

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском районах

Коробейникова М.Ю. _____
М.П.

Утверждаю:

Муниципальное казенное
образовательное учреждение
«Чатлыковская средняя
общеобразовательная школа»
Приказ № 104 от 27.08.2024г

Директор школы:
Харина Н.Г. _____
М.П. _____



Десятидневное меню на 2024-2025 учебный год:

- завтраков, обедов для учащихся с 7-11 лет
- завтраков, обедов для учащихся с 12 лет и старше

На основании Единого сборника технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПин 2.3/. 2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В ₁₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
267	Яйцо отварное	60	7,65	6,9	0,45	94,5	0,045	0	150	0,3			33	115,5	7,5		1,515	
229	Каша «Дружба»	250	8,320	10,560	44,160	304,960	0,141	2,112	63,040	0,224			208,000	224,000	48,960		0,704	
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	0,000	0,000	0,000	0,000			5,100	7,700	4,200		0,820	
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396			7,200	23,400	5,040		0,396	
	Итого за завтрак:		18,906	17,848	71,622	521,700	0,582	2,112	213,040	0,920			253,300	370,600	65,700		3,435	
	Обед																	
157	Кукуруза консервированная	100	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250			19,000	57,000	19,000		0,640	
129	Суп с макаронными изделиями	200	2,320	3,320	9,760	78,200	0,054	3,040	1,700	1,560			12,800	37,400	13,600		0,652	
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,536	7,875	46,679	299,820	0,250	0,000	28,571	0,750			19,821	250,536	166,607		5,607	
331	Бифтекс из мяса свинины	90	18,000	12,214	0,000	182,571	0,051	0,000	0,000	0,900			9,000	163,286	18,000		2,649	
507	Напиток витаминизированный «Золотой шар»	200	0,000	0,000	19,000	80,000	0,300	20,000	0,120	2,340			0,000	0,000	0,000		0,000	
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792			14,400	46,800	10,080		0,792	
	Итого за обед:		39,328	27,785	116,163	876,071	0,799	25,040	49,391	6,592			75,021	555,022	227,287		10,340	
	Итого за день:		58,234	45,633	187,785	1397,771	1,381	27,152	262,431	7,512			328,321	925,622	292,987		13,775	

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В _{вн}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
267	Яйцо отварное	60	7,65	6,9	0,45	94,5	0,045	0	150	0,3								1,515
229	Каша «Дружба»	250	8,320	10,560	44,160	304,960	0,141	2,112	63,040	0,224			208,000	224,000				0,704
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	0,000	0,000	0,000	0,000			5,100	7,700				0,820
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396			7,200	23,400				0,396
	Итого за завтрак:		18,906	17,848	71,622	521,700	0,582	2,112	213,040	0,920			253,300	370,600				3,435
	Обед																	
157	Кукуруза консервированная	100	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250			19,000	57,000				0,640
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,900	4,150	12,200	97,750	0,068	3,800	2,125	1,950			1,600	46,750				0,815
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,707	8,750	51,866	333,133	0,278	0,000	31,746	0,833			22,023	278,373				6,230
331	Бифштекс из мяса свинины	100	20,000	13,571	0,000	202,857	0,057	0,000	0,000	1,000			10,000	181,429				2,943
507	Напиток витаминизированный «Золотой шар»	200	0,000	0,000	19,000	80,000	0,300	20,000	0,120	2,340			0,000	0,000				0,000
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792			14,400	46,800				0,792
	Итого за обед:		43,079	30,847	123,790	949,220	0,847	25,800	52,991	7,165			67,023	610,352				11,420
	Итого за день:		61,985	48,695	195,412	1470,920	1,429	27,912	266,031	8,085			320,323	980,952				14,855

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В _{вн}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
289	Вареники, ленивые	200	25,400	15,800	27,600	354,000	0,080	114,000	0,600	178,000	286,000	30,000	0,980		
471	Стушенка	50	3,600	4,250	27,750	163,500	0,030	21,000	0,100	153,500	109,500	17,000	0,100		
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	0,030	19,000	0,000	108,300	76,500	12,600	0,120		
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396		
69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0,02	60	0,4	7	18	3	0,25		
	Итого за завтрак:		36,136	33,838	96,662	835,740	0,556	214,000	1,496	454,000	513,400	67,640	1,846		
Обед															
157	Зеленый горошек консервированный	105	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640		
98	Свекольник	200	1,860	3,780	8,260	74,600	0,048	6,320	1,900	29,400	49,000	22,600	1,158		
433	Сметана	10	0,238	1,500	0,324	15,750	0,002	9,500	0,030	7,920	5,185	0,810	0,018		
325	Азу из свинины	96	26,600	25,400	8,000	368,000	0,060	2,800	4,400	30,000	220,000	34,000	3,780		
152	Картофель отварной с маслом	189	5,220	9,720	19,440	185,340	0,178	25,120	4,140	18,000	95,400	34,200	1,404		
494	Компот из кураги	200	0,300	0,010	17,500	72,000	0,000	0,100	0,100	16,400	10,700	4,300	0,900		
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792		
	Итого за обед:		42,690	44,786	94,248	951,170	0,432	28,500	11,612	135,120	484,085	124,990	8,692		
	Итого за день:		78,826	78,624	190,910	1786,910	0,988	242,500	13,108	589,120	997,485	192,630	10,538		

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углевод		В ₁₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
289	Вареники ленивые	200	25,400	15,800	27,600	354,000	0,080	0,400	114,000	0,600	178,000	286,000	30,000	0,980				
471	Стушенка	50	3,600	4,250	27,750	163,500	0,030	0,500	21,000	0,100	153,500	109,500	17,000	0,100				
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	0,030	0,700	19,000	0,000	108,300	76,500	12,600	0,120				
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396				
69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0,02	0	60	0,4	7	18	3	0,25				
	Итого за завтрак:		36,136	33,838	96,662	835,740	0,556	1,600	214,000	1,496	454,000	513,400	67,640	1,846				
	Обед																	
157	Зеленый горошек консервированный	105	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640				
98	Свекольник	250	2,325	4,725	10,325	93,250	0,060	7,900	0,000	2,375	36,750	61,250	28,250	1,447				
433	Сметана	15	0,387	2,250	0,486	23,625	0,003	0,030	14,250	0,045	11,880	7,780	1,215	0,027				
325	Азу из свинины	144	39,900	38,100	12,000	552,000	0,090	4,120	0,000	6,600	45,000	330,000	43,079	5,670				
152	Картофель отварной с маслом	210	5,524	10,286	20,571	196,127	0,188	26,580	0,000	4,381	19,048	100,952	36,190	1,486				
494	Компот из кураги	200	0,300	0,010	17,500	72,000	0,000	0,100	0,000	0,100	16,400	10,700	4,300	0,900				
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792				
	Итого за обед:		56,908	59,747	101,606	1172,482	0,485	40,730	33,250	14,543	162,478	614,482	142,114	10,962				
	Итого за день:		93,044	93,585	198,268	2008,222	1,041	42,330	247,250	16,039	616,478	1127,882	209,754	12,808				

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В ₁₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
276	Омлет с отварным картофелем	200	17,664	22,016	18,176	343,04	1,28	11,52	79,36	1,536	148,48	314,88	43,52	3,456			
459	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	0,000	1,000	0,000	0,020	7,900	9,100	5,000	0,870			
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396			
69	Бутерброд с сыром	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500			
	Итого за завтрак:		23,900	44,404	65,388	759,280	1,716	12,520	199,360	2,752	177,580	383,380	59,560	5,222			
	Обед																
82	Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21			
122	Суп с рыбными консервами	200	7,440	9,120	8,040	144,000	0,060	4,600	12,000	0,180	24,400	117,200	25,800	0,814			
256	Макаронные изделия отварные	180	6,660	5,940	35,460	221,400	0,072	0,000	37,800	0,900	14,400	54,000	9,000	1,260			
372	Котлеты из мяса птицы	90	18,000	16,200	9,643	255,857	0,090	0,771	65,571	1,157	43,714	164,571	21,857	1,633			
429	Маринад овощной с томатами	100	1,320	9,900	8,900	129,900	0,000	3,800	0,000	4,770	21,400	40,800	23,000	0,756			
496	Напиток из шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78,000	0,010	80,000	0,000	0,800	11,900	3,200	3,200	0,610			
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792			
	Итого за обед:		39,962	42,406	125,567	1041,637	0,326	96,171	115,371	8,799	146,314	437,571	101,937	8,075			
	Итого за день:		63,862	86,810	190,955	1800,917	2,042	108,691	314,731	11,551	323,894	820,951	161,497	13,297			

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В _{ин}	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
276	Омлет с отварным картофелем	200	17,664	22,016	18,176	343,04	1,28	11,52	79,36	1,536	148,48	314,88	43,52	3,456				
459	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	0,000	1,000	0,000	0,020	7,900	9,100	5,000	0,870				
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396				
69	Бутерброд с сыром	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500				
	Итого за завтрак:		23,900	44,404	65,388	759,280	1,716	12,520	199,360	2,752	177,580	383,380	59,560	5,222				
	Обед																	
82	Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21				
122	Суп с рыбными консервами	250	9,300	11,400	10,050	180,000	0,075	5,750	15,000	0,225	30,500	146,500	32,250	1017,500				
256	Макаронные изделия отварные	180	6,660	5,940	35,460	221,400	0,072	0,000	37,800	0,900	14,400	54,000	9,000	1,260				
372	Котлеты из мяса птицы	100	20,000	18,000	10,714	284,286	0,100	0,857	72,857	1,286	48,571	182,857	24,286	1,814				
429	Маринад овощной с томатами	100	1,320	9,900	8,900	129,900	0,000	3,800	0,000	4,770	21,400	40,800	23,000	0,756				
496	Напиток из шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78,000	0,010	80,000	0,000	0,800	11,900	3,200	3,200	0,610				
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792				
	Итого за обед:		43,822	46,486	128,648	1106,066	0,351	97,407	125,657	8,973	157,271	485,157	110,816	1024,942				
	Итого за день:		67,722	90,890	194,036	1865,346	2,067	109,927	325,017	11,725	334,851	868,537	170,376	1030,164				

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
140	Суп молочный с крупой	250	7,68	8	26,304	208	0,096	1,472	56,96	0,096	221,12	37,12	0,288					
463	Какао со стушенной	200	3,200	3,600	19,200	122,000	0,020	0,200	15,200	0,080	108,000	85,400	21,300	0,580				
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	23,400	5,040	0,396					
69	Бутерброд с маслом	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	36,000	6,000	0,500					
	Итого за завтрак:		16,816	33,888	83,216	706,240	0,552	1,672	192,160	1,372	385,200	365,920	1,764					
	Обед																	
101	Рассольник по домашнему	200	2,000	4,060	7,340	73,800	0,064	6,600	0,000	1,880	43,800	18,200	0,704					
433	Сметана	10	0,238	1,500	0,324	15,750	0,002	0,020	9,500	0,030	7,920	5,185	0,018					
330	Плов из свинины	250	20,400	22,800	43,300	460,000	0,080	1,100	38,000	0,800	24,000	268,000	2,630					
419	Соус томатный	50	0,475	1,640	2,300	25,950	0,006	0,550	10,000	0,100	3,500	6,750	0,153					
501	Сок	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	8,000	2,800					
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	46,800	10,080	0,792					
	Итого за обед:		29,585	30,776	108,888	829,980	0,236	12,270	57,500	3,802	384,535	92,940	7,097					
	Итого за день:		46,401	64,664	192,104	1536,220	0,788	13,942	249,660	5,174	467,220	750,455	8,861					

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В _{ив}	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
140	Суп молочный с крупой	250	7,68	8	26,304	208	0,096	1,472	56,96	0,096	256	221,12	37,12	0,288			
463	Какао со сгущенкой	200	3,200	3,600	19,200	122,000	0,020	0,200	15,200	0,080	108,000	85,400	21,300	0,580			
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396			
69	Бутерброд с маслом	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500			
	Итого за завтрак:		16,816	33,888	83,216	706,240	0,552	1,672	192,160	1,372	385,200	365,920	69,460	1,764			
	Обед																
101	Рассольник по домашнему	250	2,500	5,075	9,175	91,350	0,080	8,250	0,000	2,350	22,750	54,750	22,750	0,880			
433	Сметана	15	0,387	2,250	0,486	23,625	0,003	0,030	14,250	0,045	11,880	7,780	1,215	0,027			
330	Плов из свинины	300	24,480	27,360	51,960	552,000	0,096	1,320	57,000	0,960	28,800	321,600	63,600	3,156			
419	Соус томатный	50	0,475	1,640	2,300	25,950	0,006	0,550	10,000	0,100	3,500	6,750	2,850	0,153			
501	Сок	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800			
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792			
	Итого за обед:		34,314	37,101	119,545	947,405	0,269	14,150	81,250	4,447	95,330	451,680	108,495	7,808			
	Итого за день:		51,130	70,989	202,761	1653,645	0,821	15,822	273,410	5,819	480,530	817,600	177,955	9,572			

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В ₁₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
285	Пудинг творожный запечённый	250	37,667	13,333	51,667	476,667	0,200	0,500	111,667	1,500	365,000	523,333	61,667	2,550				
470	Йогурт	200	5,800	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	40,100	0,000	240,800	180,600	28,100	0,200				
460	Чай с молоком	200	2,048	1,664	14,720	81,920	0,025	0,384	12,160	0,000	75,648	58,752	13,440	1,114				
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396				
	Итого за завтрак:		48,251	20,285	92,099	743,827	0,701	2,284	163,927	1,896	688,648	786,085	108,247	4,260				
	Обед																	
127	Суп гороховый	200	5,920	2,620	12,620	97,800	0,208	0,400	14,000	0,200	34,200	72,600	28,400	2,098				
305	Рулет из рыбы	100	12,077	3,769	11,308	127,692	0,115	0,000	46,153	1,077	56,923	146,154	18,462	1,092				
377	Пюре картофельное	150	5,184	7,680	11,136	134,400	0,154	4,608	38,400	0,192	48,000	94,080	30,720	1,056				
487	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,300	0,200	14,200	60,000	0,020	3,300	0,000	0,100	13,500	8,000	5,900	1,160				
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792				
	Итого за обед:		28,953	14,845	84,688	588,372	0,561	8,308	98,553	2,361	167,023	367,634	93,562	6,198				
	Итого за день:		77,204	35,130	176,787	1332,199	1,262	10,592	262,480	4,257	855,671	1153,719	201,809	10,458				

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В ₁₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
285	Пудинг творожный запеченный	250	37,667	13,333	51,667	476,667	0,200	0,500	111,667	1,500	365,000	523,333	61,667	2,550				
470	Йогурт	200	5,800	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	40,100	0,000	240,800	180,600	28,100	0,200				
460	Чай с молоком	200	2,048	1,664	14,720	81,920	0,025	0,384	12,160	0,000	75,648	58,752	13,440	1,114				
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396				
	Итого за завтрак:		48,251	20,285	92,099	743,827	0,701	2,284	163,927	1,896	688,648	786,085	108,247	4,260				
	Обед																	
127	Суп гороховый	250	7,400	3,275	15,775	121,250	0,260	0,500	17,500	0,250	42,750	90,750	35,500	2,623				
305	Рулет из рыбы	130	15,700	4,900	14,700	166,000	0,150	0,000	60,000	1,400	74,000	190,000	24,000	1,420				
377	Пюре картофельное	180	6,220	9,216	13,362	161,280	0,184	5,530	46,080	0,230	47,600	112,896	36,864	1,267				
487	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,300	0,200	14,200	60,000	0,020	3,300	0,000	0,100	13,500	8,000	5,900	1,160				
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792				
	Итого за обед:		35,092	18,167	93,461	677,010	0,678	9,330	123,580	2,772	192,250	448,446	112,344	7,262				
	Итого за день:		83,343	38,452	185,560	1420,837	1,379	11,614	287,507	4,668	880,898	1234,531	220,591	11,522				

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В _{ин}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
250	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,216	10,368	31,520	256,320	0,122	1,440	74,560	0,448	261,440	219,520	32,760	0,815				
466	Кофейный напиток со сгущенкой	200	2,600	3,200	19,000	115,000	0,020	0,200	15,200	0,080	105,000	70,700	11,600	0,070				
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396				
69	Бутерброд с сыром	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500				
	Итого за завтрак:		17,752	35,856	88,232	747,560	0,578	1,640	209,760	1,724	387,640	349,620	55,400	1,781				
	Обед																	
157	Фасоль консервированная	105	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640				
128	Суп домашняя лапша	200	2,000	7,700	8,900	71,400	0,026	0,400	26,000	0,320	16,000	28,400	6,800	0,414				
324	Свинина в кисло-сладком соусе	120	19,300	12,600	15,700	253,000	0,110	0,500	0,000	0,510	31,000	185,000	28,000	2,800				
385	Рис отварной	150	3,765	5,430	38,850	219,300	0,032	0,000	27,000	0,285	17,250	83,700	27,150	0,104				
504	Кисель	200	0,000	0,000	24,000	95,000	0,300	20,100	0,130	2,350	0,000	0,000	0,000	0,000				
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792				
	Итого за обед:		33,537	30,106	128,174	874,180	0,612	23,000	72,130	4,507	97,650	400,900	91,030	4,750				
	Итого за день:		51,289	65,962	216,406	1621,740	1,190	24,640	281,890	6,231	485,290	750,520	146,430	6,531				

День: 6 **неделя-вторая**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углевод ы		В ₁₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
250	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,216	10,368	31,525	256,320	0,122	1,440	74,560	0,448	261,440	219,520	32,760	0,815				
466	Кофейный напиток со стущенкой	200	2,600	3,200	19,000	115,000	0,020	0,200	15,200	0,080	105,000	70,700	11,600	0,070				
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396				
69	Бутерброд с сыром	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500				
	Итого за завтрак:		17,752	35,856	88,237	747,560	0,578	1,640	209,760	1,724	387,640	349,620	55,400	1,781				
	Обед																	
157	Фасоль консервированная	105	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640				
128	Суп домашняя лапша	250	2,500	9,625	11,125	89,250	0,033	0,500	32,500	0,400	20,000	35,500	8,500	0,518				
324	Свинина в кисло-сладком соусе	120	19,300	12,600	15,700	253,000	0,110	0,500	0,000	0,510	31,000	185,000	28,000	2,800				
385	Рис отварной	200	5,020	7,240	51,800	292,400	0,043	0,000	36,000	0,380	23,000	111,600	36,200	0,139				
504	Кисель	200	0,000	0,000	24,000	95,000	0,300	20,100	0,130	2,350	0,000	0,000	0,000	0,000				
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792				
	Итого за обед:		35,292	33,841	143,349	965,130	0,630	23,100	87,630	4,682	107,400	435,900	101,780	4,889				
	Итого за день:		53,044	69,697	231,586	1712,690	1,208	24,740	297,390	6,406	495,040	785,520	157,180	6,670				

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В _{тн}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
279	Запеканка из творога	200	31,523	15,4	30	388	0,16	0	104	0,12	306	424	44	1,5				
471	Стушенка	50	3,600	4,250	27,750	163,500	0,030	0,500	21,000	0,100	153,500	109,500	17,000	0,100				
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,100	7,700	4,200	0,820				
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396				
267	Яйцо отварное	60	7,65	6,9	0,45	94,5	0,045	0	150	0,3	33	115,5	7,5	1,515				
	Итого за завтрак:		45,709	26,938	85,212	768,240	0,631	0,500	275,000	0,916	504,800	680,100	77,740	4,331				
	Обед																	
150	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59	0,01	3,5	0	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35				
119	Суп картофельный с рыбой	200	9,440	3,120	8,640	100,400	0,124	6,940	18,800	0,560	32,400	134,440	31,200	0,986				
350	Тефтели из мяса свинины с рисом	100	9,700	9,600	10,700	168,000	0,050	1,000	20,800	0,390	47,300	116,000	17,500	1,000				
388	Пюре гороховое	150	16,470	1,155	29,730	195,150	0,353	0,000	0,000	0,375	70,350	162,900	65,250	5,160				
491	Компот из замороженных ягод	200	0,150	0,141	17,845	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553				
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792				
	Итого за обед:		42,182	19,042	106,189	842,311	0,647	23,360	39,600	3,667	246,981	527,360	173,568	9,841				
	Итого за день:		87,891	45,980	191,401	1610,551	1,278	23,860	314,600	4,583	751,781	1207,460	251,308	14,172				

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В _{вн}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
279	Запеканка из творога	200	31,523	15,4	30	388	0,16	0	104	0,12	306	424	44	1,5			
471	Стушенка	50	3,600	4,250	27,750	163,500	0,030	0,500	21,000	0,100	153,500	109,500	17,000	0,100			
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,100	7,700	4,200	0,820			
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396			
267	Яйцо отварное	60	7,65	6,9	0,45	94,5	0,045	0	150	0,3	33	115,5	7,5	1,515			
	Итого за завтрак:		45,709	26,938	85,212	768,240	0,631	0,500	275,000	0,916	504,800	680,100	77,740	4,331			
	Обед																
150	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59	0,01	3,5	0	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35			
119	Суп картофельный с рыбой	250	11,800	3,900	10,800	125,500	0,155	8,675	23,500	0,700	40,500	168,050	39,000	1,233			
350	Тефтели из мяса свинины с рисом	100	9,700	9,600	10,700	168,000	0,050	1,000	20,800	0,390	47,300	116,000	17,500	1,000			
388	Пюре гороховое	200	21,960	1,540	39,640	260,200	0,471	0,000	0,000	0,500	93,800	217,200	87,000	6,880			
491	Компот из замороженных ягод	200	0,150	0,141	17,845	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553			
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792			
	Итого за обед:		50,032	20,207	118,259	932,461	0,796	25,095	44,300	3,932	278,531	615,270	203,118	11,808			
	Итого за день:		95,741	47,145	203,471	1700,701	1,427	25,595	319,300	4,848	783,331	1295,370	280,858	16,139			

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В ₁₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
	Завтрак																			
233	Каша кукурузная молочная жидкая	250	9,491	10,302	57,912	362,459	0,125	0	59,317	0,5	188,566	189,815	38,4	1,892						
462	Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000	0,030	0,700	19,000	0,010	111,300	91,100	22,300	0,650						
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396						
69	Бутерброд с маслом	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500						
	Итого за завтрак:		18,727	35,490	109,424	832,699	0,591	0,700	198,317	1,706	321,066	340,315	71,740	3,438						
	Обед																			
95	Борщ картофельный с капустой	200	1,480	3,540	5,540	60,000	0,034	6,400	0,000	1,880	29,400	39,200	18,600	0,882						
367	Птица в соусе томатном	90	8,550	9,964	1,993	131,786	0,026	0,321	47,571	0,386	16,071	44,357	11,571	0,746						
378	Пюре картофельное с морковью	150	4,032	7,680	10,940	14,016	0,134	4,608	38,400	0,576	49,920	101,760	49,920	1,267						
507	Напиток витаминизированный «Золотой шар»	200	0,000	0,000	19,000	80,000	0,300	20,000	0,120	2,340	0,000	0,000	0,000	0,000						
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792						
82	Фрукты (бананы)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21						
	Итого за обед:		19,934	22,160	82,697	498,282	0,588	38,329	86,091	6,174	125,891	243,117	99,171	5,897						
	Итого за день:		38,661	57,650	192,121	1330,981	1,179	39,029	284,408	7,880	446,957	583,432	170,911	9,335						

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углевод ы		В ₁₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
233	Каша кукурузная молочная жидкая	250	9,491	10,302	57,912	362,459	0,125	0	59,317	0,5	188,566	189,815	38,4	1,892				
462	Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000	0,030	0,700	19,000	0,010	111,300	91,100	22,300	0,650				
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396				
69	Бутерброд с маслом	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500				
	Итого за завтрак:		18,727	35,490	109,424	832,699	0,591	0,700	198,317	1,706	321,066	340,315	71,740	3,438				
	Обед																	
95	Борщ картофельный с капустой	250	1,850	4,425	6,925	75,000	0,043	8,000	0,000	2,350	36,750	49,000	23,250	1,103				
367	Птица в соусе томатном	100	9,500	11,071	2,214	146,429	0,029	0,357	52,857	0,429	17,857	49,286	12,857	100,001				
378	Пюре картофельное с морковью	200	5,376	10,240	18,688	189,440	0,179	6,144	51,200	0,768	66,560	339,200	66,520	1,690				
507	Напиток витаминизированный «Золотой шар»	200	0,000	0,000	19,000	80,000	0,300	20,000	0,120	2,340	0,000	0,000	0,000	0,000				
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792				
82	Фрукты (бананы)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21				
	Итого за обед:		22,598	26,712	92,051	703,349	0,645	41,501	104,177	6,879	151,667	495,286	121,707	105,796				
	Итого за день:		41,325	62,202	201,475	1536,048	1,236	42,201	302,494	8,585	472,733	835,601	193,447	109,234				

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В ₁₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
269	Омлет с зеленым горошком	200	17,066	25,600	8,192	331,094	0,137	1,706	341,334	1,366	197,974	320,853	34,133	3,038				
470	Ряженка	200	5,800	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	40,100	0,000	240,800	180,600	28,100	0,200				
459	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	0,000	1,000	0,000	0,020	7,900	9,100	5,000	0,870				
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396				
	Итого за завтрак:		25,902	30,988	43,404	556,334	0,613	4,106	381,434	1,782	453,874	533,953	72,273	4,504				
	Обед																	
100	Рассольник ленинградский	200	2,100	4,080	10,600	87,600	0,060	5,680	0,000	1,880	13,400	48,800	20,400	0,686				
433	Сметана	10	0,238	1,500	0,324	15,750	0,002	0,020	9,500	0,030	7,920	5,185	0,810	0,018				
301	Рыба запечённая с яйцом	90	12,780	3,240	6,210	105,300	0,090	0,450	53,100	1,710	30,600	156,000	19,800	0,900				
256	Макаронные изделия отварные	150	5,550	4,950	29,550	184,500	0,060	0,000	31,500	0,750	12,000	45,000	7,500	1,500				
430	Маринад овощной	100	0,870	9,880	9,400	130,100	0,034	2,070	0,000	4,620	24,100	39,300	21,200	0,510				
461	Чай каркаде	200	0,000	0,010	14,000	56,000	0,010	0,100	2,900	0,000	0,500	0,030	0,010	0,130				
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792				
	Итого за обед:		27,010	24,236	105,508	747,730	0,320	8,320	97,000	9,782	102,920	341,115	79,800	4,536				
	Итого за день:		52,912	55,224	148,912	1304,064	0,933	12,426	478,434	11,564	556,794	875,068	152,073	9,040				

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В _{вв}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
269	Омлет с зеленым горошком	200	17,066	25,600	8,192	331,094	0,137	1,706	341,334	1,366	197,974	320,853	34,133	3,038				
470	Ряженка	200	5,800	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	40,100	0,000	240,800	180,600	28,100	0,200				
459	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	0,000	1,000	0,000	0,020	7,900	9,100	5,000	0,870				
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396				
	Итого за завтрак:		25,902	30,988	43,404	556,334	0,613	4,106	381,434	1,782	453,874	533,953	72,273	4,504				
	Обед																	
100	Рассольник ленинградский	250	2,625	5,100	13,250	109,500	0,075	7,100	0,000	2,350	16,750	61,000	25,500	0,858				
433	Сметана	15	0,387	2,250	0,486	23,625	0,003	0,030	14,250	0,045	11,880	7,780	1,215	0,027				
301	Рыба запечённая с яйцом	100	14,200	3,600	6,900	117,000	0,100	0,500	59,000	1,900	34,000	174,000	22,000	1,000				
256	Макаронные изделия отварные	200	7,400	6,600	39,400	246,000	0,080	0,000	42,000	1,000	16,000	60,000	10,000	1,400				
430	Маринад овощной	100	0,870	9,880	9,400	130,100	0,034	2,070	0,000	4,620	24,100	39,300	21,200	0,510				
461	Чай каркаде	200	0,000	0,010	14,000	56,000	0,010	0,100	2,900	0,000	0,500	0,030	0,010	0,130				
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792				
	Итого за обед:		30,954	28,016	118,860	850,705	0,366	9,800	118,150	10,707	117,630	388,910	90,005	4,717				
	Итого за день:		56,856	59,004	162,264	1407,039	0,979	13,906	499,584	12,489	571,504	922,863	162,278	9,221				

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В ₁₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
286	Сырники из творога запечённые	200	31,6	10,6	35,8	364	0,1	0,4	82	1,6	290	416	42	1,3			
471	Сгущенка	50	3,600	4,250	27,750	163,500	0,030	0,500	21,000	0,100	153,500	109,500	17,000	0,100			
460	Чай с молоком	200	2,048	1,664	14,720	81,920	0,025	0,384	12,160	0,000	75,648	58,752	13,440	1,114			
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396			
69	Бутерброд с сыром	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500			
	Итого за завтрак:		43,184	38,802	115,982	985,660	0,591	1,284	235,160	2,896	540,348	643,652	83,480	3,410			
	Обед																
117	Суп овощной с фасолью	200	3,2	3,94	7,38	77,8	0,06	4,9	0	1,4	41,8	86,6	22,6	1,032			
433	Сметана	10	0,238	1,500	0,324	15,750	0,002	0,020	9,500	0,030	7,920	5,185	0,810	0,018			
355	Запеканка из печени с рисом	250	43,333	13,333	35,000	433,330	0,267	21,667	###	3,000	48,333	765,000	60,000	15,767			
408	Соус сметанный	50	0,740	4,670	1,210	49,850	0,008	0,050	28,500	0,105	22,050	14,660	2,300	0,076			
495	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	84,000	0,010	0,200	0,000	0,400	20,100	19,200	14,400	0,690			
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792			
	Итого за обед:		53,583	24,119	99,438	829,210	0,411	26,837	###	5,727	154,603	937,445	110,190	18,375			
	Итого за день:		96,767	62,921	215,420	1814,870	1,002	28,121	###	8,623	694,951	1581,097	193,670	21,785			

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В _{1вн}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
286	Сырники из творога запечённые	200	31,6	10,6	35,8	364	0,1	0,4	82	1,6	290	416	42	1,3				
471	Стушенка	50	3,600	4,250	27,750	163,500	0,030	0,500	21,000	0,100	153,500	109,500	17,000	0,100				
460	Чай с молоком	200	2,048	1,664	14,720	81,920	0,025	0,384	12,160	0,000	75,648	58,752	13,440	1,114				
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396				
69	Бутерброд с сыром	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500				
	Итого за завтрак:		43,184	38,802	115,982	985,660	0,591	1,284	235,160	2,896	540,348	643,652	83,480	3,410				
	Обед																	
117	Суп овощной с фасолью	250	4	4,925	9,225	97,25	0,075	6,125	0	1,75	52,25	108,25	28,25	1,29				
433	Сметана	15	0,387	2,250	0,486	23,625	0,003	0,030	14,250	0,045	11,880	7,780	1,215	0,027				
355	Запеканка из печени с рисом	300	52,000	16,000	42,000	520,000	20,025	26,000	19796,000	3,600	58,000	918,000	72,000	18,920				
408	Соус сметанный	50	0,740	4,670	1,210	49,850	0,008	0,050	28,500	0,105	22,050	14,660	2,300	0,076				
495	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	84,000	0,010	0,200	0,000	0,400	20,100	19,200	14,400	0,690				
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792				
	Итого за обед:		63,199	28,521	108,445	943,205	20,185	32,405	19838,750	6,692	178,680	1114,690	128,245	21,795				
	Итого за день:		106,383	67,323	224,427	1928,865	20,776	33,689	20073,910	9,588	719,028	1758,342	211,725	25,205				