"Согласовано"
Директор МОУ СШ №
"31" 09 2025 г.

"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Милишников П.А
"31" 09 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 | | 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 |
| Блинчики с джемом 150/60 | 210 | 9,3 | 14,99 | 102,96 | 576,51 | 0,01 | 0,01 | | | | 7,2 | 10,98 | 5,4 | 0,24 | | | | | 751,01 |
| Чай с сахаром, лимоном 200/10 | 210 | 0,29 | 0,06 | 15,31 | 64,66 | | 0,01 | 4,1 | 0,5 | | 9,4 | 10,44 | 5,6 | 0,93 | 41,55 | | 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** | 520 | 9,99 | 15,45 | 128,07 | 688,17 | 0,04 | 0,04 | 14,1 | 0,5 | | 32,6 | 32,42 | 20 | 3,37 | 319,55 | | 0,11 | | |
| Суп вермишелевый с мясом 200/15 | 215 | 4,45 | 9,92 | 13,5 | 161,34 | 0,12 | 0,04 | 1,48 | 173,61 | 0,12 | 15,8 | 52,79 | 11,69 | 0,74 | 103,12 | | | | 111 |
| Гуляш из свинины | 100 | 12,54 | 24,53 | 3,58 | 285,32 | 0,44 | 0,12 | 2,83 | 110,5 | | 14,14 | 141,18 | 24,53 | 1,58 | 282,38 | 0,01 | 0,05 | | 293 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,6 | 5,24 | 34,32 | 214,65 | 0,26 | 0,13 | 0,36 | 21,45 | 0,06 | 17,5 | 181,05 | 120,29 | 4,08 | 229,35 | 0,01 | 0,01 | | 330 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 25,77 | 112,66 | | 0,02 | 0,55 | 29,6 | | 23,42 | 18,8 | 13,2 | 0,95 | 146,42 | | | | 394 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,28 | 0,35 | 14,7 | 70 | 0,04 | 0,01 | | | | 7 | 22,75 | 4,9 | 0,39 | 32,55 | | 0,02 | 0,01 | |
| **Итого за Обед** | 700 | 27,31 | 40,06 | 91,87 | 843,87 | 0,86 | 0,32 | 5,22 | 335,16 | 0,18 | 77,86 | 416,57 | 174,61 | 7,72 | 795,82 | 0,02 | 0,08 | 0,01 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 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** | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| **Итого за день** | 1 620 | 49,98 | 69,88 | 289,1 | 1 996,47 | 1,07 | 0,63 | 29,32 | 456,41 | 1,19 | 178,91 | 610,33 | 225,98 | 17,9 | 1 526,51 | 0,03 | 0,24 | 0,03 | |

## 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 "Дружба" жидкая с маслом сливочным 250/7 | 257 | 8,09 | 13,47 | 45,84 | 337,98 | 0,17 | 0,22 | 1,67 | 80,72 | 0,21 | 168,94 | 207,88 | 48,98 | 1,08 | 263,69 | 0,01 | 0,03 | | 199 |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,61 | | 34,4 | | 0,03 | 0,08 | 25,8 | | 100 | 64 | 4,5 | 0,1 | 9,5 | | | | 7 |
| Какао на молоке витаминизированный | 200 | 3,14 | 3,33 | 17,88 | 115,42 | 0,04 | 0,16 | 6,58 | 22 | 0,53 | 125,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | 206,66 | 0,01 | 0,02 | | 416 |
| Батон йодированный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | | | | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,42 | 32,2 | | | | |
| 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** | 602 | 16,86 | 20,83 | 91,51 | 626,5 | 0,28 | 0,44 | 18,33 | 128,52 | 0,74 | 417,01 | 421,83 | 98,03 | 4,81 | 790,05 | 0,02 | 0,06 | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 4,7 | 9,12 | 14,25 | 158,25 | 0,11 | 0,1 | 17,46 | 164,4 | 3,22 | 25,73 | 101,5 | 30,91 | 1,21 | 529,4 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 95 |
| 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 |
| Компот из яблок | 200 | 0,06 | 0,06 | 21,92 | 89,2 | 0,01 | | 2 | | | 3,8 | 2,2 | 1,8 | 0,5 | 56,2 | | | | 390 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,93 | 0,45 | 18,9 | 90 | 0,05 | 0,01 | | | | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 | 41,85 | | 0,02 | 0,01 | |
| **Итого за Обед** | 715 | 24,96 | 37,65 | 118,01 | 910,79 | 0,59 | 0,26 | 24,9 | 256,68 | 3,64 | 95,07 | 317,66 | 74,01 | 4,79 | 996,14 | 0,01 | 0,3 | 0,04 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 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** | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| **Итого за день** | 1 717 | 54,5 | 72,85 | 278,68 | 2 001,72 | 1,04 | 0,97 | 53,23 | 505,95 | 5,39 | 580,53 | 900,83 | 203,41 | 16,41 | 2 197,33 | 0,04 | 0,41 | 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 130/40 | 170 | 21,21 | 8,02 | 51,9 | 364,51 | 0,09 | 0,33 | 0,95 | 92,02 | 0,53 | 199,32 | 262,86 | 34,8 | 1,21 | 196,61 | 0,01 | 0,04 | | 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 | 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** | 500 | 24,06 | 9,34 | 87,14 | 531,42 | 0,15 | 0,37 | 11,05 | 92,52 | 0,53 | 226,27 | 301,6 | 52,1 | 4,62 | 527,31 | 0,01 | 0,15 | | |
| Суп картофельный с горохом. | 250 | 7,02 | 4,38 | 21,69 | 154,56 | 0,3 | 0,09 | 11,95 | 202 | | 37,65 | 97,81 | 38,98 | 2,39 | 504,25 | | 0,01 | | 87 |
| Плов со свининой | 250 | 16,42 | 32,47 | 60,52 | 506,6 | 0,47 | 0,16 | 5,01 | 591,45 | 0,51 | 28,55 | 259,39 | 70,46 | 2,44 | 406,06 | | | 0,04 | |
| 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 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,93 | 0,45 | 18,9 | 90 | 0,05 | 0,01 | | | | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 | 41,85 | | 0,02 | 0,01 | |
| **Итого за Обед** | 750 | 26,62 | 37,36 | 110,28 | 884,17 | 0,82 | 0,27 | 19,06 | 793,95 | 0,51 | 82,45 | 395,79 | 120,74 | 6,21 | 985,41 | | 0,13 | 0,05 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 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** | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| **Итого за день** | 1 650 | 63,36 | 61,07 | 266,58 | 1 880,02 | 1,14 | 0,91 | 40,11 | 1 007,22 | 2,05 | 377,17 | 858,73 | 204,21 | 17,64 | 1 923,86 | 0,02 | 0,33 | 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 | | 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 |
| Люля-кебаб из свинины. | 100 | 15,81 | 29,8 | 12,06 | 379,74 | 0,5 | 0,18 | 1,11 | 12 | 0,08 | 36,68 | 181,8 | 27,78 | 1,9 | 309,68 | 0,01 | 0,06 | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными 200/10 | 210 | 10,35 | 7,03 | 46,88 | 291,86 | 0,35 | 0,17 | 0,96 | 28,8 | 0,08 | 27,53 | 245,5 | 161,68 | 5,45 | 319,4 | 0,01 | 0,02 | | 330/306 |
| Чай с сахаром, лимсном 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 |
| Батон йодированный | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,9 | 0,05 | 0,01 | | | | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 | 41,4 | | | | |
| **Итого за Завтрак** | 560 | 29,79 | 38,2 | 97,23 | 852,46 | 0,9 | 0,37 | 4,17 | 41,3 | 0,16 | 80,16 | 465,89 | 200,31 | 8,79 | 703,88 | 0,02 | 0,18 | | |
| 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 |
| Рагу из овощей со свининой с овощами консервированными 250/30 | 280 | 12,9 | 25,5 | 46,75 | 468,75 | 0,46 | 0,22 | 75,46 | 267,85 | | 87,84 | 204,19 | 67,64 | 2,99 | 1 216,94 | | 0,03 | | 148,02 |
| Напиток из яблок сушеных | 200 | 0,24 | 0,01 | 20,46 | 83,69 | | | 0,22 | 0,33 | | 12,63 | 8,47 | 3,3 | 0,7 | 64,22 | | | | 394,03 |
| 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 | 18,41 | 30,14 | 97,01 | 733,49 | 0,6 | 0,32 | 91,28 | 450,34 | 0,18 | 130,6 | 306,08 | 98,57 | 5,14 | 1 768,52 | | 0,05 | 0,01 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 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** | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| **Итого за день** | 1 680 | 60,88 | 82,71 | 263,4 | 2 050,38 | 1,67 | 0,96 | 105,45 | 612,39 | 1,35 | 279,21 | 933,31 | 330,25 | 20,74 | 2 883,54 | 0,03 | 0,28 | 0,03 | |

## 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 | | 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 с малом сливочным 250/10 | 260 | 9,34 | 16,09 | 44,83 | 362,61 | 0,26 | 0,22 | 1,61 | 93,95 | 0,25 | 167,24 | 230,27 | 58,18 | 1,51 | 288,6 | 0,01 | 0,04 | | 199 |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,61 | | 34,4 | | 0,03 | 0,03 | 25,8 | | 100 | 64 | 4,5 | 0,1 | 9,5 | | | | 7 |
| Какао на молоке витаминизированный | 180 | 2,83 | 3 | 16,09 | 103,88 | 0,04 | 0,14 | 5,92 | 19,8 | 0,48 | 112,88 | 104,58 | 27,9 | 0,91 | 185,99 | 0,01 | 0,02 | | 416 |
| Батон йодированный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | | | | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,42 | 32,2 | | | | |
| 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** | 585 | 17,8 | 23,12 | 88,71 | 639,59 | 0,37 | 0,42 | 17,61 | 139,55 | 0,73 | 402,77 | 432,6 | 104,13 | 5,14 | 794,29 | 0,02 | 0,07 | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,2 | 5,23 | 10,19 | 97,56 | 0,07 | 0,06 | 36,88 | 210,28 | | 48,91 | 52,63 | 24,17 | 0,93 | 420,53 | | | | 73 |
| 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 | 46,54 | 249,74 | 0,11 | 0,03 | | 21,6 | 0,06 | 18,93 | 58,68 | 10,67 | 1,08 | 80,76 | | | | 218 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 25,77 | 112,66 | | 0,02 | 0,55 | 29,6 | | 23,42 | 18,8 | 13,2 | 0,95 | 148,42 | | | | 394 |
| 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** | 750 | 26,3 | 41,57 | 115,44 | 950,63 | 0,66 | 0,28 | 38,23 | 277,92 | 0,7 | 122,81 | 329,91 | 83,14 | 5,74 | 972,49 | | 0,03 | 0,05 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 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** | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| **Итого за день** | 1 735 | 56,78 | 79,06 | 273,31 | 2 054,65 | 1,2 | 0,97 | 65,84 | 538,22 | 2,44 | 594,03 | 923,85 | 218,64 | 17,69 | 2 177,92 | 0,03 | 0,15 | 0,07 | |

## 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 |
| Блинчики с джемом 150/60 | 210 | 9,3 | 14,99 | 102,96 | 576,51 | 0,01 | 0,01 | | | | 7,2 | 10,96 | 5,4 | 0,24 | | | | | 751,01 |
| Чай с сахаром, лимоном 200/10 | 210 | 0,29 | 0,06 | 15,31 | 64,66 | | 0,01 | 4,1 | 0,5 | | 9,4 | 10,44 | 5,6 | 0,93 | 41,55 | | 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** | 520 | 9,99 | 15,45 | 128,07 | 688,17 | 0,04 | 0,04 | 14,1 | 0,5 | | 32,6 | 32,42 | 20 | 3,37 | 319,55 | | 0,11 | | |
| Суп вермишелевый с мясом 200/15 | 215 | 4,45 | 9,92 | 13,5 | 161,34 | 0,12 | 0,04 | 1,48 | 173,61 | 0,12 | 15,8 | 52,79 | 11,69 | 0,74 | 103,12 | | | | 111 |
| 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 | |
| Рис отварной | 180 | 4,58 | 4,69 | 48,02 | 252,67 | 0,05 | 0,03 | | 25,11 | 0,07 | 14,47 | 100,49 | 32,9 | 0,72 | 66,47 | | | 0,01 | 332 |
| Напиток из яблок сушеных | 200 | 0,24 | 0,01 | 20,46 | 83,69 | | | 0,22 | 0,33 | | 12,63 | 8,47 | 3,3 | 0,7 | 64,22 | | | | 394,03 |
| 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** | 745 | 21,34 | 38,6 | 111,98 | 881,3 | 0,51 | 0,2 | 7,14 | 269,73 | 0,55 | 86,51 | 307,28 | 76,42 | 3,99 | 549,62 | | 0,02 | 0,04 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 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** | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| **Итого за день** | 1 665 | 44,01 | 68,42 | 309,21 | 2 033,9 | 0,72 | 0,51 | 31,24 | 390,98 | 1,56 | 187,56 | 501,04 | 127,79 | 14,17 | 1 280,31 | 0,01 | 0,18 | 0,06 | |

## 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 рисовая жидкая 250/7 | 257 | 5,22 | 13,4 | 30,68 | 265,11 | 0,07 | 0,19 | 1,43 | 83,83 | 0,23 | 144,69 | 145,73 | 29,66 | 0,48 | 192,23 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 199 |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,61 | | 34,4 | | 0,03 | 0,08 | 25,8 | | 100 | 64 | 4,5 | 0,1 | 9,5 | | | | 7 |
| Какао на молоке витаминизированный | 200 | 3,14 | 3,33 | 17,88 | 115,42 | 0,04 | 0,16 | 6,58 | 22 | 0,53 | 125,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | 206,66 | 0,01 | 0,02 | | 416 |
| Батон йодированный | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,9 | 0,05 | 0,01 | | | | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 | 41,4 | | | | |
| 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** | 612 | 14,74 | 21,05 | 81,49 | 579,83 | 0,19 | 0,41 | 18,09 | 131,63 | 0,76 | 394,86 | 366,18 | 80,01 | 4,33 | 727,79 | 0,02 | 0,05 | 0,01 | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем | 250 | 2,09 | 5,21 | 13,53 | 109,94 | 0,06 | 0,06 | 23,28 | 267,15 | | 46,41 | 55,73 | 26,94 | 1,26 | 394,03 | | | | 63 |
| Шницель из свинины | 100 | 13,28 | 31,5 | 12,94 | 390,67 | 0,42 | 0,15 | 0,8 | 16,44 | 0,64 | 21,56 | 167,3 | 28,1 | 2,23 | 276,25 | | | 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 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 25,77 | 112,66 | | 0,02 | 0,55 | 29,6 | | 23,42 | 18,8 | 13,2 | 0,95 | 146,42 | | | | 394 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,29 | 0,9 | 21 | 100 | 0,05 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | 0,03 | 0,02 | |
| **Итого за Обед** | 750 | 26,19 | 41,65 | 118,78 | 963,01 | 0,65 | 0,28 | 24,63 | 334,79 | 0,7 | 120,31 | 333,01 | 85,91 | 6,07 | 945,99 | | 0,03 | 0,05 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 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** | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| **Итого за день** | 1 762 | 53,61 | 76,87 | 269,43 | 2 007,27 | 1,01 | 0,96 | 52,72 | 587,17 | 2,47 | 583,62 | 860,53 | 197,29 | 17,21 | 2 084,92 | 0,03 | 0,13 | 0,08 | |

## 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 | | 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 |
| Пудинг из творога с джемом 130/40 | 170 | 21,21 | 8,02 | 51,9 | 364,51 | 0,09 | 0,33 | 0,95 | 92,02 | 0,53 | 199,32 | 262,86 | 34,8 | 1,21 | 196,61 | 0,01 | 0,04 | | 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 | 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** | 500 | 24,06 | 9,34 | 87,14 | 531,42 | 0,15 | 0,37 | 11,05 | 92,52 | 0,53 | 226,27 | 301,6 | 52,1 | 4,62 | 527,31 | 0,01 | 0,15 | | |
| 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 |
| Рагу из овощей со свининой с овощами консервированными 250/30 | 250 | 11,52 | 22,77 | 41,74 | 418,53 | 0,41 | 0,2 | 67,38 | 239,15 | | 78,43 | 182,31 | 60,39 | 2,67 | 1 096,55 | | 0,03 | | 148,02 |
| Напиток из яблок сушеных | 200 | 0,24 | 0,01 | 20,46 | 83,69 | | | 0,22 | 0,33 | | 12,63 | 8,47 | 3,3 | 0,7 | 64,22 | | | | 394,03 |
| 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** | 690 | 17,03 | 27,41 | 92 | 683,27 | 0,55 | 0,3 | 83,2 | 421,64 | 0,18 | 121,19 | 284,2 | 91,32 | 4,82 | 1 638,13 | | 0,05 | 0,01 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 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** | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| **Итого за день** | 1 590 | 53,77 | 51,12 | 248,3 | 1 679,12 | 0,87 | 0,94 | 104,25 | 634,91 | 1,72 | 415,91 | 747,14 | 174,79 | 16,25 | 2 576,58 | 0,02 | 0,25 | 0,03 | |

## 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 | | 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 пшенная жидкая с маслом сливочным 250/10 | 260 | 9,34 | 16,09 | 44,83 | 362,61 | 0,26 | 0,22 | 1,61 | 93,95 | 0,25 | 167,24 | 230,27 | 58,18 | 1,51 | 288,6 | 0,01 | 0,04 | | 199 |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,61 | | 34,4 | | 0,03 | 0,03 | 25,8 | | 100 | 64 | 4,5 | 0,1 | 9,5 | | | | 7 |
| Какао на молоке витаминизированный | 180 | 2,83 | 3 | 16,09 | 103,88 | 0,04 | 0,14 | 5,92 | 19,8 | 0,48 | 112,88 | 104,58 | 27,9 | 0,91 | 185,99 | 0,01 | 0,02 | | 416 |
| Батон йодированный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | | | | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,42 | 32,2 | | | | |
| 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** | 585 | 17,8 | 23,12 | 88,71 | 639,59 | 0,37 | 0,42 | 17,61 | 139,55 | 0,73 | 402,77 | 432,6 | 104,13 | 5,14 | 794,29 | 0,02 | 0,07 | | |
| Суп картофельный с горохом. | 250 | 7,02 | 4,38 | 21,69 | 154,56 | 0,3 | 0,09 | 11,95 | 202 | | 37,65 | 97,81 | 38,98 | 2,39 | 504,25 | | 0,01 | | 87 |
| Плов со свининой | 250 | 16,42 | 32,47 | 59,52 | 596,6 | 0,47 | 0,16 | 5,01 | 591,45 | 0,51 | 28,55 | 259,39 | 70,46 | 2,44 | 406,06 | | | 0,04 | |
| 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 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,93 | 0,45 | 18,9 | 90 | 0,05 | 0,01 | | | | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 | 41,85 | | 0,02 | 0,01 | |
| **Итого за Обед** | 750 | 26,62 | 37,36 | 110,28 | 884,17 | 0,82 | 0,27 | 19,06 | 793,95 | 0,51 | 82,45 | 395,79 | 120,74 | 6,21 | 985,41 | | 0,13 | 0,05 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 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** | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| **Итого за день** | 1 735 | 57,1 | 74,85 | 268,15 | 1 983,19 | 1,38 | 0,96 | 46,67 | 1 054,25 | 2,25 | 553,67 | 989,73 | 256,24 | 18,16 | 2 190,84 | 0,03 | 0,25 | 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 | | 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 |
| Наггетсы куриные с соусом | 150 | 10,29 | 10,45 | 19,8 | 213,17 | | | | | | | 0,06 | | | | | | | 761 |
| Рис отварной с овощами консервированными 150/10 | 160 | 4,04 | 3,95 | 41,14 | 216,36 | 0,05 | 0,03 | 0,48 | 21,13 | 0,06 | 16,26 | 87,85 | 28,72 | 0,64 | 69 | | | 0,01 | 332,05 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,67 | 25,25 | | 0,1 | | 411 |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0,01 | | | | 3,8 | 13 | 2,6 | 0,24 | 18,4 | | | | |
| **Итого за Завтрак** | 530 | 16,03 | 15,03 | 86,23 | 543,19 | 0,07 | 0,05 | 0,58 | 21,63 | 0,06 | 25,46 | 109,15 | 35,72 | 1,75 | 112,65 | | 0,1 | 0,01 | |
| Рассольник ленинградский | 250 | 2,35 | 4,14 | 17,23 | 116,22 | 0,11 | 0,07 | 16,86 | 203,06 | | 19,84 | 72,94 | 26,22 | 0,99 | 467,24 | | | | 82 |
| Гуляш из свинины | 100 | 12,54 | 24,53 | 3,58 | 285,32 | 0,44 | 0,12 | 2,83 | 110,5 | | 14,14 | 141,18 | 24,53 | 1,58 | 282,38 | 0,01 | 0,05 | | 293 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,6 | 5,24 | 34,32 | 214,55 | 0,26 | 0,13 | 0,35 | 21,45 | 0,06 | 17,5 | 181,05 | 120,29 | 4,06 | 229,35 | 0,01 | 0,01 | | 330 |
| Напиток из шиповника с изюмом | 200 | 0,6 | 0,14 | 23,22 | 101,22 | 0,02 | 0,04 | 80,38 | 65,68 | | 12,1 | 11,36 | 4,64 | 0,54 | 75,78 | | | | 417 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,26 | 0,35 | 14,7 | 70 | 0,04 | 0,01 | | | | 7 | 22,75 | 4,9 | 0,39 | 32,55 | | 0,02 | 0,01 | |
| **Итого за Обед** | 735 | 25,37 | 34,4 | 93,05 | 787,31 | 0,87 | 0,37 | 100,43 | 400,69 | 0,06 | 70,58 | 429,28 | 180,58 | 7,56 | 1 107,3 | 0,02 | 0,08 | 0,01 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 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** | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| **Итого за день** | 1 665 | 54,08 | 63,8 | 248,44 | 1 794,93 | 1,11 | 0,69 | 111,01 | 543,07 | 1,13 | 164,49 | 699,77 | 247,67 | 16,12 | 1 631,09 | 0,03 | 0,23 | 0,04 | |

| Итого | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1, мг | B2, мг | C, мг | A, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se |
| Итого за весь период | 548,07 | 700,73 | 2 714,6 | 19 486,65 | 11,19 | 8,5 | 639,84 | 6 330,57 | 21,55 | 3 915,1 | 8 025,26 | 2 186,27 | 172,29 | 20 472,9 | 0,27 | 2,45 | 0,54 |
| Среднее значение за период | 54,807 | 70,073 | 271,46 | 1 948,665 | 1,119 | 0,85 | 63,984 | 633,057 | 2,155 | 391,51 | 802,526 | 218,627 | 17,229 | 2 047,29 | 0,027 | 0,245 | 0,054 |

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.