



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Т.В. Фирсанова

03.02.2023 г.



Согласовано:  
Директор МАОУ-СОШ № 1  
ст. Калининской  
Т.Х. Шаплинкина  
03.02.2023 г.

**Десятидневное цикличное меню  
для организации питания обучающихся  
МАОУ-СОШ № 1 ст. Калининской**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**Сезон: зима – весна**

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]



	картофель	80	60													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	4,8	4													
	огурцы соленые	13,4	12													
	масло растительное	4	4													
	вода питьевая	150	150													
62м	<b>Салат из моркови с сахаром</b>	60	60	60	0,73	0,05	6,88	49,02	0,03	2,01	0	0	15,45	31,66	2,16	0,39
	морковь	72	57,6													
	сахар	3	3													
54-4о	<b>Омлет с сыром</b>			150	19	25,4	3	316	0,07	0,28	222	0	359	333	26	2,23
	яйцо куриное 1 категории	94,6	85,7													
	молоко	53,6	53,6													
	масло сливочное	10,7	10,7													
	сыр Российский	34,6	33,2													
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>			200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09
	сухофрукты	26,8	25													
	сахар	7	7													
338м	<b>Фрукты свежие; груша</b>	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	0,427
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Всего в обед:</b>			835	27,44	30,76	91,37	776,11	0,285	16,51	237	1,42	476	528,71	69,46	5,507
	<b>Всего за день:</b>			1340	45,33	42,43	174,42	1285,32	0,84	38,66	383	2,05	754,58	754,96	115,01	6,941

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]



227м	Рыба припущенная с молочным соусом			75/30	12,82	4,35	0,192	181	0,06	1,26	63,8	0,000	11	46,01	34	0,67
	минтай	102	93													
	лук репчатый	4,5	3													
	петрушка корень	4,5	3													
	масло сливочное	7,5	7,5													
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,376	2,96	39,96	0,01	0,09	14,58	0	20,07	17,45	35	0,09
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
312м	Пюре картофельное			150	0,21	3,04	20,43	137,25	0,135	1,8	0	0	36,97	86,58	2,77	0,1
	картофель	171	128,2													
	молоко	23,6	22,4													
	масло сливочное	5,24	5,24													
54-20з	Зеленый горошек	60	60	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2,4	18	0	11	32	11	0,37
54-22гн	Какао с молоком			200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	0,1
	какао	4	4													
	сахар	7	7													
	молоко	130	130													
338м	Фрукты свежие : яблоко	121	110	110	0,44	0,44	10,78	51,37	0,033	11	0	0	17,6	12,1	9,9	0,35
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			900	27,15	16,876	96,822	774,47	0,483	23,83	166,68	0,81	278,25	441,77	150,04	4,01
	Всего за день:			1430	45,07	35,756	185,59	1362,34	0,653	31,86	341,13	1,42	546,84	719,03	179,03	8,95

День: 3-й среда

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
181м	Каша жидкая молочная из манной крупы			150	4,58	8,03	24,28	188,24	0,06	8,8	143,5	0	100,3	88,64	15,23	0,34
	крупa манная	23,2	23,2													
	молоко	75	75													
	вода	56	56													
	сахар	4,5	4,5													
	масло сливочное	4,5	4,5													
15м	Сыр Российский	10	10	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
54-4гн	Чай с молоком			200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	57	46	9,9	0,77
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
	молоко пастеризованное	50	50													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	Йогурт	150	150	150	3,75	1,8	24	127,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,38
	Всего завтрак			565	16,13	14,45	83,76	530,45	0,178	9,17	176,4	0,64	298,65	292,71	55,75	2,79

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
54-23с	Свекольник			200	4,6	2,64	10,86	85,78	0,04	5,4	9,86	0	25,2	45,4	2,08	0,1
	картофель	53	34,5													
	свекла	62,5	50													
	томатное пюре	1,1	1,1													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	11,1	8,9													
	масло сливочное	2	2													
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6													
54-13з	Салат из отварной свеклы	60	60	60	1,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,22	0,68	0	19	22	1,1	0,07



	свекла	63,7	51													
	масло растительное	3	3													
255м	<b>Печень по строгановски со сметанным соусом</b>			65/50	17	13,72	3,52	227,37	0,26	1,09	551,1	0	239,39	206,22	2,14	0,64
	печень говяжья	105,7	96,2													
	масло сливочное	7,8	7,8													
332м	СОУС: сметана	16,25	16,25													
	мука пшеничная	4,8	4,8													
	лук репчатый	15,4	13													
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5													
	томатное пюре	6,5	6,5													
	масло сливочное	1,3	1,3													
203м	<b>Макароны отварные</b>			150	5,46	5,79	30,42	195,72	0,06	0	28,57	0	12,15	37,57	8,14	0,81
	макароны	40,2	40,2													
	масло сливочное	7,5	7,5													
389 м	<b>Сок черносмородиновый</b>	200	200	200	1	0	14,6	62,4	0,02	1,71	0	0	80	40	7	0,8
пром	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	<b>Хлеб пшеничный</b>	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
338м	<b>Фрукты свежие: яблоко</b>	148	130	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13	0	0	20,8	14,3	11,7	0,418
	<b>Всего в обед:</b>			910	34,26	25,94	103,52	805,78	0,484	21,42	590,21	0,63	409,19	417,14	48,71	3,848
	<b>Всего за день:</b>			1475	50,39	40,39	187,28	1336,23	0,662	30,59	766,61	1,27	707,84	709,85	104,46	6,638

День: 4-й четверг

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
59м	Салат из моркови с яблоками	80	80	80	0,84	0,136	6,81	31,92	0,04	3,5	0	0	191,18	35,64	24,3	0,85
	морковь	75	60													
	яблоки	28	20													
	сахар песок	0,8	0,8													
259м	Жаркое по-домашнему			175	16,2	18,09	16,58	291	0,12	6,76	60	0	30,5	145,75	2,48	0,38
	говядина	87	79													
	картофель	133	100													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12.	10													
	масло растительное	6	6													
	соль йодированная	0,68	0,68													
54-2хн	Компот из кураги	200	200	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	3,2	70	0	28	25	18	0,58
	курага	21,4	20													
	сахар песок	7	7													
338м	Фрукты свежие : яблоко	121	110	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,033	11	0	0	17,6	12,1	9,9	0,352
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего завтрак			620	22,36	19,34	76,65	569,33	0,258	24,46	130	0,63	279,93	270,14	71,23	3,172

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
ОБЕД																
103м	Суп картофельный с макаронными изделиями			200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	16,6	0	0	23,36	5,4	2,18	0,09



	Картофель	80	60													
	лук репчатый	9,6	8													
	морковь	10	8													
	макароны	8	8													
	масло растительное	2	2													
56м	Салат овощной с яблоками	60	60	60	0,7	0,11	4,32	21,06	0,01	9,31	0	0	19,88	17,41	10,36	0,76
	свекла	12	10													
	морковь	10	8													
	капуста белокачанная	22	18													
	яблоки	28	19													
	лимоны	11	5													
294м	Котлеты рубленые из птицы с молочным соусом			70/30	11,32	9,8	10,56	176	0,13	0,58	28,97	0	38,49	5,15	14,43	0,23
	курица	68	48,1													
	Хлеб пшеничный	20	20													
	молоко паст.2,5%	26,9	26,9													
	сухари	8,5	8,5													
	масло растительное	3,9	3,9													
	масло сливочное	5	5													
	внутренний жир	2,6	2,6													
328м	Соус: молоко	22	22		0,8	2,76	2,96	39,96	0,01	0,09	145,8	0	20,07	17,45	3,5	0,09
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
303м	Каша вязкая пшеничная			150	4	4,24	24,55	152,4	0,07	0	0	0	15,64	100,95	21,6	1,71
	крупа пшеничная	37,5	37,5													
	масло сливочное	9,3	9,3													
379м	Кофейный напиток с молоком			200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
	Кофейный напиток	5	5													
	молоко паст.2,5%	100	100													
	сахар песок	20	20													
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			785	27,13	22,64	108,95	758,41	0,425	27,88	194,77	0,81	260,47	309,21	87,62	4,64
	Всего за день:			1405	49,49	41,976	185,6	1327,74	0,683	52,34	324,77	1,44	540,4	579,35	158,85	7,812

5-й день

сезон : зима-весна

Возрастная категория с 7-11 лет

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)		
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
235м	Шницель рыбный натуральный с молочным соусом			75/30	10,32	6,27	6,64	122,65	0,052	3,09	12,09	0	51,73	53,35	9,08
	минтай	77,4	64,5												
	лук репчатый	15	13,5												
	масло растительное	5	5												
	молоко	29	29												
	яйца столовые	1/2шт	4,2												
	мука пшеничная	9	9												
	зелень	2,8	1,4												
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,76	2,86	39,96	0,01	0,09	1,45	0	20,07	17,45	3,5
	мука пшеничная	3,3	3,3												
	масло сливочное	3,3	3,3												
54-8г	Капуста тушеная			150	3,7	4,4	14,6	113,5	0,06	6,38	25	0	114	126	64
	капуста белокочанная свежая	89	78,7												
	лук репчатый	5,1	4,5												
	морковь	3,75	3												
	томат	6	6												
	петрушка зелень	1,7	1,5												
	масло сливочное	3,4	3,4												
	мука пшеничная	0,9	0,9												
	соль пищевая йодированная	0,25	0,25												
54-32хн	Компот из свежих яблок			200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	0	58	3,8	3,1
	яблоки	45,2	40												
	сахар	7	7												
14м	Масло сливочное	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0	4,6	21,2	5



	Всего завтрак			520	18,93	21,39	60,94	511,42	0,187	11,16	79,74	0,45	258,85	255,25	96,23	

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)		
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
Обед															
82м	Борщ с капустой и картофелем			200	1,44	3,94	8,74	83	0,04	8,54	0	0	39,78	43,68	2,09
	свекла	40	32												
	капуста белокочанная свежая	20	16												
	картофель	19,2	16												
	морковь	10	8												
	лук репчатый	9,6	8												
	масло сливочное	4	4												
	томатное пюре	6	6												
	сахар	2	2												
	зелень	2,6	2												
	лавровый лист	0,008	0,008												
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6												
66м	Салат из моркови с изюмом			60	0,75	0,07	13,36	57,78	0,03	2,41	0	0	19,02	33,61	20,01
	морковь	60	45												
	изюм	6,6	6,6												
	сахар	6	6												
	лимон	7	3												
265м	Плов			150	10,49	16,89	36,02	322	0,06	1,28	0	0	14,23	10,14	3,92
	морковь	10	8												
	говядина мякоть замороженная	86	79												
	крупа рисовая	34	34												
	лук репчатый	6	5												
	масло растительное	5	5												
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6												
	томат	5	5												
389м	Сок фруктовый (яблочный)	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,020	4,00	0,00	0	14,00	14,00	8,00
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,08	30,45	11,55
	Всего в обед :			885	24,48	26,69	124,58	829,37	0,305	18,83	44	0,81	344,31	354,28	83,57

	Всего за день:			1405	43,41	48,08	185,52	1340,79	0,492	29,99	123,74	1,26	603,16	609,53	179,8
--	----------------	--	--	------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	------	--------	--------	-------



Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

	лавровый лист	0,008	0,008													
109м	<b>Клёцки</b>															
	молоко пастеризованное 2,5%	24,2	24,2													
	масло сливочное	1,75	1,75													
	яйца столовые куриные п	0,1 шт	4,4													
	мука пшеничная	15,4	15,4													
	соль пищевая йодированная	0,45	0,45													
54-13з	<b>Салат из свеклы отварной</b>	60	60	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,22	0,68	0	19	22	1,1	0,07
	свекла	63,7	51													
	масло растительное	3	3													
303м	<b>Каша вязкая ячневая</b>			150	3,24	4,23	20,82	143,25	0,06	0	0	0	26,82	111,22	1,6	0,58
	крупа ячневая	33,7	33,7													
	масло сливочное	10	10													
229м	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>			110	10,72	5,44	5,7	115,5	0,08	0,09	195	0	51	89	4,4	0,105
	минтай обезглавленный потрошенный	111,6	93													
	морковь	27,2	21,8													
	лук репчатый	10	8													
	сахар	2	2													
	зелень свежая	6	4													
	масло растительное	5	5													
пром	<b>Кисель плодово-ягодный витам.</b>			200	0	0	23	92	0,4	20	0	0	0	6,4	0	0
	Кисель вишневый витаминизир.	20	20													
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	<b>Всего в обед:</b>			825	23,53	18,48	104,94	707,16	0,725	20,77	230,52	0,63	145,47	365,07	33,07	2,305
	<b>Всего за день:</b>			1360	42,66	42,07	179,34	1294,75	1,02	28,27	370,45	1,26	318,68	667,04	111,31	6,055



Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

	морковь	10	8													
	капуста	70	56													
	масло сливочное	4	4													
	томат	1,2	1,2													
	мука пшеничная	2	2													
56м	<b>Салат овощной с яблоками</b>			60	0,7	0,11	4,32	21,06	0,01	9,31	0	0	19,88	17,41	10,36	0,76
	свекла	12	10													
	морковь	10	8													
	яблоки свежие	28	19													
	лимоны	11	5													
	капуста белокачанная	22	18													
289м	<b>Рагу из птицы</b>			175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	1,13	146	0	136,8	108,2	3,87	0,19
	курица	86,4	72													
	масло растительное	2	2													
	картофель	107	80													
	морковь	21	17													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	4	4													
	мука пшеничная	1	1													
пром	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
389м	<b>Сок фруктовый яблочный</b>	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8,9	0,28
пром	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	32,8	29,6	12	0,56
пром	<b>Кондитер.изделие:печенье</b>	30	30	30	2,49	1,18	23,12	113,4	0,03	0	2,4	0	8,68	32,24	6,6	0,54
	<b>Всего обед</b>			755	25,01	18,85	111,8	717,98	0,24	15,51	253,4	1,08	265,66	293,35	78,03	3,157
	<b>Всего за день:</b>			1365	44,78	40,39	171,63	1343,01	0,498	35,93	667,6	1,71	543,84	581,56	160,42	6,709



День: 8-й среда

Сезон зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
182м	Каша жидкая молочная(рисовая)			150	3,83	8,03	25,05	189,14	0,04	0,88	43,5	0	97,57	10,36	22,58	0,34
	крупа рисовая	23,2	23,2													
	молоко паст.2,5%	75	75													
	сахар	4,5	4,5													
	масло сливочное	7,5	7,5													
54-21гн	Какао с молоком	200	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	3,4	1,09
	какао	4	4													
	молоко пастеризованное (2,5-3,5%)	130	130													
	сахар	7	7													
пром.	Йогурт	150	150	150	3,75	1,8	24	127,5	0	0	0	0	0	0	0	0
15м	Сыр Российский	10,2	10	10	2,32	2,95	0	35,83	0,005	0,1	26	0	88	50	3,5	0,1
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего завтрак			545	17,26	16,73	78,55	534,7	0,12	1,66	86,8	0,45	336,62	220,81	41,03	1,92

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
102м	Суп картофельный с бобовыми			200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,18	0,46	74	0	34,14	70,48	28,46	0,01
	горох	16	16													
	картофель:	53,4	40													
	морковь	10	8													
	петрушка корень	2,6	2													
	лук репчатый	9,6	8													
	зелень	1,24	1,24													
	масло сливочное	4	4													
	соль пищевая йодированная	0,7	0,7													
	вода питьевая	140	140													
	лавровый лист	0,008	0,008													
53м	Салат из свеклы с зел.горошком	60	60	60	0,09	2,46	4,36	43,74	0,03	4,11	0	0	16,99	24,96	11,02	0,07

	свекла	38,5	30													
	зеленый горошек	22,5	15													
	яблоки	15	10,8													
	лук репчатый	3,6	3													
	масло растительное	2,4	2,4													
259м	<b>Жаркое по-домашнему</b>			175	16,2	18,09	16,58	295	0,12	0,67	100	0	130,5	105,75	4,24	0,38
	говядина	94	79													
	картофель:	133	100													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	6	6													
	соль пищевая йодированная	0,68	0,68													
54-2хн	<b>Компот из кураги</b>			200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0	28	25	18	0,58
	курага	21,4	20													
	вода питьевая	190	190													
	сахар	7	7													
338м	<b>Свежие фрукты: груша</b>	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	4,27
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	<b>Всего в обед:</b>			875	28,92	26,23	108,99	804,38	0,47	13,06	244	1,69	241,31	349,81	105,57	6,71
	<b>Всего за день:</b>			1420	46,18	42,96	187,54	1339,08	0,59	14,72	330,8	2,14	577,93	570,62	146,6	8,63



День: 9-й четверг

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1 порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	60	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,22	0,68	0	19	22	1,1	0,07
	свекла	63,7	51													
	масло растительное	3	3													
261м	Печень тушенная в сметанном соусе			50/50	12,66	8,76	3,81	159	0,19	8,86	55,4	0	25,62	12,33	1,48	0,47
	печень говяжья	78	71													
	мука пшеничная	3	3													
	масло растительное	5	5													
330м	Соус: сметана	6,25	6,25													
	мука пшеничная	3,75	3,75													
	вода	37,5	37,5													
309м	Макаронные изделия отварные			100	3,68	3,01	17,63	112,3	0,03	0	0	0	53,24	54,78	1,4	0,07
	макароны	35	35													
	масло сливочное	3,5	3,5													
54-3гн	Чай с лимоном			200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77
	Чай	1	1													
	сахар песок	7	7													
	лимон	7	7													
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего завтрак			515	21,32	15,04	59,52	472,61	0,285	10,24	56,5	0,63	117,41	149,26	25,13	2,39

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД																
54-23м	Свекольник			200	0,46	2,64	10,86	85,78	0,04	5,4	98,60	0	25,2	45,40	20,8	1,03
	картофель	53	34,5													
	свекла	62,5	50													
	лук репчатый	11,1	8,9													
	масло сливочное	2	2													
	томат	1,1	1,1													
	морковь	10	8													
45м	Салат из белокач.капусты	60	60	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,01	0,102	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28

	морковь	7,5	6													
	масло растительное	3	3													
	капуста белокачанная	59,1	47													
	сахар песок	3	3													
223м	Запеканка из творога со сгущенным молоком			180/20	20,13	25,26	41,85	522,41	0,118	0,66	151	0,000	328,03	223,11	49,24	1,51
	творог	169,2	165,6													
	мука пшеничная	14,4	14,4													
	сахар песок	14,4	14,4													
	яйца столовые куриные II категории	1/20шт	7,2													
	масло сливочное	7,2	7,2													
	мука пшеничная	7,2	7,2													
	сметана	7,2	7,2													
	молоко сгущенное	20	20													
54-4гн	Чай с молоком	200	200	200	3,05	2,35	11,1	77,9	0,03	17,9	0,95	0	117	16,9	91	0,82
	молоко	100	100													
	сахар песок	7	7													
	чай	1	1													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего в обед:			715	28,3	32,77	94,47	850,14	0,253	24,062	250,4	0,63	497,86	354,04	186,64	4,65
	Всего за день:			1230	49,62	47,81	153,99	1322,75	0,538	34,302	306,8	1,26	615,27	503,3	211,77	7,04



Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

	морковь	10	8													
	масло сливочное	4	4													
	петрушка	2,6	2													
	томат	6	6													
	сахар	2	2													
62м	Салат из моркови с сахаром	60	60	60	0,73	0,05	6,88	49,02	0,03	2,01	0	0	15,45	31,66	2,16	0,39
	морковь	72	57,6													
	сахар	3	3													
265м	Плов			150	10,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	99	0	14,23	20,14	3,92	0,26
	говядина	95	79													
	крупа рисовая	34	34													
	масло растительное	5	5													
	лук репчатый	6	5													
	морковь	10	8													
	томат	5	5													
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	200	0,2	0,2	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0,3	4,5	7,2	3,8	0,073
	чай	1	1													
	сахар	7	7													
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28	0,2
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего в обед:			865	22,54	26,65	84,52	716,63	0,265	14,47	193,3	0,93	326,61	334,33	75,33	2,913
	Всего за день:			1500	43,42	46,88	177,83	1345,67	0,883	39,74	371,62	1,56	487,71	655,82	121,45	4,883

В пояснении к меню отмечено, что при его разработке использовались:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,  
под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, М: ДеЛи принт, 2007г. 2017г

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся

1-4 классов в общеобразовательных организациях:

Пособие-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с

ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены"