ПЛАН - МЕНЮ
МБОУ СОШ № 69
(с 7 до 11 лет)

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 69

_____ Л.А. Аникина

Утверждаю
Директор МАУ КП Ленинского района

_____ Н.А. Надежкина

01 сентября 2026г.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрас тная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц., (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
c04/3	Бутерброд с сыром	20/15	5	4,6	10,3	107	0,02	0,1	0,03	0,4	135,8	101,5	7,8	0,4
c96/257	Каша ячневая вязкая с маслом	150/5	5	8,8	27,7	210	0,09	1,1	0,06	0,59	129,4	194,2	28,8	0,71
c04/686	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,7	36,9	0	2,52	0	0	12,8	3,6	1,8	0,36
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
c13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	**520**	**14,52**	**14,08**	**76,8**	**498,6**	**0,24**	**41,72**	**0,09**	**1,52**	**326**	**367,4**	**63**	**2,68**
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие прорционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
c96/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	200/10	1,7	5,5	6,6	82	0,05	14,8	10	1,95	36,2	44	18,8	0,64
c04/492	Плов из птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
c04/633	Компот из яблок и слив	180	0,4	0,1	20,8	86	0,02	3,9	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,99
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**735**	**23,98**	**22,36**	**99,1**	**695,4**	**0,22**	**26**	**10,01**	**8,09**	**122,3**	**293,2**	**91,2**	**4,99**
	Итого 1-ая смена	**1255**	**38,5**	**36,44**	**175,9**	**1194**	**0,46**	**67,72**	**10,1**	**9,61**	**448,3**	**660,6**	**154,2**	**7,67**
	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие прорционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
c96/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	200/10	1,7	5,5	6,6	82	0,05	14,8	10	1,95	36,2	44	18,8	0,64
c04/492	Плов из птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
c04/633	Компот из яблок и слив	180	0,4	0,1	20,8	86	0,02	3,9	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,99
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**735**	**23,98**	**22,36**	**99,1**	**695,4**	**0,22**	**26**	**10,01**	**8,09**	**122,3**	**293,2**	**91,2**	**4,99**

	Полдник													
пт.	Булочка с повидлом	100/1шт.	6,2	11,7	57	359	0,12	0,04	0,08	0,9	42	75,7	29,1	1,42
с04/698	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**12**	**16,7**	**65**	**459**	**0,2**	**1,44**	**0,12**	**0,9**	**282**	**255,7**	**57,1**	**1,62**
	Итого 2-ая смена	**1025**	**35,98**	**39,06**	**164,1**	**1154,4**	**0,42**	**27,44**	**10,13**	**8,99**	**404,3**	**548,9**	**148,3**	**6,61**

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрас тная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
пт.	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	0,04	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
с96/284	Омлет натуральный с маслом	150/5	13,3	20,7	3,6	253	0,09	0,48	0,3	0,7	126,4	238,5	19,1	2,38
с24/879	Чай с брусникой	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	3	2	0,4
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
с13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	**525**	**18,02**	**21,62**	**51,5**	**475,7**	**0,21**	**13,32**	**0,3**	**1,27**	**173,6**	**316**	**47,9**	**6,23**
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
с96/136	Суп картофельный с крупой	200	1,3	4,1	13,6	96	0,02	0,6	0	1,88	6	33,2	12,2	0,28
2000/64	Шницель "Дуэт" с маслом	90/5	16	19,8	12,9	294	0,08	0	0,07	0,5	35,7	167,4	23,4	2,53
с04/541	Рагу из овощей	150	3	8	12,8	135	0,06	11,5	0,03	0,79	51	82,5	29,3	1,05
с96/588	Компот из кураги	180	0,3	0	9,1	37	0	0,72	0	0	9	5,4	2,7	0,54
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**760**	**26,68**	**32,78**	**83**	**736,4**	**0,3**	**27,82**	**0,1**	**4,09**	**129,6**	**380,7**	**100**	**6,64**
	Итого 1-ая смена	**1285**	**44,7**	**54,4**	**134,5**	**1212,1**	**0,51**	**41,14**	**0,4**	**5,36**	**303,2**	**696,7**	**147,9**	**12,87**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
с96/136	Суп картофельный с крупой	200	1,3	4,1	13,6	96	0,02	0,6	0	1,88	6	33,2	12,2	0,28
2000/64	Шницель "Дуэт" с маслом	90/5	16	19,8	12,9	294	0,08	0	0,07	0,5	35,7	167,4	23,4	2,53
с04/541	Рагу из овощей	150	3	8	12,8	135	0,06	11,5	0,03	0,79	51	82,5	29,3	1,05
с96/588	Компот из кураги	180	0,3	0	9,1	37	0	0,72	0	0	9	5,4	2,7	0,54
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**760**	**26,68**	**32,78**	**83**	**736,4**	**0,3**	**27,82**	**0,1**	**4,09**	**129,6**	**380,7**	**100**	**6,64**
	Полдник													
пт.	Плюшка с сахаром	100/1шт.	6,9	13	58,7	380	0,07	0	0,09	1,2	16	58,6	9,4	0,8
с13/518	Сок в ассортиментк	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	0,8
	Итого	**300**	**7,9**	**13,2**	**58,9**	**472**	**0,09**	**4**	**0,09**	**1,2**	**30**	**58,6**	**9,4**	**1,6**
	Итого 2-ая смена	**1060**	**34,58**	**45,98**	**141,9**	**1208,4**	**0,39**	**31,82**	**0,19**	**5,29**	**159,6**	**439,3**	**109,4**	**8,24**

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрас тная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
c04/1	Бутерброд с маслом	20/10	1,5	8,8	10,4	137	0,02	0	0,06	0,18	5	5,15	2,6	0,26
c13/260	Каша "Дружба"с маслом	150/5	3,9	8,7	18,8	170	0,06	0,99	0,06	0,15	94,9	105,3	22,9	0,42
c04/685	Чай витаминный с сахаром	180	0,09	0	9	36	0	0	0	0	9,9	2,7	0,9	0,27
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
c13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	**515**	**9,91**	**18,18**	**67,3**	**487,7**	**0,21**	**38,99**	**0,12**	**0,86**	**157,8**	**181,25**	**51**	**2,16**
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие прорционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
c696/129	Рассольн ленинград со сметаной	200/10	1,9	5,7	13,4	113	0,07	6,2	10	1,93	13,4	56,4	22	0,74
c04/463	Тефтели из гов. и свинины с рисом	100	10,3	10,7	8	170	0,05	1	0,07	0,4	23	110	15	1,6
c04/512	Макаронные изделия отварные	150	5,7	6,7	29	145	0,06	0,01	0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78
c96/585	Компот из свежих яблок	180	0,45	0,18	8,2	36	0,02	3,9	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,99
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**775**	**24,23**	**24,14**	**92,4**	**632,4**	**0,32**	**17,11**	**10,07**	**3,86**	**95,2**	**318,3**	**86,5**	**6,17**
	Итого 1-ая смена	**1290**	**34,14**	**42,32**	**159,7**	**1120,1**	**0,53**	**56,1**	**10,19**	**4,72**	**253**	**499,55**	**137,5**	**8,33**
	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие прорционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
c696/129	Рассольн ленинград со сметаной	200/10	1,9	5,7	13,4	113	0,07	6,2	10	1,93	13,4	56,4	22	0,74
c04/463	Тефтели из гов. и свинины с рисом	100	10,3	10,7	8	170	0,05	1	0,07	0,4	23	110	15	1,6
c04/516	Макаронные изделия отварные	150	5,7	6,7	29	145	0,06	0,01	0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78
c96/585	Компот из свежих яблок	180	0,45	0,18	8,2	36	0,02	3,9	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,99
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**775**	**24,23**	**24,14**	**92,4**	**632,4**	**0,32**	**17,11**	**10,07**	**3,86**	**95,2**	**318,3**	**86,5**	**6,17**
	Полдник													
пт.	Булочка с посыпкой	100/1шт.	7	13,8	55,8	393	0,1	0	0,08	1,2	13,3	53,3	10	0,83
c04/698	Бифидокефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**12,8**	**18,8**	**63,8**	**493**	**0,18**	**1,4**	**0,12**	**1,2**	**253,3**	**233,3**	**38**	**1,03**
	Итого 2-ая смена	**1075**	**37,03**	**42,94**	**156,2**	**1125,4**	**0,5**	**18,51**	**10,19**	**5,06**	**348,5**	**551,6**	**124,5**	**7,2**

День: четверг
Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
Возрас тная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													

	Завтрак													
с04/2	Бутерброд с повидлом и маслом	20/30/10	1,65	8,8	29,9	202	0,02	0,2	0,06	0,44	9	15,5	4,6	0,66
с96/257	Каша из хлоп. овсяных "Геркулес" вяз.	150/5	6,4	10,6	23,6	215	0,13	1,06	0,06	0,6	115,9	181,2	53,2	1,3
с2022	Чай с облепихой	180	0,1	0,5	13,7	55	0	2,52	0	0	12,8	2,7	1,8	0,36
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
с13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	**545**	**12,17**	**20,78**	**98,6**	**625,7**	**0,25**	**13,78**	**0,12**	**1,57**	**166,7**	**261,5**	**82,2**	**5,63**
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
с96/138	Суп картофел. с бобовыми (горох)	200	1,8	3,4	12,1	86	0,2	6,9	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
с13/170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7	33	0,02	0	0	0,17	3	9,8	2,1	0,17
2000/53	Рыба,тушен. в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
с96/472	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138	0,12	3,9	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
с04/634	Компот из клубники	180	0,45	0,18	2,8	14,4	0,02	3,9	0	0,2	19,8	14,4	12,6	0,99
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**815**	**25,93**	**18,36**	**79,2**	**588,8**	**0,59**	**34,4**	**0,08**	**5,82**	**139,9**	**457,5**	**135**	**5,99**
	Итого 1-ая смена	**1360**	**38,1**	**39,14**	**177,8**	**1214,5**	**0,84**	**48,18**	**0,2**	**7,39**	**306,6**	**719**	**217,2**	**11,62**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
с96/138	Суп картофел. с бобовыми (горох)	200	1,8	3,4	12,1	86	0,2	6,9	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
с13/170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7	33	0,02	0	0	0,17	3	9,8	2,1	0,17
2000/53	Рыба,тушен. в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
с96/472	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138	0,12	3,9	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
с04/634	Компот из клубники	180	0,45	0,18	2,8	14,4	0,02	3,9	0	0,2	19,8	14,4	12,6	0,99
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**815**	**25,93**	**18,36**	**79,2**	**588,8**	**0,59**	**34,4**	**0,08**	**5,82**	**139,9**	**457,5**	**135**	**5,99**
	Полдник													
пт.	Булочка с помадкой	100/1шт.	6,5	7,8	55,9	320	0,07	0,2	52,6	1,52	39	73,1	11,3	0,75
с04/698	Снежок 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**12,3**	**12,8**	**63,9**	**420**	**0,15**	**1,6**	**52,64**	**1,52**	**279**	**253,1**	**39,3**	**0,95**
	Итого 2-ая смена	**1115**	**38,23**	**31,16**	**143,1**	**1008,8**	**0,74**	**36**	**52,72**	**7,34**	**418,9**	**710,6**	**174,3**	**6,94**

День: пятница

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с04/97	Сыр п/твердый порц.	30	7	8,8	0	109	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
с13/260	Каша рисовая вязкая с маслом	200/10	6,6	12,4	38,8	293	0,06	1,49	0,08	0,29	137,5	177,9	39,1	0,59
с9642	Какао с молоком	200	3,6	2,9	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33

с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**500**	**21,48**	**24,7**	**88,8**	**670,8**	**0,19**	**3**	**78,1**	**0,77**	**542**	**504,8**	**94,9**	**3,22**
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие прорционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
с96/113	Борщ сибирский со сметаной	200/10	3,2	5,6	11,4	109	0,07	5,5	8,1	2,01	41,4	84,8	28,3	1,4
с04/498	Котлета рублен. из птицы паровая	90	13,5	9,6	8,4	170	0,09	0,77	0,04	0,39	33,4	84,9	16,7	1,03
с96/553	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,7	57,6	0,01	0,03	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
с96/463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253	0,21	0	0,04	0,6	14,25	202,6	135,3	4,5
с24/923	Компот из яблок и брусники	180	0,4	0,16	7,4	32	0	3,5	0	0,22	17,5	2,5	11,3	0,9
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**815**	**32,35**	**29,32**	**99,8**	**790**	**0,5**	**15,8**	**8,21**	**3,88**	**161,05**	**501,3**	**222,8**	**9,94**
	Итого 1-ая смена	**1315**	**53,83**	**54,02**	**188,6**	**1460,8**	**0,69**	**18,8**	**86,31**	**4,65**	**703,05**	**1006,1**	**317,7**	**13,16**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие прорционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
с96/113	Борщ сибирский со сметаной	200/10	3,2	5,6	11,4	109	0,07	5,5	8,1	2,01	41,4	84,8	28,3	1,4
с04/498	Котлета рублен. из птицы паровая	90	13,5	9,6	8,4	170	0,09	0,77	0,04	0,39	33,4	84,9	16,7	1,03
с96/553	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,7	57,6	0,01	0,03	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
с96/463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253	0,21	0	0,04	0,6	14,25	202,6	135,3	4,5
с24/923	Компот из яблок и брусники	180	0,4	0,16	7,4	32	0	3,5	0	0,22	17,5	2,5	11,3	0,9
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**815**	**32,35**	**29,32**	**99,8**	**790**	**0,5**	**15,8**	**8,21**	**3,88**	**161,05**	**501,3**	**222,8**	**9,94**
	Полдник													
пт.	Корж молочный	100/1шт.	6,8	12,2	65,5	398	0,08	0	0,1	1	25	61,7	10	0,83
с96/644	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**12,6**	**17,2**	**75,1**	**504**	**0,16**	**2,6**	**0,14**	**1**	**265**	**241,7**	**38**	**1,03**
	Итого 2-ая смена	**1115**	**44,95**	**46,52**	**174,9**	**1294**	**0,66**	**18,4**	**8,35**	**4,88**	**426,05**	**743**	**260,8**	**10,97**

День: суббота

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрас тная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с96/257	Каша манная вязкая с маслом	200/10	8,1	12,4	37,3	293	0,09	1,49	0,08	0,8	147,6	143,2	24,1	0,59
с04/685	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
с13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	**560**	**12,22**	**13,28**	**83,7**	**506,7**	**0,19**	**11,49**	**0,08**	**1,33**	**187,6**	**208,3**	**47,7**	**4,2**
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
с96/139	Суп картоф. с макарон. изделиями	200	2,2	2,3	15,1	89	0,08	6,6	0	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76
с13/399	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,6	10,5	22,4	200	0,22	6,5	6,2	1,08	19,8	240,3	18,9	4,68

с13/436	Соус молочный	50	1,3	3,2	3,9	50	0,02	0,24	0,02	0,06	45,1	35,4	5,6	0,07
с04/512	Рис припущенный	150	3,5	6	32,4	198,1	0,03	0	0,04	0,3	4,8	68,5	21,7	0,51
2000/83	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	11,5	51	0,01	63	0	0	10,8	2,7	2,7	1,35
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**805**	**29,31**	**23,15**	**119,9**	**762,5**	**0,5**	**91,34**	**6,26**	**3,46**	**120,6**	**489,9**	**100,5**	**9,61**
	Итого 1-ая смена	**1365**	**41,53**	**36,43**	**203,6**	**1269,2**	**0,69**	**102,83**	**6,34**	**4,79**	**308,2**	**698,2**	**148,2**	**13,81**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
с96/139	Суп картоф. с макарон. изделиями	200	2,2	2,3	15,1	89	0,08	6,6	0	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76
с13/399	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,6	10,5	22,4	200	0,22	6,5	6,2	1,08	19,8	240,3	18,9	4,68
с13/436	Соус молочный	50	1,3	3,2	3,9	50	0,02	0,24	0,02	0,06	45,1	35,4	5,6	0,07
с04/512	Рис припущенный	150	3,5	6	32,4	198,1	0,03	0	0,04	0,3	4,8	68,5	21,7	0,51
2000/83	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	11,5	51	0,01	63	0	0	10,8	2,7	2,7	1,35
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**805**	**29,31**	**23,15**	**119,9**	**762,5**	**0,5**	**91,34**	**6,26**	**3,46**	**120,6**	**489,9**	**100,5**	**9,61**
	Полдник													
пт.	Рулетик с маком	100/1шт.	7,8	16,2	55	384	0,08	0	0,08	1	31,7	76,6	30	1,3
с13/518	Сок в ассортиментк	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого	**300**	**8,8**	**16,4**	**55,2**	**476**	**0,1**	**4**	**0,08**	**1**	**45,7**	**76,6**	**30**	**4,1**
	Итого 2-ая смена	**1105**	**38,11**	**39,55**	**175,1**	**1238,5**	**0,6**	**95,34**	**6,34**	**4,46**	**166,3**	**566,5**	**130,5**	**13,71**

Первая неделя	**Пищ.вещ. (г)**			**Эн.цен.**	**Витамины, (мг)**				**Минеральные вещества, (мг)**			
	Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Итого за день 1-ая смена	**41,8**	**43,8**	**173,4**	**1245,1**	**0,6**	**55,8**	**18,9**	**6,1**	**387,1**	**713,4**	**187,1**	**11,2**
Итого за день 2-ая смена	**38,1**	**40,9**	**159**	**1171,6**	**0,6**	**37,9**	**14,7**	**6**	**320,6**	**593,3**	**158,0**	**8,9**

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрас тная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порц. (г)**	**Пищевые вещества, (г)**			**Энерг.цен. (ккал)**	**Витамины, (мг)**				**Минеральные вещества, (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	1-ая смена													
	Завтрак													
пт.	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	0,04	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
с96/284	Омлет натуральный с маслом	150/5	13,3	20,7	3,6	253	0,09	0,48	0,3	0,7	126,4	238,5	19,1	2,38
с2022	Чай с облепихой	180	0,1	0,5	13,7	55	0	2,52	0	0	12,8	2,7	1,8	0,36
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
с13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	**505**	**18,02**	**22,12**	**50**	**469,7**	**0,21**	**13,04**	**0,3**	**1,27**	**172,2**	**315,7**	**47,7**	**6,19**
	Обед													

с13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
с13/131	Свекольник со сметаной	200/10	1,7	3,6	9,6	78	0,05	7,3	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
с96/403	Плов	200	15,1	14,9	39,4	352	0,06	0,32	0,05	0,64	18,4	181,6	42,4	2,24
с13/513	Компот из вишен и яблок	180	0,2	0,09	21,7	88	0,01	1,9	0	0,09	9,9	7,2	6,3	0,63
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**725**	**23,08**	**19,47**	**105,3**	**692,4**	**0,26**	**24,52**	**0,08**	**1,85**	**86,4**	**336,4**	**105,9**	**6,33**
	Итого 1-ая смена	**1230**	**41,28**	**41,59**	**155,3**	**1162,1**	**0,47**	**27,56**	**0,38**	**3,12**	**258,6**	**652,1**	**153,6**	**12,52**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
с13/131	Свекольник со сметаной	200/10	1,7	3,6	9,6	78	0,05	7,3	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
с96/403	Плов	40/160	23,6	21,1	15,1	344	0,14	6,9	0,04	0,73	31,8	241,8	50,9	3,1
с13/513	Компот из вишен и яблок	180	0,2	0,09	21,7	88	0,01	1,9	0	0,09	9,9	7,2	6,3	0,63
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**725**	**31,58**	**25,67**	**81**	**684,4**	**0,34**	**31,1**	**0,07**	**1,94**	**99,8**	**396,6**	**114,4**	**7,19**
	Полдник													
пт.	Булочка с повидлом	100/1шт.	6,2	11,7	57	359	0,12	0,04	0,08	0,9	42	75,7	29,1	1,42
с96/644	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**12**	**16,7**	**66,6**	**465**	**0,2**	**2,64**	**0,12**	**0,9**	**282**	**255,7**	**57,1**	**1,62**
	Итого 2-ая смена	**1025**	**43,58**	**42,37**	**147,6**	**1149,4**	**0,54**	**33,74**	**0,19**	**2,84**	**381,8**	**652,3**	**171,5**	**8,81**

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрас тная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с04/3	Бутерброд с сыром	20/15	5	4,6	10,3	107	0,02	0,1	0,03	0,4	135,8	101,5	7,8	0,4
с96/257	Каша ячневая вязкая с маслом	150/5	5	8,8	27,7	210	0,09	1,1	0,06	0,59	129,4	194,2	28,8	0,71
с04/686	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
с13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	**540**	**14,52**	**14,08**	**82,3**	**522,7**	**0,24**	**42**	**0,09**	**1,52**	**327,4**	**367,8**	**63,2**	**2,72**
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие порционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
с96/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	200/10	1,7	5,5	6,6	82	0,05	14,8	10	1,95	36,2	44	18,8	0,64
с04/498	Котлета рублен. из птицы паровая	90	13,5	9,6	8,4	170	0,09	0,77	0,04	0,39	33,4	84,9	16,7	1,03
с96/553	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,7	57,6	0,01	0,03	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
с96/463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253	0,21	0	0,04	0,6	14,25	202,6	135,3	4,5
с04/634	Компот из клубники	180	0,45	0,18	2,8	14,4	0,02	3,9	0	0,2	19,8	14,4	12,6	0,99
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2

	Итого	**815**	**30,9**	**29,24**	**90,4**	**745,4**	**0,5**	**25,5**	**10,11**	**3,8**	**158,15**	**472,4**	**214,6**	**9,27**
	Итого 1-ая смена	**1355**	**45,42**	**43,32**	**172,7**	**1268,1**	**0,74**	**67,5**	**10,2**	**5,32**	**485,55**	**792,8**	**277,8**	**10,79**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие порционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
с96/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	200/10	1,7	5,5	6,6	82	0,05	14,8	10	1,95	36,2	44	18,8	0,64
с04/498	Котлета рублен. из птицы паровая	90	13,5	9,6	8,4	170	0,09	0,77	0,04	0,39	33,4	84,9	16,7	1,03
с96/553	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,7	57,6	0,01	0,03	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
с96/463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253	0,21	0	0,04	0,6	14,25	202,6	135,3	4,5
с04/634	Компот из клубники	180	0,45	0,18	2,8	14,4	0,02	3,9	0	0,2	19,8	14,4	12,6	0,99
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**815**	**30,9**	**29,24**	**90,4**	**745,4**	**0,5**	**25,5**	**10,11**	**3,8**	**158,15**	**472,4**	**214,6**	**9,27**
	Полдник													
пт.	Плюшка с сахаром	100/1шт.	6,9	13	58,7	380	0,07	0	0,09	1,2	16	58,6	9,4	0,8
с04/698	Бифидокефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**12,7**	**18**	**66,7**	**480**	**0,15**	**1,4**	**0,13**	**1,2**	**256**	**238,6**	**37,4**	**1**
	Итого 2-ая смена	**1115**	**43,6**	**47,24**	**157,1**	**1225,4**	**0,65**	**26,9**	**10,24**	**5**	**414,15**	**711**	**252**	**10,27**

День: среда

Iеделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрас тная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с04/1	Бутерброд с маслом	20/10	1,5	8,8	10,4	137	0,02	0	0,06	0,18	5	5,15	2,6	0,26
с96/257	Каша из хлоп. овсяных "Геркулес" вяз.	150/5	6,4	10,6	23,6	215	0,13	1,06	0,06	0,6	115,9	181,2	53,2	1,3
с24/879	Чай с брусникой	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	3	2	0,4
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
с13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	**535**	**12,02**	**20,28**	**80,6**	**566,7**	**0,25**	**13,86**	**0,12**	**1,31**	**164,1**	**251,45**	**80,4**	**5,27**
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
с96/110	Борщ с капустой, картоф. и сметан.	200/10	1,7	5,5	10	92	0,04	8,3	10	1,97	36,6	48,4	22	0,96
с13/372	Голубцы ленивые	90	7,6	7,5	3,6	112,5	0,04	11,2	0,02	0,27	30,6	92,7	18,9	1,35
с04/601	Соус сметанный с томатом	50	0,8	1,7	3	30	0,02	0,7	0,06	0,15	45	37,1	7,7	0,22
с96/472	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138	0,12	3,9	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
с96/585	Компот из свежих яблок	180	0,45	0,18	8,2	36	0,02	3,9	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,99
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**815**	**19,83**	**22,36**	**75,8**	**582,9**	**0,38**	**43**	**10,12**	**3,64**	**198,9**	**370,3**	**122,1**	**6,81**
	Итого 1-ая смена	**1320**	**31,85**	**42,64**	**156,4**	**1149,6**	**0,63**	**56,86**	**10,24**	**4,95**	**363**	**621,75**	**202,5**	**12,08**

	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
с96/110	Борщ с капустой, картоф. и сметан.	200/10	1,7	5,5	10	92	0,04	8,3	10	1,97	36,6	48,4	22	0,96
с13/372	Голубцы ленивые	90	7,6	7,5	3,6	112,5	0,04	11,2	0,02	0,27	30,6	92,7	18,9	1,35
с04/601	Соус сметанный с томатом	50	0,8	1,7	3	30	0,02	0,7	0,06	0,15	45	37,1	7,7	0,22
с96/472	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138	0,12	3,9	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
с96/585	Компот из свежих яблок	180	0,45	0,18	8,2	36	0,02	3,9	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,99
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**815**	**19,83**	**22,36**	**75,8**	**582,9**	**0,38**	**43**	**10,12**	**3,64**	**198,9**	**370,3**	**122,1**	**6,81**
	Полдник													
пт.	Булочка с посыпкой	100/1шт.	7	13,8	55,8	393	0,1	0	0,08	1,2	13,3	53,3	10	0,83
с13/518	Сок в ассортиментк	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	0,8
	Итого	**300**	**8**	**14**	**56**	**485**	**0,12**	**4**	**0,08**	**1,2**	**27,3**	**53,3**	**10**	**1,63**
	Итого 2-ая смена	**1115**	**27,83**	**36,36**	**131,8**	**1067,9**	**0,5**	**47**	**10,2**	**4,84**	**226,2**	**423,6**	**132,1**	**8,44**

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с04/2	Бутерброд с повидлом и маслом	20/30/10	1,65	8,8	29,9	202	0,02	0,2	0,06	0,44	9	15,5	4,6	0,66
с96/257	Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	8,7	12,9	37,1	299	0,19	1,4	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,46
с04/685	Чай витаминный с сахаром	200	0,1	0	10	40	0	0	0	0	11	3	1	0,3
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
с13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	1,6	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	**565**	**14,87**	**22,38**	**106,1**	**685,7**	**0,34**	**3,2**	**0,14**	**1,21**	**206**	**296,4**	**85,6**	**3,63**
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие порционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
с96/138	Суп картофел. с бобовыми (горох)	200	1,8	3,4	12,1	86	0,2	6,9	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
с13/170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7	33	0,02	0	0	0,17	3	9,8	2,1	0,17
с13/340	Котлета рыбная любит.с маслом	90/5	11	7,4	5,6	133	0,06	0,9	0,07	0,95	33,9	137,7	23,4	0,73
с04/512	Рис припущенный	150	3,5	6	32,4	198,1	0,03	0	0,04	0,3	4,8	68,5	21,7	0,51
с 2022	Компот из облепихи	180	0,18	0,8	6,7	35	0,02	14,4	0	0,2	59,8	14,4	4,68	1,1
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,23
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**770**	**23,46**	**18,56**	**97,6**	**653,5**	**0,45**	**28,2**	**0,14**	**2,36**	**150**	**384,8**	**101,08**	**5,04**
	Итого 1-ая смена	**1335**	**38,33**	**40,94**	**203,7**	**1339,2**	**0,79**	**31,4**	**0,28**	**3,57**	**356**	**681,2**	**186,68**	**8,67**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие порционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36

с96/138	Суп картофел. с бобовыми (горох)	200	1,8	3,4	12,1	86	0,2	6,9	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
с13/170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7	33	0,02	0	0	0,17	3	9,8	2,1	0,17
с13/340	Котлета рыбная любит.с маслом	90/5	11	7,4	5,6	133	0,06	0,9	0,07	0,95	33,9	137,7	23,4	0,73
с04/512	Рис припущенный	150	3,5	6	32,4	198,1	0,03	0	0,04	0,3	4,8	68,5	21,7	0,51
с 2022	Компот из облепихи	180	0,18	0,8	6,7	35	0,02	14,4	0	0,2	59,8	14,4	4,68	1,1
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**770**	**23,46**	**18,56**	**97,6**	**653,5**	**0,45**	**28,2**	**0,14**	**2,36**	**150**	**384,8**	**101,08**	**5,04**
	Полдник													
пт.	Булочка с помадкой	100/1шт.	6,5	7,8	55,9	320	0,07	0,2	52,6	1,52	39	73,1	11,3	0,75
с04/698	Варенец 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**12,3**	**12,8**	**63,9**	**420**	**0,15**	**1,6**	**52,64**	**1,52**	**279**	**253,1**	**39,3**	**0,95**
	Итого 2-ая смена	**1070**	**35,76**	**31,36**	**161,5**	**1073,5**	**0,6**	**29,8**	**52,78**	**3,88**	**429**	**637,9**	**140,38**	**5,99**

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрас тная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с04/97	Сыр п/твердый порц.	40	10,2	10,4	0	138	0,01	0,28	0,09	0,2	360	236	20	0,36
с96/257	Каша манная вязкая с маслом	200/10	8,1	12,4	37,3	293	0,09	1,49	0,08	0,8	147,6	143,2	24,1	0,59
с9642	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
	Итого	**500**	**25,52**	**26,58**	**83,9**	**681,7**	**0,21**	**3,07**	**0,19**	**1,33**	**644,6**	**540,3**	**84,7**	**2,86**
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
с96/139	Суп картоф. с макарон. изделиями	200	2,2	2,3	15,1	89	0,08	6,6	0	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76
с13/407	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
с24/923	Компот из яблок и брусники	200	0,45	0,18	8,2	36	0,01	3,9	0	0,1	19,4	7	12,6	1
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	63,6	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**710**	**22,53**	**17,76**	**127,2**	**547,4**	**0,35**	**35,9**	**0,02**	**5,22**	**84,5**	**289**	**103,2**	**5,8**
	Итого 1-ая смена	**1210**	**48,15**	**44,34**	**211,1**	**1229,1**	**0,56**	**38,97**	**0,21**	**6,55**	**729,1**	**829,3**	**187,9**	**8,66**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
с96/139	Суп картоф. с макарон. изделиями	200	2,2	2,3	15,1	89	0,08	6,6	0	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76
с13/407	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
с24/923	Компот из яблок и брусники	200	0,45	0,18	8,2	36	0,01	3,9	0	0,1	19,4	7	12,6	1
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	63,6	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**710**	**22,53**	**17,76**	**127,2**	**547,4**	**0,35**	**35,9**	**0,02**	**5,22**	**84,5**	**289**	**103,2**	**5,8**

	Полдник													
пт.	Корж молочный	100/1шт.	6,8	12,2	65,5	398	0,08	0	0,1	1	25	61,7	10	0,83
с04/698	Снежок 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**12,6**	**17,2**	**73,5**	**498**	**0,16**	**1,4**	**0,14**	**1**	**265**	**241,7**	**38**	**1,03**
	Итого 2-ая смена	**1010**	**35,13**	**34,96**	**200,7**	**1045,4**	**0,51**	**37,3**	**0,16**	**6,22**	**349,5**	**530,7**	**141,2**	**6,83**

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрас тная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с04/1	Бутерброд с маслом	20/10	1,5	8,8	10,4	137	0,02	0	0,06	0,18	5	5,15	2,6	0,26
с96/257	Каша кукурузная вязкая с маслом	150/5	4,8	5,8	28,7	186	0,06	1	0,04	0,25	98,7	103,2	20	0,93
с96/630	Чай со сгущенным молоком	180	1,44	1,44	9,45	57,6	0,04	1,2	0,01	0	114,1	83,7	13,5	0,36
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
с13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	**515**	**12,16**	**16,72**	**77,65**	**525,3**	**0,25**	**40,2**	**0,11**	**0,96**	**265,8**	**260,15**	**60,7**	**2,76**
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие порционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
с13/143	Суп из овощей с фасолью	200	2,9	3,5	12,2	92	0,09	12,6	0,03	0,2	39,8	80,2	26,8	1,16
с04/469	Фрикадельки в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,3	0,01	0,6	10	101	13	1,6
с04/516	Макаронные изделия отварные	150	5,7	6,7	29	145	0,06	0,01	0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78
2000/83	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	11,5	51	0,01	63	0	0	10,8	2,7	2,7	1,35
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	84,1	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**765**	**26,11**	**23,03**	**168,2**	**636,4**	**0,33**	**81,91**	**0,04**	**2,15**	**99,6**	**321,4**	**79,4**	**6,95**
	Итого 1-ая смена	**1280**	**38,27**	**39,75**	**245,85**	**1161,7**	**0,58**	**122,11**	**0,15**	**3,11**	**365,4**	**581,55**	**140,1**	**9,71**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие порционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
с13/143	Суп из овощей с фасолью	200	2,9	3,5	12,2	92	0,09	12,6	0,03	0,2	39,8	80,2	26,8	1,16
с04/469	Фрикадельки в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,3	0,01	0,6	10	101	13	1,6
с04/516	Макаронные изделия отварные	150	5,7	6,7	29	145	0,06	0,01	0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78
2000/83	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	11,5	51	0,01	63	0	0	10,8	2,7	2,7	1,35
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	84,1	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**765**	**26,11**	**23,03**	**168,2**	**636,4**	**0,33**	**81,91**	**0,04**	**2,15**	**99,6**	**321,4**	**79,4**	**6,95**
	Полдник													
пт.	Рулетик с маком	100/1шт.	7,8	16,2	55	384	0,08	0	0,08	1	31,7	76,6	30	1,3
с04/698	Бифидокефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**13,6**	**21,2**	**63**	**484**	**0,16**	**1,4**	**0,12**	**1**	**271,7**	**256,6**	**58**	**1,5**
	Итого 2-ая смена	**1165**	**39,71**	**44,23**	**231,2**	**1120,4**	**0,49**	**83,31**	**0,16**	**3,15**	**371,3**	**578**	**137,4**	**8,45**

Вторая неделя	Пищ.вещ. (г)			Эн.цен.	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за день 1-ая смена	40,6	42,1	190,8	1218,3	0,6	57,4	3,6	4,4	426,3	693,1	191,4	10,4
Итого за день 2-ая смена	37,6	39,4	171,7	1113,7	0,5	43,0	12,3	4,3	362,0	589	162,4	8,1

Список справочной литературы:
Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для
предприятий общественного питания, издательство "Хлебпродинформ" Москва 1996г.

Сборник рецептур блюд, мучных изделий, рекомендованных для
применения в предприятиях общественного питания, Новосибирск 2000г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных школах, "Хлебпродинформ" Москва 2004г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений,
учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних,
нуждающихся в социальной реабилитации, Пермь 2013г.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А. Тутельян Москва 2012г.

Сборник пецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Москва 2024г.