

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Лагвица"

С.К. Панфилова

" _____ 2024г



Согласовано:

Директор ГБОУ гимназия «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный

В.И. Ваничкина

" _____ 2024г.



**Примерное десятидневное меню
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОТРАДНЫЙ
с 01.09.2024-31.05.2025г**

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и типовых меню для организаций питания детей школьного возраста. Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены (2021г). Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области (2013г) и Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Руководители разработки сборника Могильный М.П. и Тутьян В.А. (2011г).

Ежедневно проводится С- витаминизация третьих блюд
При приготовлении блюд используется йодированная соль

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню 2024-2025

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	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														
5-11 классы 1 смена														
181,02	Каша манная	200	15,00	19,00	29,00	345		1	16		115	106	19	1
3,01	Батон с сыром	50/20	5	3	20	150					17	100	28	2
377,1	Чай с лимоном	200	0	0	20	66		6	20		201	331	177	33
Итого за Завтрак 5-11 классы			20	22	69	561	0	7	36	0	333	537	224	36
1-4 классы 1 смена в том числе ОБЗ														
181,02	Каша манная со сл. Маслом тверд. Сортов в нарезке	250/20	15,00	19,00	29,00	345		1	16		115	106	19	1
301,00	Батон	30	4,00	1,00	25,00	130,00					17	100	28	2
377,1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	66		6	20		201	331	177	33
Итого 1 смена			19	20	74	541	0	7	36	0	333	537	224	36
1-4 классы 2 смена в том числе ОБЗ														
71	Огурцы свежие порционно	60			1	7		5			12	21	7	
119	Щи с курицей со сметаной	200	3	10	22	97		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/40	10	11	3	335		1			5	11	5	
377,1	Чай с сахаром	200	0	0	20	66		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
Итого 2 смена			27	30	106	788	0	32	24	0	296	635	260	38
Обед-2 (второе блюдо)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
203,01	Макароны отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/40	10	11	3	335		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200	0	0	20	66		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			20	19	70	627	0	12	20	0	263	589	240	37
Комплексный обед														
71	Огурцы свежие порционно	25			1	7		5			12	21	7	
119	Щи с курицей со сметаной	200	3	10	22	97		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/40	10	11	3	335		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			27	30	107	795	0	37	24	0	308	656	267	39
Обед-1 (первое блюдо)														
119	Щи с курицей со сметаной	200	3	10	22	97		25	4		38	41	18	1
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			7	13	63	234	0	31	24	0	256	472	223	36
Итого за день			120	134	489	3546	0	126	164	0	1789	3426	1438	222

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
5-11 классы 1 смена														
182,01	Каша пшеничная	200	2	2	13	82		1	14		92	65	10	
1	Батон масло сливочное	50/10	4	9	23	185			45		19	102	28	2
381,01	Кофейный напиток	200			7	27	1	53						
Итого за Завтрак 5-11 классы			6	11	43	294	1	54	59	0	111	167	38	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ														
259	Жаркое с мясом	250	14	14	34	347		47			52	104	44	2
381,01	Компот из свежемороженых ягод	200	0	0	7	28					13			1
13,002	Батон	50	4	3	21	71		10			16	11	9	2
Итого 1 смена			18	17	62	446	0	57	0	0	81	115	53	5
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ														
115	Суп рисовый с курицей	200	10	12	38	151		14			18	59	23	1
143	Овощное рагу с зеленым горошком	180	11	5	34	171		47			52	104	44	2
71	Помидор свеж. Порционный	60	1	0	2	15					13			1
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	3	9		164								
381,01	Кофейный напиток	200			7	27		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					24	126	37	2
Итого 2 смена			33	30	117	670	0	71	0	0	123	300	113	8
Обед-2 (второе блюдо)														
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	11	5	34	171		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	3	9		164					13			1
381,01	Кофейный напиток	200			3	11	1	53						
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			18	15	58	417	1	100	0	0	82	204	72	5
Комплексный обед														
115	Суп рисовый с курицей	200	10	12	38	151		14			18	59	23	1
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	11	5	34	171		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	3	9		43					13			1
381,01	Кофейный напиток	200			7	27	1	53						
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			32	30	115	534	1	114	0	0	107	289	104	6
Обед-1 (первое блюдо)														
115	Суп рисовый с курицей	200	10	12	38	151		14			18	59	23	1
381,01	Кофейный напиток	200			7	27	1	53						
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			14	13	66	249	1	67	0	0	35	159	51	3
Итого за день			121	116	461	2610	4	463	59	0	539	1234	431	29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню 2024-2025

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
5-11 классы 1 смена														
174	Каша молочная рисовая	200	8	11	33	340		1	14		94	110	25	
2	Батон с повидлом	50/20	11,30	8,80	20,60	103					11	62	17	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20,20	98								
Итого за Завтрак 5-11 классы			19	20	74	541	0	1	14	0	105	172	42	1
1-4 классы 1 смена в том числе ОБЗ														
174	Каша молочная рисовая со сл.	230	8	11	33	340		1	14		94	110	25	
2	Батон с повидлом	50/20	11	8,8	20,60	103					11	62	17	1
349,10	Напиток из плодов шиповника.	200			20,2	98		10			16	11	9	2
Итого 1 смена			19	20	74	541	0	11	14	0	121	183	51	3
1-4 классы 2 смена в том числе ОБЗ														
94,1	Рассольник с курицей со сметаной	200	6,60	5,00	25	227		8	10		38	69	19	1
71	Свекла отварная	60	0	4	1	45		13			7	13	10	
304	Рис рассыпчатый отварной	150	3,40	6,40	16	217			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	11	5,30	104		1	6		8	8	4	
377,10	Чай с сахаром	200			20	64		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	0	21	71					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4		15	71								
Итого 2 смена			24	26	103	799	0	32	30	0	120	304	108	6
Обед-2 (второе блюдо)														
304	Рис отварной	150	3	6	16	217			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	11	5,30	104		1	6		8	8	4	
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20	98								
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Обед-2			18	21	80	573	0	14	20	0	66	224	80	3
Комплексный обед														
94,1	Рассольник с курицей со сметан	200	6,6	5	25	227		8	10		38	69	19	1
71	Помидоры свежие	25	1		2	15		13			7	13	10	
304	Рис отварной	150	3	6	16	217			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	11	5,30	104		1	6		8	8	4	
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20	98								
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			31	31	142	996	0	22	30	0	121	364	124	5
Обед-1 (первое блюдо)														
94,1	Рассольник с курицей со сметан	200	6,60	5	25	227		8	10		38	69	19	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20	98								
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			11	6	66	396	0	8	10	0	55	169	47	3
Итого за день			123	125	538	3846	0	88	118	0	588	1416	452	21

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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														
5-11 классы 1 смена														
282	Манник с джемом	200/30	23	13	41	372		1	69		290	327	40	1
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			17	88		2			12	2	3	
3,01	Батон	50	4	1	25	130					10	60	17	1
Итого за Завтрак 5-11 классы			27	14	83	590	0	3	69	0	312	389	60	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ														
291	Манник с джемом	200/30	13	16,75	33,90	330,50		1	69	70	290	327	40	1
3,01	Батон с сыром	50/20	5	3	19,85	150				0	10	60	17	1
553	Кисель	200			20	60				0				
Итого 1 смена			18	20	94	601		1	69	70	300	387	57	2
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	200	2	2	18	130		2	23		18	14	9	1
45	Салат из капусты с маслом	60	1	5	4	65		19			24	14	7	
312	Картофельное пюре со слив. Масл.	150	3	11,65	24,25	188,50		41	10		84	162	53	2
278	Котлета мясная с соусом	80/20	12,95	4	5	187		2	1		27	18	17	1
377,1	Чай с сахаром	200			20	64		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	70								
Итого 2 смена			40	31	112	963	0	74	34	0	193	345	132	8
Обед-2 (второе блюдо)														
312	Картофельное пюре. Со сл. Масл	150	3	12	24	187		41	10		84	162	53	2
278	Котлета мясная с соусом	80/20	12,95	4	5	187		2	1		27	18	17	1
45	Салат из капусты с маслом	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			21	22	71	598	0	64	11	0	164	296	108	5
Комплексный обед														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	200	2	2	18	130		2	23		18	14	9	1
45	Салат из капусты с маслом	30	1	5	4	65		19			24	14	7	
312	Картофельное пюре. Со сл. Масл	150	3	11,65	24,25	188,50		41	10		84	162	53	2
278	Котлета мясная с соусом	80/20	12,95	4	5	187		2	1		27	18	17	1
10 007,01	Компот из плодов свежих ягод	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Комплексный обед			23	24	89	730	0	66	34	0	182	310	117	6
Обед-1 (первое блюдо)														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	200	2	2	18	130		2	23		18	14	9	1
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	3	56	289	0	4	23	0	47	116	40	3
Итого за день			135	113	505	3770	0	212	240	70	1198	1843	514	26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню 2024-2025

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
5-11 классы 1 смена														
173	Каша ячневая	200	4	3	35	182		1	14		94	110	25	
6	Батон с колбасой пк	30/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
Итого за Завтрак 5-11 классы			12	12	75	468	0	17	14	0	127	212	56	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ														
174,02	Каша ячневая молоч	200	17,25	18,75	43,75	401		84			100	67	35	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71					17	100	28	2
5003,01	Яйцо	50			1	7								
Итого 1 смена			21	22	83	567	0	86	0	0	129	169	66	3
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	9	12,65	116		5	21		17	34	12	1
7013,01	Бефстроганов	100	14,95	15	4	270		84			100	67	35	1
457,0	Гречка	150	6	2	12	154								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					17	100	28	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
Итого 2 смена			31	30	82	770	0	91	21	0	146	203	78	4
Обед-2 (второе блюдо)														
7013,01	Бефстроганов	100	14,95	15	4	270		84			100	67	35	1
457,00	Гречка	150	6	2	12	154								
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50	8	4	36	142					15	79	23	1
Итого за Обед-2			23	19	57	500	0	86	0	0	127	148	61	2
Комплексный обед														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	9	12,65	116		5	21		17	34	12	1
7013,01	Бефстроганов	100	14,95	15	4	270		84			100	67	35	1
457,00	Гречка	150	6	2	12	154								
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			31	33	107	809	0	91	21	0	170	300	112	5
Обед-1 (первое блюдо)														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	9	12,65	116		5	21		17	34	12	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	10	51	275	0	7	21	0	46	136	43	3
Итого за день			124	126	454	3389	0	378	77	0	745	1168	416	19

№ рец.	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														
5-11 классы 1 смена														
174,01	Каша кукурузная молоч со сл.мас	200	6	4	27	163		1	16		104	142	36	1
3,01	Батон с сыром	50/20	5	3	20	150					17	100	28	2
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	20	64		5	23		223	371	198	37
Итого за Завтрак 5-11 классы			11	7	67	377	0	6	39	0	344	613	262	40
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ														
174,01	Каша кукурузная молочная со сл.мас	230	14	18	21	335		5			12	21	7	
553	Кисель фруктово ягодный	200	0	0	20	60	1				75	182	71	6
301	Батон с сыром	50/20	5,30	3	19,90	150		5			25	105	24	2
Итого 1 смена			19	21	61	545	1	10	0	0	112	308	102	8
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ														
174,01	Салат из капусты с раст. Маслом	60	1	5	4	65		5			12	21	7	
111,1	Суп вермишелевый	200	2	2	18	130		15	10		38	40	17	1
291	Плов с курицей	200	19	21	80	365	1				75	182	71	6
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	20	64		5	23		223	371	198	37
13 002	Хлеб пшеничный	30	2	0	21	71					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
Итого 2 смена			28	29	158	766	1	25	33	0	372	740	330	46
Обед-2 (второе блюдо)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
291	Плов с курицей	200	19	21	80	365	1				75	182	71	6
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	20	64		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	2	0	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			21	21	121	500	1	5	23	0	315	653	297	45
Комплексный обед														
71	Огурцы свежие порционно	25			1	7		5			12	21	7	
111,1	Суп вермишелевый	200	2	2	18	130		15	10		38	40	17	1
291	Плов с курицей	150	19	21	80	365	1				75	182	71	6
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	20	64		5	23		223	371	198	37
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			29	27	154	701	1	20	33	0	360	719	323	46
Обед-1 (первое блюдо)														
111,1	Суп вермишелевый	200	2	2	18	130		15	10		38	40	17	1
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	20	64		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	3	59	265	0	20	33	0	278	511	243	40
Итого за день			115	108	620	3154	4	86	161	0	1781	3544	1557	225

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
5-11 классы 1 смена														
174,01	Каша кукурузная молочная	200	14	18	21	335		2	42		151	110	17	
553	Кисель фруктово ягодный	200			20	60		1			8	5	2	
13001	Батон	50	3	0	14	55			45					
Итого за Завтрак 5-11 классы			18	27	64	580	0	3	87	0	178	217	47	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ														
18201,00	Пшеничная каша, котлета мясная	250	17	20	36	550		2	53		188	138	21	
13001	Батон	50	3	0	14	55			45		19	102	28	2
376	Чай черн с сахаром	200			20	64								
Итого 1 смена			40	40	120	1274		4	198		414	480	98	4
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ														
111,1	Борщ с курицей	200	3	10	18	184		2	23		18	14	9	1
291	Тефтеля мясная с соусом	50/50	8	17	20	147		2			14	53	19	
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239								
349,00	Компот из смеси сухофруктов	200			20	64		10			16	11	9	2
13002,00	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	0	21	71					17	100	28	2
Итого 2 смена			70	57	249	1481		28	46		130	356	130	10
Обед-2 (второе блюдо)														
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239								
291	Тефтеля мясная с соусом	50/50	8	17	20	147		2			14	53	19	
71	Помидоры свежие	50	1		2	12			13		7	13	10	
349,00	Компот из смеси сухофруктов	200			20	60		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			31	19	101	529	0	16	0	0	46	171	59	9
Комплексный обед														
71	Помидоры свежие	25	1		2	12			13		7	13	10	
111,1	Борщ с курицей	250	3	10	18	184		2	23		18	14	9	1
199	Гороховое пюре	200	18	1	38	239								
349,00	компот из сухофруктов	200			20	64		10			8	5	2	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			30	15	114	641	0	25	23	0	57	158	58	3
Обед-1 (первое блюдо)														
111,1	Борщ с курицей	250	3	10	18	184		2	23		18	14	9	1
553	Кисель фруктово ягодный	200			20	60		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			7	11	59	315	0	3	23	0	43	119	39	3
Итого за день				169	707	4820	0	79	375	0	868	1501	431	31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню 2024-2025

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
5-11 классы 1 смена														
183	Каша гречневая с молоком	200	18	17	33	335		1	14		96	183	90	3
2	Батон с повидлом	50/20	11	8,8	21	103					11	62	17	1
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
Итого за Завтрак 5-11 классы			30	26	77	533	0	3	14	0	141	267	125	5
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ														
183,00	Каша гречневая с молоком	230	18	17	33	335					28	126	23	2
553	Кисель фруктово-ягодный	200		0	20	60		2			12	14	8	
2	Батон с повидлом	50/20	5,3	3	19,90	150		5			12	21	7	
Итого за 1-4 классы 1 смена			23	20	73	545	0	7	0	0	52	161	38	2
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	200	3	3	16	125		4	9		59	35	26	1
203,01	Макаронные отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
292	Курица тушеная с овощами	50/50	12	4	23	335		2			12	14	8	
381,01	Кофейный напиток	200			7	27		5			12	21	7	
13002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71		10			16	11	9	2
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	71					24	126	37	2
Итого 2 смена			29	14	107	777	0	21	9	0	151	333	110	7
Обед-2 (второе блюдо)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
203,01	Макаронные отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
292	Курица тушеная с овощами	50/50	12	4	23	335		2			12	14	8	
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			23	10	93	656	0	9	0	0	103	283	84	5
Комплексный обед														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	200	3	3	16	125		4	9		59	35	26	1
203,01	Макаронные отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
292	Курица тушеная с овощами	50/50	12	4	23	335		2			12	14	8	
71	Огурцы свежие порционно	25			1	7		5			12	21	7	
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			30	16	124	852	0	13	9	0	169	344	119	6
Обед-1 (первое блюдо)														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	200	3	3	16	125		4	9		59	35	26	1
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71					17	100	28	2
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
Итого за Обед-1			8	6	60	291	0	6	9	0	110	157	72	4
Итого за день			144	92	534	3654	0	59	41	0	726	1545	548	29

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
5-11 классы 1 смена														
8525	Каша "Дружба"	200	10,25	10,75	30,75	277		1	20		139	203	53	1
6	Батон с колбасой пк	50/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
Итого за Завтрак 5-11 классы			18	20	74	541	0	21	40	0	361	634	258	36
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ														
8525	Каша "Дружба"	230	10,25	10,75	30,75	277		1	20		139	203	53	1
6	Батон с колбасой пк	50/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
8218,00	Чай с лимоном	200			20	66		10			16	11	9	2
Итого 1 смена			18	20	74	541	0	25	20	0	176	314	90	5
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ														
ТТК	Суп из овощей с фасол с курицей	200	2	21	48	68		15			30	51	18	1
364	Печень по строгановски в соусе	50/50	11	2	6	385		20	4925		18	199	14	4
457	Гречка отварная	150	6	2	12	154					17	151	100	3
10004	Компот из ягод	200	0		7	27		13			7	13	10	
13001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	71								
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71					24	126	37	2
Итого 2 смена			27	27	109	776	0	48	4925	0	96	540	179	10
Обед-2 (второе блюдо)														
71	Помидоры свежие	50	1		2	15		13			7	13	10	
457	Гречка отварная	150	6	2	12	154					17	151	100	3
364	Печень по строгановски в соусе	50/50	11	2	6	385		20	4925		18	199	14	4
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			22	7	61	691	0	39	4945	0	260	794	329	42
Комплексный обед														
ТТК	Суп из овощей с фасол с курицей	200	2	21	48	68		15			30	51	18	1
71	Помидоры свежие	25	1		2	15		13			7	13	10	
364	Печень по строгановски в соусе	50/50	11	2	6	385		20	4925		18	199	14	4
457	Гречка отварная	150	6	2	12	154					17	151	100	3
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			34	34	161	1023	0	54	4945	0	314	942	381	44
Обед-1 (первое блюдо)														
ТТК	Суп из овощей с фасол с курицей	200	2	21	48	68		15			30	51	18	1
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	24	89	205	0	21	20	0	248	482	223	36
Итого за день			126	132	568	3777	0	208	14895	0	1455	3706	1460	173

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
5-11 классы 1 смена														
174,02	Каша ячневая	200	2	2	10	70		1	14		98	65	11	
3,01	Батон с сыром	50/20	5	3	20	114					17	100	28	2
10 004	Компот из плодов	200			7	27		36			13	6	7	
Итого за Завтрак 5-11 классы			7	5	37	211	0	37	14	0	128	171	46	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ														
260,1	Макароны с гуляшом	270	13,25	18,75	32,75	405,50		24	18		30	85	35	1
376	Чай с сахаром	200	0	0	20	64		19			24	14	7	
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого 1 смена			17	20	74	541	0	43	18	0	71	199	70	3
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ														
119	Суп гороховый с курицей	200	8,95	5	15	127		3	30		42	75	31	2
259	Жаркое с мясом	200	9	15,65	53,11	341		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом	60	1	5	4	65		19			24	14	7	
381,01	Кофейный напиток	200			3	11		9			3	1	2	
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	71					17	100	28	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
Итого 2 смена			27	28	111	686	0	55	48	0	116	275	103	5
Обед-2 (второе блюдо)														
259	Жаркое с мясом	200	9	16	53	341		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 004	Компот из плодов	200			7	27		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			14	22	85	504	0	79	18	0	84	205	77	3
Комплексный обед														
119	Суп гороховый с курицей	200	9	5	15	127		3	30		42	75	31	2
259	Жаркое с мясом	200	9	16	53	341		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом	30	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 004	Компот из плодов	200			7	27		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Комплексный обед			23	27	100	631	0	82	48	0	126	280	108	5
Обед-1 (первое блюдо)														
119	Суп гороховый с курицей	200	9	5	15	127		3	30		42	75	31	2
10 004	Компот из плодов	200			7	27		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			13	6	43	225	0	39	30	0	72	181	66	4
Итого за день			99	139	624	2587	37	312	162	128	640	1186	426	20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтрак 5-11 классы		5080	141,00	91,00	630,00	5062,00	1,00	152,00	386,00	198,00	2140,00	3379,00	1158,00	128,00
Итого за 1-4 классы 1 смена		6070	159,00	125,00	754,00	5736,00	1,00	310,00	341,00	0,00	2435,00	4082,00	1578,00	211,00
Итого за Обед (ОВЗ)		8440	355,00	254,00	1323,00	12641,00	2,00	535,00	5167,00	0,00	2255,00	5782,00	2193,00	193,00
Итого за 1-4 классы 2 смена		8670	264,00	196,00	1091,00	9566,00	3,00	563,00	5167,00	0,00	2071,00	4575,00	1796,00	180,00
Всего за день 5-11 классы		1352	49,60	34,50	195,30	1770,30	0,30	68,70	555,30	0,00	439,50	916,10	335,10	32,10
Всего за день 1-4 классы		1474	42,30	32,10	184,50	1530,20	0,40	87,30	550,80	0,00	450,60	865,70	337,40	39,10

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.