

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»



«СОГЛАСОВАНО»



Примерное 10-и дневное меню

питания детей в зимне-весенний период, посещающих: ГБОУ СОШ №1, №3, №4, №8, №9, ГБОУ ООШ №5, №12, №23, №21,

ГБОУ СОШ «Центр образования», «Чапаевский губернский колледж имени О.Колычева» г.о. Чапаевск.

2022 учебный год.

Примерное десятидневное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией Могильный М.П., Тутелян В.А. Москва 2011 г.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

The image shows two large, faint grid tables from a recipe book. The tables are mostly illegible due to low contrast and blurring. The top table appears to have several columns and rows, possibly representing a menu or a list of ingredients. The bottom table is similar in structure but also contains mostly illegible text.

| № п/п | № рецепта | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------|-----------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 160 | 250 | Чай из свежих заварки с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,05 | 15,78 | 0,00 | 2,35 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 | | |
| 223 | 120 | Запеканка из творога (с молоком стухенным) | 120 | 17,53 | 13,27 | 33,80 | 324,00 | 0,07 | 0,56 | 0,07 | 0,49 | 234,71 | 258,19 | 31,87 | 0,77 | | |
| 16 | 25 | Котлета или котлетка (порция) (колбаса) | 25 | 3,78 | 10,02 | 0,08 | 105,83 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 6,50 | 50,50 | 6,25 | 0,55 | | |
| 347 | 200 | Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, малина или абрикосы) | 200 | 0,44 | 0,16 | 28,20 | 116,60 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 0,12 | 20,56 | 11,20 | 11,06 | 0,80 | | |
| 11 | 30 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | |
| 11 | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | |
| | | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 53,37 | 53,11 | 134,36 | 1460,83 | 0,46 | 22,30 | 0,14 | 5,19 | 600,39 | 804,58 | 155,29 | 7,58 | | |

День: День 3 (среда)

Сезон: зимне-осенний

Возрастная категория: Мл школьники

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Котлеты, биточки, шницели (с маслом) | 50 | 7,50 | 11,00 | 6,51 | 156,37 | 0,04 | 0,16 | 0,02 | 1,62 | 19,61 | 85,82 | 25,36 | 1,28 | | |
| 199 | Пюре из бобовых с маслом | 105 | 9,31 | 4,57 | 22,17 | 169,99 | 0,20 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 77,26 | 206,56 | 39,65 | 2,73 | | |
| 331 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,88 | 2,50 | 3,51 | 40,05 | 0,01 | 0,67 | 0,02 | 0,15 | 14,62 | 14,69 | 4,90 | 0,20 | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | |
| Н | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | |
| 338 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 1,20 | 0,80 | 17,90 | 94,00 | 0,05 | 190,00 | 0,02 | 0,00 | 56,00 | 45,00 | 34,00 | 3,00 | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,03 | 5,10 | 11,97 | 107,25 | 0,10 | 8,38 | 0,00 | 2,35 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 | | |
| 268 | Котлеты, биточки, шницели (с маслом) | 50 | 7,50 | 11,00 | 6,51 | 156,37 | 0,04 | 0,16 | 0,02 | 1,62 | 19,61 | 85,82 | 25,36 | 1,28 | | |
| 199 | Пюре из бобовых с маслом | 105 | 9,31 | 4,57 | 22,17 | 169,99 | 0,20 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 77,26 | 206,56 | 39,65 | 2,73 | | |
| 331 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,88 | 2,50 | 3,51 | 40,05 | 0,01 | 0,67 | 0,02 | 0,15 | 14,62 | 14,69 | 4,90 | 0,20 | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | |
| Н | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | |
| 338 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 1,20 | 0,80 | 17,90 | 94,00 | 0,05 | 190,00 | 0,02 | 0,00 | 56,00 | 45,00 | 34,00 | 3,00 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 49,23 | 44,26 | 178,89 | 1571,89 | 0,85 | 391,47 | 0,15 | 8,84 | 456,69 | 923,54 | 301,69 | 19,26 | | |

День: День 4 (четверг)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Мл школьники

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|--------|------|------|-------|--------------------------|-------|------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 290 | Птица или кролик, тушеные в соусе | 100 | 11,78 | 10,12 | 2,93 | 150,00 | 0,05 | 1,44 | 0,04 | 0,96 | 38,90 | 90,50 | 13,14 | 0,91 | | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 0,00 | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 | | |
| 376 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 10,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | | |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | |
| Н | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | |
| 338 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 1,20 | 0,80 | 17,90 | 94,00 | 0,05 | 190,00 | 0,02 | 0,00 | 56,00 | 45,00 | 34,00 | 3,00 | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,50 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 2,43 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,05 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 280 | Птица или кролик, тушенные в соусе | 100 | 11,78 | 10,12 | 2,93 | 150,00 | 0,05 | 1,44 | 0,04 | 0,96 | 38,90 | 90,50 | 13,14 | 0,91 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 0,00 | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 376 | чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 10,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| Н | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| 338 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 1,20 | 0,80 | 17,90 | 94,00 | 0,05 | 190,00 | 0,02 | 0,00 | 56,00 | 45,00 | 34,00 | 3,00 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 45,80 | 38,01 | 129,71 | 1300,61 | 0,82 | 425,08 | 0,12 | 6,03 | 354,67 | 653,29 | 222,76 | 14,92 |

День: День 5 (пятница)
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: Мл.школьники

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом | 70 | 4,35 | 3,65 | 7,29 | 79,30 | 0,03 | 6,01 | 0,01 | 0,22 | 23,23 | 55,08 | 14,13 | 0,50 | | | |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,69 | 209,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,29 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 | | | |
| 331 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,88 | 2,50 | 3,51 | 40,05 | 0,01 | 0,67 | 0,02 | 0,15 | 14,62 | 14,69 | 4,90 | 0,20 | | | |
| 42 | Салат картофельный с соевыми огурами и зеленым горошком | 50 | 2,35 | 3,20 | 8,41 | 71,18 | 0,10 | 5,78 | 0,00 | 0,00 | 14,73 | 15,66 | 5,99 | 1,02 | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 0,02 | 100,00 | 0,00 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,64 | | | |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | |
| Н | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,37 | 5,07 | 13,00 | 117,00 | 0,05 | 0,95 | 0,00 | 2,63 | 27,30 | 36,78 | 15,23 | 0,73 | | | |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом | 70 | 4,35 | 3,65 | 7,29 | 79,30 | 0,03 | 6,01 | 0,01 | 0,22 | 23,23 | 55,08 | 14,13 | 0,50 | | | |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,69 | 209,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,29 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 | | | |
| 331 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,88 | 2,50 | 3,51 | 40,05 | 0,01 | 0,67 | 0,02 | 0,15 | 14,62 | 14,69 | 4,90 | 0,20 | | | |
| 42 | Салат картофельный с соевыми огурами и зеленым горошком | 50 | 2,35 | 3,20 | 8,41 | 71,18 | 0,10 | 5,78 | 0,00 | 0,00 | 14,73 | 15,66 | 5,99 | 1,02 | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 0,02 | 100,00 | 0,00 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,64 | | | |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | |
| Н | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 34,29 | 36,33 | 169,02 | 1372,08 | 0,54 | 225,85 | 0,06 | 6,78 | 205,47 | 452,20 | 139,59 | 9,01 | | | |

День: День 7 (понедельник)
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: Мл.школьники

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|--------|------|------|--------|--------|--------------------------|-------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиски, сардельки отварные | 50 | 5,05 | 14,14 | 0,22 | 149,09 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,23 | 16,82 | 73,64 | 9,09 | 0,82 | | | |
| 302 | Каша рассыпчатая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | | | |
| 331 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,88 | 2,50 | 3,51 | 40,05 | 0,01 | 0,67 | 0,02 | 0,15 | 14,62 | 14,69 | 4,90 | 0,20 | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 0,00 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 12,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | | | |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | |
| Н | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | | |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 20,00 | 2,00 | 56,00 | 330,00 | 0,56 | 200,00 | 0,00 | 8,00 | 140,00 | 640,00 | 240,00 | 10,00 | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-----------------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------|--------------|----|---|----|----|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | Ca | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,70 | 109,00 | 0,10 | 6,08 | 0,00 | 1,45 | 29,50 | 57,73 | 23,80 | 1,00 | | | | |
| 243 | Сосиски, сардельки отварные | 50 | 5,05 | 14,14 | 0,22 | 149,09 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,23 | 16,82 | 73,64 | 9,09 | 0,82 | | | | |
| 302 | Каша рассыпчатая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | | | | |
| 331 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,88 | 2,50 | 3,51 | 40,05 | 0,01 | 0,67 | 0,02 | 0,15 | 14,62 | 14,69 | 4,90 | 0,20 | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 0,00 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 12,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | | | | |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | |
| Н | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | | | |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330,00 | 0,56 | 200,00 | 0,00 | 8,00 | 140,00 | 640,00 | 240,00 | 10,00 | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 79,97 | 53,54 | 246,54 | 2024,72 | 1,94 | 412,50 | 0,07 | 20,72 | 455,22 | 2045,95 | 842,54 | 35,32 | | | | |

День: День 8 (вторник)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория:

Мл. школьники

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-----------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|----|---|----|----|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | Ca | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 212 | Омлет с колбасой или сосисками | 133 | 14,00 | 27,00 | 2,41 | 307,80 | 0,13 | 0,19 | 0,25 | 0,67 | 84,73 | 217,73 | 17,81 | 2,47 | | | | |
| 342 | Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы) | 200 | 0,44 | 0,16 | 28,20 | 116,60 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 0,12 | 20,56 | 11,20 | 11,06 | 0,80 | | | | |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | |
| Н | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,39 | 10,02 | 6,55 | 122,00 | 0,04 | 11,73 | 0,00 | 4,62 | 41,46 | 38,53 | 20,12 | 0,86 | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,05 | 15,78 | 0,00 | 2,35 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 | | | | |
| 212 | Омлет с колбасой или сосисками | 133 | 14,00 | 27,00 | 2,41 | 307,80 | 0,13 | 0,19 | 0,25 | 0,67 | 84,73 | 217,73 | 17,81 | 2,47 | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,39 | 10,02 | 6,55 | 122,00 | 0,04 | 11,73 | 0,00 | 4,62 | 41,46 | 38,53 | 20,12 | 0,86 | | | | |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | |
| Н | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | | | |
| 342 | Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы) | 200 | 0,44 | 0,16 | 28,20 | 116,60 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 0,12 | 20,56 | 11,20 | 11,06 | 0,80 | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 41,53 | 80,57 | 84,92 | 1460,77 | 0,52 | 45,01 | 0,51 | 14,48 | 370,36 | 699,73 | 154,90 | 11,61 | | | | |

День: День 9 (среда)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория:

Мл. школьники

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|----------------|---|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|------|------|------|--------|--------|--------------------------|------|----|---|----|----|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | Ca | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные (из полуфабрикатов) (с маслом) | 55 | 6,18 | 7,44 | 7,41 | 92,00 | 0,03 | 0,33 | 0,02 | 2,57 | 18,29 | 74,14 | 11,37 | 0,65 | | | | |
| 331 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,88 | 2,50 | 3,51 | 40,05 | 0,01 | 0,67 | 0,02 | 0,15 | 14,62 | 14,69 | 4,90 | 0,20 | | | | |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,69 | 209,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,29 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 | | | | |
| 15 | Сыр (порции) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,01 | 0,14 | 0,05 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | | | | |
| 14 | Масло (порции) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | | | |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | |
| Н | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | |
| 96 | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,03 | 5,10 | 11,97 | 107,25 | 0,10 | 8,38 | 0,00 | 2,35 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 | | | | | | |
| 331 | Котлеты или биточки рыбные (из полуфабрикатов) (с маслом) | 55 | 6,18 | 7,44 | 7,41 | 92,00 | 0,03 | 0,33 | 0,02 | 2,57 | 18,29 | 74,14 | 11,37 | 0,65 | | | | | | |
| 304 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,88 | 2,50 | 3,51 | 40,05 | 0,01 | 0,67 | 0,02 | 0,15 | 14,62 | 14,69 | 4,90 | 0,20 | | | | | | |
| 15 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,69 | 209,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,29 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 | | | | | | |
| 14 | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,01 | 0,14 | 0,05 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | | | | | | |
| 349 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | | | | | | |
| Н | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | | | | | |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | | | |
| Н | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 42,31 | 63,44 | 174,19 | 1610,57 | 0,41 | 12,10 | 0,26 | 11,10 | 547,06 | 724,96 | 173,09 | 8,03 | | | | | | |

День: День 10 (четверг)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Мп.школьники

категория:

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | |
| 1 | ЗАВТРАК | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом) | 55 | 8,72 | 8,38 | 8,14 | 143,00 | 0,10 | 0,45 | 0,03 | 34,20 | 29,89 | 40,00 | 11,10 | 1,81 | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 0,00 | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 | | | | | | |
| 331 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,88 | 2,50 | 3,51 | 40,05 | 0,01 | 0,67 | 0,02 | 0,15 | 14,62 | 14,69 | 4,90 | 0,20 | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 0,02 | 100,00 | 0,00 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,64 | | | | | | |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | | | |
| 338 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | | | | | |
| | ОБЕД | 100 | 1,20 | 0,80 | 17,90 | 94,00 | 0,05 | 190,00 | 0,02 | 0,00 | 56,00 | 45,00 | 34,00 | 3,00 | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,50 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 2,43 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,05 | | | | | | |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом) | 55 | 8,72 | 8,38 | 8,14 | 143,00 | 0,10 | 0,45 | 0,03 | 34,20 | 29,89 | 40,00 | 11,10 | 1,81 | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 0,00 | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 | | | | | | |
| 331 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,88 | 2,50 | 3,51 | 40,05 | 0,01 | 0,67 | 0,02 | 0,15 | 14,62 | 14,69 | 4,90 | 0,20 | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 0,02 | 100,00 | 0,00 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,64 | | | | | | |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | | | |
| 338 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 42,68 | 40,05 | 160,75 | 1431,47 | 0,97 | 624,40 | 0,13 | 74,32 | 387,93 | 583,35 | 232,74 | 17,88 | | | | | | |

День: День 11 (пятница)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Мп.школьники

категория:

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------|------|------|-------|-------|--------------------------|------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | |
| 1 | ЗАВТРАК | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| 268 | Котлеты, биточки, шницели (с маслом) | 50 | 7,50 | 11,00 | 6,51 | 156,37 | 0,04 | 0,16 | 0,02 | 1,62 | 19,61 | 85,82 | 25,36 | 1,28 | | | | | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | | | | | |
| 331 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,88 | 2,50 | 3,51 | 40,05 | 0,01 | 0,67 | 0,02 | 0,15 | 14,62 | 14,69 | 4,90 | 0,20 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 376 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 10,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| Н | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| 338 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 1,20 | 0,80 | 17,90 | 94,00 | 0,05 | 190,00 | 0,02 | 0,00 | 56,00 | 45,00 | 34,00 | 3,00 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Борщ с картофелем | 250 | 2,03 | 5,02 | 13,45 | 117,00 | 0,08 | 9,18 | 0,00 | 2,40 | 41,98 | 65,80 | 29,83 | 1,38 |
| 288 | Котлеты, биточки, шницели (с маслом) | 50 | 7,50 | 11,00 | 6,51 | 156,37 | 0,04 | 0,16 | 0,02 | 1,62 | 19,61 | 85,82 | 25,36 | 1,28 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 331 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,88 | 2,50 | 3,51 | 40,05 | 0,01 | 0,67 | 0,02 | 0,15 | 14,62 | 14,69 | 4,90 | 0,20 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 10,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| Н | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| 338 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 1,20 | 0,80 | 17,90 | 94,00 | 0,05 | 190,00 | 0,02 | 0,00 | 56,00 | 45,00 | 34,00 | 3,00 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 40,45 | 43,94 | 152,79 | 1424,60 | 0,51 | 390,87 | 0,11 | 7,26 | 280,40 | 552,16 | 237,97 | 15,59 |

| Химический состав за плановый период | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------|--------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|--|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | |
| | 504,20 | 510,48 | 1654,74 | 15592,66 | 8,62 | 2969,86 | 1,60 | 189,74 | 4176,15 | 9169,15 | 3077,29 | 167,73 | |