 | | 0,1 | | 411 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Завтрак | 505 | 12,63 | 11,43 | 75,03 | 457,42 | 0,17 | 0,18 | 13,04 | 57,85 | 0,08 | 219,51 | 206,72 | 45,67 | 4,18 | 480,93 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 1,88 | 2,39 | 13,65 | 83,94 | 0,1 | 0,05 | 13,2 | 161,92 | | 19,08 | 54,7 | 21,72 | 0,83 | 379,24 | | | | 101 |
| Ёжики из свинины с соусом 150/50. | 200 | 15,21 | 36,3 | 19,02 | 464,1 | 0,52 | 0,16 | 7,75 | 68,4 | 0,63 | 29,01 | 202,42 | 40,32 | 2,29 | 420,94 | | | 0,03 | 444 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | 0,1 | | 411 |
| Хлеб ржаной | 55 | 3,58 | 0,55 | 23,1 | 110 | 0,06 | 0,02 | | | | 11 | 35,75 | 7,7 | 0,61 | 51,15 | | 0,03 | 0,02 | |
| Кондитерское изделие | 45 | 2,66 | 2,12 | 33,75 | 164,7 | 0,04 | 0,01 | | | | 4,95 | 22,5 | 4,05 | 0,36 | | | | | |
| Итого за Обед | 700 | 23,53 | 41,41 | 104,53 | 884 | 0,72 | 0,25 | 21,05 | 230,82 | 0,63 | 69,44 | 323,61 | 78,19 | 4,96 | 876,58 | | 0,13 | 0,05 | |
| Выпечное изделие | 50 | 5,64 | 6,89 | 19,58 | 162,72 | 0,06 | 0,12 | | 60,38 | 0,51 | 19,23 | 68,17 | 7,19 | 0,91 | 66,57 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 406 |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Полдник | 350 | 7,04 | 7,49 | 49,58 | 301,72 | 0,11 | 0,16 | 10 | 60,38 | 0,51 | 49,23 | 93,17 | 24,19 | 5,91 | 344,57 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | |
| Итого за день | 1 555 | 43,2 | 60,33 | 229,14 | 1 643,14 | 1 | 0,59 | 44,09 | 349,05 | 1,22 | 338,18 | 623,5 | 148,05 | 15,05 | 1 702,08 | 0,02 | 0,28 | 0,07 | |

# 5 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | № рец. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Гуляш "Болоньезе" | 100 | 10,61 | 24,17 | 4,04 | 276,58 | 0,39 | 0,12 | 4,21 | 259,4 | 0,49 | 14,93 | 131,4 | 25,84 | 1,51 | 292,47 | | | 0,02 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,6 | 5,24 | 34,32 | 214,55 | 0,26 | 0,13 | 0,36 | 21,45 | 0,06 | 17,5 | 181,05 | 120,29 | 4,06 | 229,35 | 0,01 | 0,01 | | 330 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Батон йодированный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,06 | 0,02 | | | | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | 46 | | | | |
| **Итого за Завтрак** | 500 | 22,16 | 30,91 | 74,08 | 663,44 | 0,71 | 0,28 | 4,67 | 281,35 | 0,55 | 47,18 | 353,19 | 157,03 | 7,02 | 592,92 | 0,01 | 0,11 | 0,02 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,76 | 4,18 | 8,15 | 78,05 | 0,06 | 0,05 | 29,5 | 168,22 | | 39,13 | 42,1 | 19,33 | 0,74 | 336,42 | | | | 73 |
| Наггетсы куриные мираторг | 100 | 10,29 | 10,45 | 19,8 | 213,17 | | | | | | | 0,06 | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 7,13 | 4,32 | 45,54 | 249,74 | 0,11 | 0,03 | | 21,6 | 0,06 | 18,93 | 58,68 | 10,67 | 1,08 | 80,78 | | | | 218 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | 0,03 | 0,02 | |
| **Итого за Обед** | 700 | 22,63 | 19,5 | 104,51 | 682,27 | 0,23 | 0,11 | 29,6 | 190,32 | 0,06 | 73,31 | 141,58 | 41,4 | 3,22 | 488,8 | | 0,13 | 0,02 | |
| Выпечное изделие | 50 | 5,64 | 6,89 | 19,58 | 162,72 | 0,06 | 0,12 | | 60,38 | 0,51 | 19,23 | 68,17 | 7,19 | 0,91 | 66,57 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 406 |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| **Итого за Полдник** | 350 | 7,04 | 7,49 | 49,58 | 301,72 | 0,11 | 0,16 | 10 | 60,38 | 0,51 | 49,23 | 93,17 | 24,19 | 5,91 | 344,57 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | |
| **Итого за день** | 1 550 | 51,83 | 57,9 | 228,17 | 1 647,43 | 1,05 | 0,55 | 44,27 | 532,05 | 1,12 | 169,72 | 587,94 | 222,62 | 16,15 | 1 426,29 | 0,02 | 0,27 | 0,05 | |

| Итого | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se |
| Итого за весь период | 510,96 | 584,23 | 2 359,98 | 16 857,12 | 10,14 | 8,25 | 482,86 | 10 442,17 | 12,89 | 3 053,39 | 6 965,61 | 1 923,48 | 169,37 | 18 154,04 | 0,24 | 3,24 | 0,57 |
| Среднее значение за период | 51,096 | 58,423 | 235,998 | 1 685,712 | 1,014 | 0,825 | 48,286 | 1 044,217 | 1,289 | 305,339 | 696,561 | 192,348 | 16,937 | 1 815,404 | 0,024 | 0,324 | 0,057 |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур на продукцию для питаниядетей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапшиной 2004г.