

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Самохваловская основная общеобразовательная школа»
ОГРН 1034545001875 ИНН 4523000620 КПП 452301001
641988, Курганская область,
Шатровский муниципальный округ с. Самохвалово,
улица Школьная, дом 13
тел:8 (35257) 9-56 -42,
е-mail: samoh70@mail.ru

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ двухразового питания обучающихся

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Самохваловская основная общеобразовательная школа»
Шатровский муниципальный округ, Курганская область**

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

При составлении десятидневного меню двухразового питания обучающихся в возрасте от 12 лет и старше использованы следующие источники:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР.2.4. 0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков.М.-2020г./Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю.Попова,18 мая 2020г
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных ОУ, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания, 2008.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015. – 44с.
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск -2021.- 289с.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

| № | Прием пищи, наименование блюда | № рецепт. | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена, руб |
|----------------|--|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------|--------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная | 189 | 250/5 | 6,36 | 8,92 | 40,43 | 314,63 | 0,08 | 1,73 | 0,056 | 1,64 | 178,65 | 37,7 | 0,54 | |
| 2 | Йогурт | 517 | 200 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 | 0,00 | | | 9,90 | 18,48 | | 0,03 | |
| 3 | Хлеб ржаной(ржано- пшеничный) | | 40 | 2,3 | 0,34 | 16,96 | 81,6 | 0,06 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,3 | 142 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | |
| | Итого завтрак | | 555 | 23,26 | 16,06 | 64,26 | 712,23 | 0,14 | 1,73 | 0,056 | 32,54 | 282,33 | 65,1 | 3,37 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из помидор и огурцов | 18 | 100 | 1,0 | 5,23 | 4,6 | 67,13 | | 1,24 | | 21,5 | | 27,9 | 9,14 | |
| 2 | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 54-11с- 2020 | 250 | 6,17 | 7,77 | 14,05 | 150,92 | 0,04 | 8,02 | 133,07 | 31,75 | 50,5 | 19 | 0,62 | |
| 3 | Тефтели из говядины | 54-8м- 2020 | 100 | 13,53 | 12,1 | 8,25 | 195,36 | 0,06 | 1,3 | 13,8 | 17,6 | 137,5 | 18,7 | 1,98 | |
| 4 | Пюре из гороха с маслом | 130 | 180/5 | 20,75 | 4,6 | 45,7 | 295,4 | | 6,12 | | 104,6 | | 297,4 | 96,3 | |
| 5 | Чай с лимоном | 377 | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 | |
| 6 | Хлеб ржаной(ржано- пшеничный) | | 40 | 2,3 | 0,34 | 16,96 | 81,6 | 0,06 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | |
| 7 | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,3 | 142 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | |
| | Итого обед: | | 935 | 57,37 | 32,72 | 135,28 | 1047,07 | 0,18 | 24,02 | 146,89 | 421,55 | 644,28 | 588,56 | 147,68 | |
| | Итого день: | | | 80,63 | 48,78 | 199,54 | 1759,3 | 0,32 | 25,75 | 146,946 | 454,09 | 926,61 | 653,66 | 151,05 | |

Неделя -1; День -2; Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

| № | Прием пищи, наименование блюда | № рецепта | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена, руб |
|----------------|--|------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макарон. изделиями | 53 | 250 | 7,2 | 4,9 | 40,17 | 242,13 | 0,15 | 1,41 | 0,565 | 268,08 | 224,96 | 41,65 | 0,84 | |
| 2 | Чай с сахаром | 294 | 200 | 0,20 | 0 | 15,01 | 57 | 0,0 | 0,09 | 0,03 | 0,09 | 7,2 | 3,9 | 0,8 | |
| 3 | Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) | | 20 | 1,3 | 0,17 | 8,48 | 40,8 | 0,03 | 0 | 0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | |
| 5 | Бутерброд с повидлом | 2 | 55 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | - | 0,15 | 215,99 | 217,0 | 42,91 | 1,74 | |
| | Итого завтрак: | | 555 | 24,78 | 17,91 | 138,87 | 805,28 | 0,35 | 1,5 | 0,745 | 494,66 | 491,76 | 102,16 | 4,78 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов | 17 | 100 | 1,3 | 10,3 | 8,31 | 75,13 | 0,03 | 11,73 | 0,21 | 57,07 | 135,8 | 17,9 | 0,74 | |
| 2 | Борщ с капустой | 76 | 250 | 7,1 | 9,3 | 11,7 | 156,4 | 0 | 8,0 | 198,4 | 46,6 | 97,9 | 29,1 | 1,9 | |
| 3 | Рыба, за печенная в сметанном соусе с рисовым гарниром | 54-9р-2020 | 100 | 18,9 | 25,1 | 5,37 | 322,8 | 0,11 | 0,31 | 96,25 | 52,5 | 30 | 2,5 | 0,12 | |
| | | 54-6г-2020 | 180 | 4,32 | 6,48 | 43,74 | 250,47 | 0,04 | | 31,95 | 7,2 | 86,4 | 27,9 | 0,63 | |
| 4 | Сок | 518 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0,02 | 4,0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 | |
| 5 | Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) | | 40 | 2,3 | 0,34 | 16,96 | 81,6 | 0,06 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,3 | 142 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | |
| | Итого обед: | | 930 | 39,52 | 52,12 | 116,58 | 1120,4 | 0,26 | 24,04 | 326,81 | 198,37 | 435,3 | 104,8 | 8,99 | |
| | Итого день: | | | 64,3 | 70,03 | 255,45 | 1925,68 | 0,61 | 25,54 | 327,555 | 693,03 | 927,06 | 206,96 | 13,77 | |

Неделя -1; День -3; Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

| № | Прием пищи, наименование блюда | № рецеп т. | Масса порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена, руб |
|----------------|--|------------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 54-10-2020 | 250 | 21,12 | 32,4 | 5,25 | 395 | 0,1 | 0,5 | 328 | 180 | 336,3 | 27,5 | 4,2 | |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 286 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 138,69 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 123,39 | 93,96 | 18,00 | 0,25 | |
| 3 | Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) | | 40 | 2,3 | 0,34 | 16,96 | 81,6 | 0,06 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,3 | 142 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | |
| | Итого завтрак: | | 550 | 30,81 | 36,33 | 72,22 | 757,29 | 0,2 | 1,8 | 328,02 | 324,39 | 515,46 | 72,9 | 7,25 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих овощей с растительным маслом | 22 | 100 | 1,45 | 7,09 | 3,41 | 83,2 | | 18,52 | | 35,27 | | 16,53 | 0,73 | |
| 2 | Суп из овощей | 44 | 250 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | | 0,81 | | 7,79 | | 60,28 | 22,63 | |
| 3 | Гуляш из мяса кур с макаронными изделиями | 487 | 100 | 17,14 | 15,71 | 7,14 | 252,85 | | 6,42 | | 24,28 | 25,71 | 24,28 | 1,42 | |
| | | 227 | 180 | 6,62 | 6,36 | 42,36 | 253,3 | | 13,86 | | 15,72 | | 66,32 | 24,82 | |
| 4 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 274 | 200 | 1,36 | | 29,02 | 116,19 | | | | 9,90 | 18,48 | | 0,03 | |
| 5 | Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) | | 40 | 2,3 | 0,34 | 16,96 | 81,6 | 0,06 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,3 | 142 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | |
| | Итого обед: | | 930 | 35,4 | 35,76 | 141,78 | 1044,38 | 0,06 | 39,61 | 0 | 113,96 | 129,39 | 194,81 | 52,43 | |
| | Итого день: | | | 66,21 | 72,09 | 214 | 1801,67 | 0,26 | 41,41 | 328,02 | 438,35 | 644,85 | 267,71 | 59,68 | |

Неделя -1; День -4; Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

| № | Прием пищи, наименование блюда | № рецепт. | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена, руб |
|----------------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная | 107 | 250/5 | 7,7 | 10,0 | 38,63 | 317,48 | | 0,54 | | 167,52 | | 153,19 | 25,41 | |
| 2 | Чай с лимоном | 377 | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 | |
| 3 | Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) | | 40 | 2,3 | 0,34 | 16,96 | 81,6 | 0,06 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | |
| 5 | Бутерброд с маслом | 379 | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,6 | | 0,82 | | 11,8 | | 37,6 | 9,5 | |
| | Итого завтрак: | | 565 | 23,02 | 27,92 | 96,37 | 768,34 | 0,08 | 8,7 | 0,02 | 418,52 | 431,08 | 406,45 | 73,95 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из помидор и огурцов | 18 | 100 | 0,97 | 5,1 | 4,51 | 65,55 | | 1,21 | | 21,4 | | 27,86 | 9,15 | |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 62 | 250 | 3,23 | 9,78 | 11,40 | 142,94 | | 0,88 | | 55,04 | | 51,57 | 23,85 | |
| 3 | Плов из отварной говядины (с курицей) | 54-11м-2020 | 280 | 21,39 | 21,61 | 53,98 | 496,16 | 0,08 | 1,0 | 380,0 | 26,8 | 269 | 61,6 | 313 | |
| | | 54-12м-2020 | 280 | 38 | 11,31 | 16,48 | 440,60 | 0,12 | 3,36 | 205,8 | 25,76 | 327 | 151,2 | 2,8 | |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 283 | 200 | 0,56 | | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 | |
| 5 | Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) | | 40 | 2,3 | 0,34 | 16,96 | 81,6 | 0,06 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | |
| | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,3 | 142 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | |
| | Итого обед: | | 930 | 33,05 | 37,23 | 145,0 | 1042,04 | 0,17 | 4,31 | 380,18 | 173,74 | 398,73 | 200,46 | 349,82 | |
| | | | 930 | 49,66 | 26,93 | 107,5 | 986,48 | 0,21 | 6,67 | 205,98 | 172,7 | 456,73 | 290,06 | 39,62 | |
| | Итого день: | | | 56,07 | 65,15 | 241,37 | 1810,38 | 0,25 | 13,01 | 380,2 | 592,26 | 829,81 | 606,91 | 423,77 | |
| | | | | 72,68 | 54,85 | 203,91 | 1754,82 | 0,29 | 15,37 | 206 | 591,22 | 887,81 | 696,51 | 113,57 | |

Неделя -1; День -5; Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

| № | Прием пищи, наименование блюда | № рецепт. | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена, руб |
|----------------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша ячневая молочная | 115 | 250/5 | 8,98 | 8,28 | 49,14 | 319,28 | | 1,15 | | | 195,3 | | 350 | |
| 2 | Сок | 518 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0,02 | 4,0 | 0 | | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 3 | Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) | | 20 | 1,3 | 0,17 | 8,48 | 40,8 | 0,03 | 0 | 0 | | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 |
| 5 | Бутерброд с сыром | 376 | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | | 0,97 | | | 198,2 | | 169,1 | 19,43 |
| | Итого завтрак: | | 550 | 20,2 | 18,33 | 82,98 | 675,08 | 0,05 | 6,12 | 0 | | 418 | 42,6 | 532,8 | 23,63 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 4 | 100 | 0,83 | 5,02 | 5,29 | 69,72 | | 0,42 | | | 43 | | 31,6 | 17,16 |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 47 | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | | 0,69 | | | 215,65 | | 181,45 | 33,51 |
| 3 | Тефтели с картофельным пюре | 54-6м-2020 | 100 | 18,3 | 31,4 | 18,2 | 300,9 | 0,66 | 0,12 | 30,72 | | 38,57 | 1882,2 | 26,6 | 25,27 |
| | | 54-11г-2020 | 180 | 3,69 | 7,29 | 24,76 | 174,96 | 0,14 | 12,24 | 38,52 | | 56,8 | 100,8 | 34,2 | 1,26 |
| 4 | Чай с сахаром | 294 | 200 | 0,20 | 0 | 15,01 | 57 | 0,0 | 0,09 | 0,03 | | 0,09 | 7,2 | 3,9 | 0,8 |
| 5 | Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) | | 30 | 1,3 | 0,17 | 8,48 | 61,2 | 0,03 | 0 | 0 | | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 94,6 | 0 | 0 | 0 | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 |
| | Итого обед: | | 900 | 29,45 | 46,94 | 108,6 | 882,47 | 0,83 | 13,56 | 69,27 | | 364,61 | 2032,8 | 291,45 | 79,4 |
| | Итого день: | | | 49,65 | 65,27 | 191,58 | 1557,55 | 0,88 | 19,68 | 69,27 | | 782,61 | 2075,4 | 824,25 | 103,03 |

| № | Прием пищи, наименование блюда | № рецепт. | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена, руб |
|----------------|---------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 109 | 250/5 | 7,86 | 11,06 | 31,7 | 257,6 | | 1,61 | | 184,8 | | 61,84 | 1,61 | |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 286 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 138,69 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 123,39 | 93,96 | 18,00 | 0,25 | |
| 3 | Хлеб ржаной(ржано- пшеничный) | | 30 | 1,95 | 0,26 | 12,72 | 61,2 | 0,05 | 0 | 0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,06 | 0,27 | 20,1 | 94,6 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | |
| 5 | Вафля | 152 | 25 | 0,70 | 0,79 | 18,6 | 85 | 0,04 | 0,00 | 0,07 | 8,85 | 28,20 | 7,13 | 0,62 | |
| | Всего завтрак: | | 550 | 16,36 | 15,57 | 102,83 | 637,09 | 0,13 | 2,91 | 0,09 | 331,64 | 181,86 | 105,87 | 4,48 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих помидор | 15 | 100 | 0,99 | 10,8 | 4,7 | 116,19 | 0,06 | 27,54 | | 143,5 | 133,8 | 133,7 | 1,68 | |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми | 45 | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | | 0,8 | | 18,43 | | 59,12 | 22,52 | |
| 3 | Жаркое по домашнему | 54-9м- 2020 | 280 | 28,11 | 27,1 | 24,08 | 452,14 | 0,19 | 13,3 | 49,28 | 35,8 | 322,56 | 62,72 | 4,8 | |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 283 | 200 | 0,56 | | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 | |
| 5 | Хлеб ржаной(ржано- пшеничный) | | 30 | 1,95 | 0,26 | 12,72 | 61,2 | 0,05 | 0 | 0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,06 | 0,27 | 20,1 | 94,6 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | |
| | Итого обед: | | 900 | 37,01 | 42,32 | 103,1 | 936,71 | 0,33 | 42,86 | 49,46 | 261,83 | 560,59 | 306,47 | 32,02 | |
| | Итого день: | | | 53,37 | 57,89 | 205,93 | 1573,8 | 0,46 | 45,77 | 49,55 | 593,47 | 742,45 | 412,34 | 36,5 | |

Неделя -2; День -2(7); Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

| № | Прием пищи, наименование блюда | № рецепт. | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена, руб |
|----------------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная | 54-1от-2020 | 250 | 42,56 | 26,75 | 23,5 | 578,5 | 0,1 | 0,47 | 119,36 | 352,45 | 482,12 | 53,2 | 1,5 | |
| 2 | Чай с сахаром | 294 | 200 | 0,20 | 0 | 15,01 | 57 | 0,0 | 0,09 | 0,03 | 0,09 | 7,2 | 3,9 | 0,8 | |
| 3 | Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) | | 40 | 2,3 | 0,34 | 16,96 | 81,6 | 0,06 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,3 | 142 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | |
| | Итого завтрак: | | 550 | 49,66 | 27,49 | 85,77 | 859,1 | 0,16 | 0,56 | 119,39 | 373,54 | 574,52 | 84,5 | 5,1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 47 | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | | 0,69 | | 215,65 | | 181,45 | 33,51 | |
| 2 | Бедро куриное | 54-1м-2020 | 120 | 18,0 | 18,8 | 2,9 | 252,3 | 0,05 | 0,55 | 130,5 | 36 | 182 | 25 | 2,4 | |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 219 | 180 | 10,47 | 6,51 | 54 | 316,56 | | 3,96 | | 18,0 | | 197,24 | 118,02 | |
| 4 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 274 | 200 | 1,36 | | 29,02 | 116,19 | | | | 9,90 | 18,48 | | 0,03 | |
| 5 | Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) | | 40 | 2,3 | 0,34 | 16,96 | 81,6 | 0,06 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,3 | 142 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | |
| | Итого обед: | | 850 | 39,56 | 28,91 | 154,94 | 1032,74 | 0,11 | 5,2 | 130,5 | 300,55 | 285,68 | 431,09 | 156,76 | |
| | Итого день: | | | 89,22 | 56,4 | 240,71 | 1891,84 | 0,27 | 5,76 | 249,89 | 674,09 | 860,2 | 515,59 | 161,86 | |

Неделя -2; День -3(8); Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

| № | Прием пищи, наименование блюда | № рецепт. | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена, руб |
|----------------|--------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшениная молочная жидкая | 112 | 250/5 | 7,5 | 9,02 | 42,6 | 282,35 | | 1,5 | | 165,45 | | 230,47 | 58,83 | |
| 2 | Чай с лимоном | 294 | 200 | 0,20 | 0 | 15,01 | 57 | 0,0 | 0,09 | 0,03 | 0,09 | 7,2 | 3,9 | 0,8 | |
| 3 | Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) | | 20 | 1,3 | 0,17 | 8,48 | 40,8 | 0,03 | 0 | 0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | |
| 5 | Бутерброд с сыром | 376 | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | | 0,97 | | 198,2 | | 169,1 | 19,43 | |
| | Итого завтрак: | | 570 | 17,92 | 18,87 | 91,25 | 603,15 | 0,03 | 2,56 | 0,03 | 374,24 | 49,8 | 417,17 | 80,46 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих помидор | 15 | 100 | 1,02 | 10,8 | 4,7 | 116,19 | 0,06 | 27,5 | | 143,49 | 133,8 | 133,7 | 1,68 | |
| 2 | Борщ с капустой | 76 | 250 | 7,1 | 9,3 | 11,7 | 156,4 | 0 | 8,0 | 198,4 | 46,6 | 97,9 | 29,1 | 1,9 | |
| 3 | Рагу из курицы | 54-22м-2020 | 280 | 29,45 | 9,9 | 24,52 | 304,19 | 0,19 | 15,8 | 36,4 | 44,8 | 269,9 | 131 | 3,02 | |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 283 | 200 | 0,56 | | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 | |
| 5 | Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) | | 40 | 2,3 | 0,34 | 16,96 | 81,6 | 0,06 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,3 | 142 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | |
| | Итого обед: | | 930 | 45,03 | 30,74 | 116,07 | 914,17 | 0,34 | 52,52 | 234,98 | 305,39 | 631,33 | 353,23 | 10,42 | |
| | Итого день: | | | 62,95 | 49,61 | 207,32 | 1517,32 | 0,37 | 55,08 | 235,01 | 679,63 | 681,13 | 770,4 | 90,88 | |

Неделя -2; День -4(9); Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

| № | Прием пищи, наименование блюда | № рецепт. | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена, руб |
|----------------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|-----------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша «Дружба» | 54-16к-2020 | 250 | 6,2 | 8,57 | 29,7 | 231,25 | 0,08 | 0,65 | 41,32 | 142 | 152,9 | 33,56 | 0,62 | |
| 2 | Чай с сахаром | 294 | 200 | 0,20 | 0 | 15,01 | 57 | 0,0 | 0,09 | 0,03 | 0,09 | 7,2 | 3,9 | 0,8 | |
| 3 | Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) | | 30 | 1,95 | 0,26 | 12,72 | 61,2 | 0,05 | 0 | 0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | |
| | Бутерброд с маслом | 379 | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,6 | | 0,82 | | 11,8 | | 37,6 | 9,5 | |
| | Итого завтрак: | | 550 | 12,35 | 24,13 | 82,79 | 604,05 | 0,13 | 1,56 | 41,35 | 166,19 | 211,4 | 90,66 | 12,72 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат «Витаминный» | 2 | 100 | 1,16 | | 10,34 | 144,8 | | 0,9 | | 30,16 | | 29,6 | 18,44 | |
| 2 | Рассольник «Ленинградский | 42 | 250 | 5,03 | 11,33 | 32,38 | 149,60 | | 118 | | 30,10 | | 85,80 | 33,40 | |
| 3 | Курица отварная с макаронными изделиями | 54-21м-2020 | 100 | 32,16 | 2,5 | 1,13 | 154,75 | 0,08 | 3,62 | 30 | 21,25 | 220 | 11,25 | 1,9 | |
| | | 227 | 180 | 6,62 | 7,36 | 42,36 | 253,3 | | 13,86 | | 15,72 | | 66,32 | 24,82 | |
| 4 | Сок | 518 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0,02 | 4,0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 | |
| 5 | Хлеб ржаной(ржано-пшеничный) | | 40 | 2,3 | 0,34 | 16,96 | 81,6 | 0,06 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,3 | 142 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | |
| | Итого обед: | | 930 | 52,87 | 22,13 | 133,67 | 1018,05 | 0,16 | 140,38 | 30 | 132,23 | 305,2 | 220,37 | 84,16 | |
| | Итого день: | | | 65,22 | 46,26 | 216,46 | 1622,1 | 0,29 | 141,94 | 71,35 | 298,42 | 516,6 | 311,03 | 96,88 | |

Неделя -2; День -5(10); Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

| № | Прием пищи, наименование блюда | № рецепт. | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена, руб |
|----------------|---|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшениая молочная | 54-3г- 2020 | 250 | 13,1 | 12 | 47,75 | 350,2 | 0,1 | 0,08 | 63,87 | 210 | 166,2 | 18,75 | 1,25 | |
| 2 | Какао с молоком | 37 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | | 0,82 | | 124,44 | | 109,65 | 26,75 | |
| 3 | Хлеб ржаной(ржано- пшеничный) | | 40 | 2,3 | 0,34 | 16,96 | 81,6 | 0,06 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,06 | 0,27 | 20,1 | 94,6 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 40 | |
| 5 | Вафля | 152 | 24 | 0,70 | 0,79 | 18,6 | 85 | 0,04 | 0,00 | 0,07 | 8,85 | 28,20 | 7,13 | 0,62 | |
| | Итого завтрак: | | 554 | 22,93 | 17,33 | 129,36 | 765,32 | 0,2 | 0,9 | 63,94 | 359,69 | 262,8 | 156,33 | 70,22 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих овощей | 17 | 100 | 1,3 | 10,3 | 8,31 | 76,9 | 0,04 | 12,01 | 0,22 | 58,4 | 139,07 | 18,37 | 0,76 | |
| 2 | Суп картофельный с рыбными консервами | 72 | 250 | 6,62 | 8,31 | 21,28 | 184,48 | | 1,49 | | 57,30 | | 136,36 | 41,83 | |
| 3 | Котлета из говядины | 54-4м- 2020 | 100 | 18,2 | 18,08 | 16,2 | 300,58 | 0,07 | 0,12 | 30,72 | 38,57 | 182,21 | 26,6 | 2,52 | |
| | Рис отварной | 224 | 180 | 4,65 | 6,09 | 48,32 | 270,21 | | 0,06 | | 6,6 | | 89,88 | 29,19 | |
| 4 | Компот из свежих фруктов и ягод (яблок и вишни) | 54-5хн- 2020 | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,5 | 0 | 2,0 | 2,53 | 9 | 7 | 6 | 0,5 | |
| 5 | Хлеб ржаной(ржано- пшеничный) | | 40 | 2,3 | 0,34 | 16,96 | 81,6 | 0,06 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,3 | 142 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | |
| | Итого обед: | | 930 | 37,87 | 43,62 | 151,57 | 1098,27 | 0,17 | 15,68 | 33,47 | 190,87 | 413,48 | 304,61 | 77,6 | |
| | Итого день: | | | 60,8 | 60,95 | 280,93 | 1863,59 | 0,37 | 16,58 | 97,41 | 550,56 | 676,28 | 460,94 | 147,82 | |