

СЕЗОН: ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

МАОУ «Каменномоозерская ООШ»



*В.Никина* В.В. Никитина

2025г

## **Примерное двухнедельное меню**

для учащихся 1-4 классов

муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Каменномоозерская основная общеобразовательная школа»

## Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>														
<b>Понедельник 1 день</b>														
<b>завтрак</b>														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	-	100		22,0	76,8	4,8	1,0
3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122,0	0,08	0,07	36,05	0,84	151,19	151,9	30,04	1,22
516	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,2	27	244,5	0,08		21,0		22,05	48,15	8,7	0,83
685	Чай с сахаром и вит С	200/15	0,2	0,1	15,1	5,8					12,0	8,0	6,0	0,08
	Хлеб крест.обогащ вит.	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42
	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>17,42</b>	<b>15,59</b>	<b>79,46</b>	<b>567,3</b>	<b>0,27</b>	<b>11,27</b>	<b>157,05</b>	<b>0,84</b>	<b>234,44</b>	<b>298,85</b>	<b>57,54</b>	<b>6,35</b>
<b>Обед</b>														
147	Суп с макаронными изделиями, мясом говядина	200/20	13,77	10,24	21,76	206,60	0,03	0,38			10,26			0,34
142	Картофель и овощи тушёные в соусе сметанном (330)	150	3,26	12,59	22,66	216	0,16	19,97	25,2	-	32,56	89,06	31,46	1,2
451	Котлета из говядины	90	12,94	14,43	7,76	213,77	0,034	0,36	11,7	2,7	33,41	127,46	1,69	1,91
638	Компот из плодов	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44			0,18
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>35,49</b>	<b>39,05</b>	<b>112,55</b>	<b>911,37</b>	<b>0,394</b>	<b>85,19</b>	<b>36,9</b>	<b>2,7</b>	<b>118,79</b>	<b>267,16</b>	<b>48,03</b>	<b>5,64</b>
	<b>Итог за день</b>	<b>1380</b>	<b>52,91</b>	<b>54,64</b>	<b>192,01</b>	<b>1478,67</b>	<b>0,664</b>	<b>96,46</b>	<b>193,95</b>	<b>3,54</b>	<b>353,23</b>	<b>566,01</b>	<b>105,57</b>	<b>11,99</b>

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Вторник 2 день**

**Завтрак**

96	Масло сливочное порц	20	0,16	14,52	0,28	132	-	-	80	0,1	4,8	6,0	-	0,04
302	Каша вязкая пшенная с сахаром, маслом слив, молочная	200 10 10	6,0	8,4	41,2	218	0,16	0,11	54,8	0,82	197,07	159,72	38,04	1,0
639	Компот из сух фруктов с вит С	200	0,6	-	3,4	124		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб крест. Обог вит	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42
	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>9,3</b>	<b>23,11</b>	<b>74,66</b>	<b>660,0</b>	<b>0,24</b>	<b>11,61</b>	<b>134,8</b>	<b>0,92</b>	<b>246,32</b>	<b>191,27</b>	<b>50,54</b>	<b>5,22</b>

**Обед**

134	Суп крестьянский с крупой, мясом говядина и сметаной	200/10/20	8,62	5,56	11,44	150,8	0,04	6,42	173,44	1,86	26,4	37,92	14,64	0,90
511	Рис отварной	150	2,9	2,6	17,28	219	0,02	0,00	30,4	0,1	6,1	2,7	0,5	0,05
373	Рыба припущенная в молоке (минтай)	90	15,64	8,8	3,7	157,5	0,011	0,64	104,76	1,7	54,15	195,75	30,83	0,72
465	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	0,02		10		136,6	50	12	0,87
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>33,24</b>	<b>20,35</b>	<b>78,48</b>	<b>752,3</b>	<b>0,261</b>	<b>21,46</b>	<b>318,60</b>	<b>3,48</b>	<b>258,37</b>	<b>337,01</b>	<b>72,85</b>	<b>4,55</b>
	<b>Итог за день</b>	<b>1405</b>	<b>42,54</b>	<b>43,46</b>	<b>153,14</b>	<b>1358,3</b>	<b>0,501</b>	<b>33,07</b>	<b>453,4</b>	<b>4,4</b>	<b>504,69</b>	<b>528,28</b>	<b>123,39</b>	<b>9,77</b>

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Среда 3 день**

**Завтрак**

223	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150	21,92	16,59	42,0	405	0,09	0,71	97,5	-	293,38	322,74	39,84	0,96
692	Кофеинный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	0,5	-	-	135,8	50		-
	Хлеб крестьянский обогащ вит.	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2	-	-	13,2			0,42
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0	-	-	24,0	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>26,56</b>	<b>20,98</b>	<b>94,98</b>	<b>674,70</b>	<b>0,27</b>	<b>23,41</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>466,38</b>	<b>389,24</b>	<b>53,34</b>	<b>4,68</b>

**Обед**

171	Суп-пюре из картофеля	200	3,2	4,88	17,12	126,4	0,12	6,32	100,16	0,21	45,68	46,88	17,44	0,72
551	Гренки	10	12	0,2	7,7	40,0	0,01	-			13,55	8,9	1,6	0,12
516	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,2	27	244,5	0,08	-	21	-	22,05	48,15	8,7	0,85
261	Печень говяжья тушенная в соусе № 333	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	1352	-	27,53	227,87	4,82	2,2
685	Чай с сахаром и вит С	200/15	0,2	0,1	15,1	58		-		-	12	8,0	6,0	0,08
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4		-	26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05			-	8,72	50,64	14,88	1,17
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>37,09</b>	<b>19,2</b>	<b>100,13</b>	<b>771,9</b>	<b>0,58</b>	<b>50,26</b>	<b>1473,16</b>	<b>0,21</b>	<b>155,93</b>	<b>390,44</b>	<b>65,44</b>	<b>8,58</b>
	<b>Итог за день</b>	<b>1240</b>	<b>63,65</b>	<b>40,18</b>	<b>195,11</b>	<b>1446,6</b>	<b>0,85</b>	<b>73,67</b>	<b>1590,66</b>	<b>0,21</b>	<b>622,31</b>	<b>779,68</b>	<b>118,78</b>	<b>13,26</b>

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энерге- тическа- я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Четверг 4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122	0,08	0,07	36,05	0,84	151,19	151,9	30,04	1,22
302	Каша вязкая рисовая С молоком сахаром С маслом сливочным	250 10 10	3,0	8,2	45,0	204	0,16	1,9	54,8	0,4	172,1	159,72	38,04	1,0
685	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	15,2	82	0,03	0,6	10	0,45	136,6	39,2	34	0,8
	Хлеб крест.обог вит	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0			24,0	16,5	13,5	3,3
	<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>11,74</b>	<b>18,09</b>	<b>91,78</b>	<b>525,70</b>	<b>0,38</b>	<b>24,77</b>	<b>100,85</b>	<b>1,69</b>	<b>497,09</b>	<b>367,32</b>	<b>115,58</b>	<b>6,74</b>
<b>Обед</b>														
101	Суп картофельный с крупой, сметаной и цыпленком бройлерный	200 10 20	1,58 0,26 4,40	2,17 1,5 3,6	9,69 0,36 0,07	68,6 16,0 49,6	0,07 0,03 0,01	6,6 0,07 4,94	- 0,01 10,24	- 0,03 -	21,36 8,8 11,04	41,78 6,1 24,5	18,22 0,9 1,08	0,7 0,02 0,30
520	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189,0	0,08	10,7	27,5	0,18	37,1	66,8	25,9	1,7
293	Птица (цыпленок бройлерный) жареный с маслом сливочным	100/5	24,26	24,34	0,08	316	0,1	2,84	106,8	-	51,70	178,06	24,92	1,74
ПК №5 9	Напиток «Золотой шар»	200	-	-	19	80	0,3	20	120	2,34	-	3,0	-	-
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4	-	-	0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>38,28</b>	<b>38,20</b>	<b>78,56</b>	<b>857,20</b>	<b>0,76</b>	<b>59,01</b>	<b>264,55</b>	<b>2,55</b>	<b>165,12</b>	<b>370,88</b>	<b>85,9</b>	<b>6,47</b>
	<b>Итог за день</b>	<b>1435</b>	<b>50,02</b>	<b>56,29</b>	<b>170,34</b>	<b>1382,9</b>	<b>1,56</b>	<b>83,78</b>	<b>365,4</b>	<b>4,24</b>	<b>662,21</b>	<b>738,20</b>	<b>201,48</b>	<b>13,21</b>

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Пятница 5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,07		14,5	2,18	86,40	86,80	17,16	0,5
302	Каша вязкая ячневая С молоком С сахаром С масл сливочным	200 10 10	7,82 12,83 34,27			285	0,14	8,2	54,8	0,36	182,34	80,0	22,0	1,71
638	Компот из плодов с вит С	200	1,04	-	31,61	137	-	50,08			7,44			0,18
	Хлеб крестьянский обог вит	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0			24,0	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>12,20</b>	<b>16,72</b>	<b>111,16</b>	<b>657,70</b>	<b>0,32</b>	<b>80,48</b>	<b>69,3</b>	<b>2,54</b>	<b>313,38</b>	<b>183,30</b>	<b>52,66</b>	<b>6,11</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и цыпленком бройлером	200 10 20	1,44 0,26 4,40	3,94 1,5 3,6	8,75 0,36 0,07	83,0	0,04	8,54	-	-	39,78	43,68	20,9	0,98
									0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
462	Тефтели с рисом из говядины (2 вариант)	150	21,4	18,19	14,06	305,6	0,05	4,5	46,3	-	25,3	231,35	35,05	3,1
587	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70,0	0,011	0,72	80	0,5	3,26	4,63	1,89	0,07
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4	-	-	26,4	-	-	0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05	-		-	8,72	50,64	14,88	1,17
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>33,48</b>	<b>33,92</b>	<b>71,8</b>	<b>720,20</b>	<b>0,284</b>	<b>33,77</b>	<b>136,55</b>	<b>0,53</b>	<b>135,30</b>	<b>369,90</b>	<b>80,70</b>	<b>7,28</b>
	<b>Итог за день</b>	<b>1335</b>	<b>45,68</b>	<b>50,64</b>	<b>182,96</b>	<b>1377,90</b>	<b>0,604</b>	<b>113,65</b>	<b>205,85</b>	<b>3,07</b>	<b>448,68</b>	<b>553,20</b>	<b>133,36</b>	<b>13,39</b>
	<b>Итого за пять дней</b>	<b>6795</b>	<b>254,8</b>	<b>245,21</b>	<b>893,56</b>	<b>7044,37</b>	<b>3,759</b>	<b>1400,63</b>	<b>2809,26</b>	<b>15,46</b>	<b>2591,12</b>	<b>3165,37</b>	<b>682,58</b>	<b>61,62</b>
№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, (г)			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

рец		порции, г				еская ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

## НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

### Понедельник 6 день

#### Завтрак

97	Сыр порционный	30	7,6	7,6	9,7	120	0,02	0,2	78	0,2	264	150	10,5	0,3
302	Каша вязкая из пшена и риса с молоком с сахаром с маслом слив	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	54,8	0,4	183,68	128,0	26,7	1,3
		10												
		10												
692	Кофеинный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	0,5	20		135,8	50		
	Хлеб обогащенный витамин	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0			24,0	16,5	13,5	3,3
	Итого	620	16,54	20,59	85,88	573,10	0,6	24,8	152,8	0,6	620,68	344,5	50,4	5,32

#### Обед

99	Суп из овощей со сметаной и цыпленком бройлером	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	8,3	-	0,16	27,88	39,42	16,60	0,62
		10	0,26	1,5	0,36	16,0	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
		20	4,40	3,6	0,07	49,6	0,01	4,94	10,24	-	11,04	24,5	1,08	0,30
516	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,2	27	244,5	0,08		21		22,05	48,15	8,7	0,83
469	Фрикадельки в соусе из говядины	130	15,9	15,74	16,56	274,0	0,06	1,19	80	4,36	22,61	111,13	16,69	1,58
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60,0		2,2			16,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	792	31,01	29,82	95,27	858,30	0,383	31,07	111,25	4,55	143,5	287,94	64,85	6,16
	Итог за день	1412	46,55	50,41	181,15	1431,40	0,983	55,87	264,05	5,15	764,18	632,44	115,25	11,48

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

### Вторник 7 день

#### Завтрак

209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	-	100		22,0	76,8	4,8	1,0
302	Каша гречневая с молоком с сахаром с масл слив	200 10 10	3,7	5,78	19,67	281,28	0,15	0,77	65,2	1,23	193,88	113,68	52,05	2,91
638	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,6		31,4	124		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб крестьянский обог вит	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	0,3			13,2			0,42
	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	80,6	2,8
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>11,92</b>	<b>10,38</b>	<b>81,13</b>	<b>677,08</b>	<b>0,26</b>	<b>5,37</b>	<b>165,25</b>	<b>1,23</b>	<b>260,33</b>	<b>216,03</b>	<b>141,95</b>	<b>8,09</b>

#### Обед

140	Суп картофельный с макаронны изделиями и мясом говядина	200/20	8,5	2,88	16,8	133	0,09		0,08	13,2	18,62	51,84	20,4	0,8
436	Жаркое по-домашнему	200	15,6	15,6	19,8	285	0,17	14,56			34,86			3,05
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0					12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	25	1,8	1,76	12	54,5	0,06				10,9	63,3	18,6	1,46
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>29,18</b>	<b>20,72</b>	<b>82,86</b>	<b>624,9</b>	<b>0,440</b>	<b>25,32</b>	<b>0,08</b>	<b>13,2</b>	<b>102,78</b>	<b>123,14</b>	<b>45,0</b>	<b>6,95</b>
	<b>Итог за день</b>	<b>1380</b>	<b>41,1</b>	<b>31,1</b>	<b>163,99</b>	<b>1301,98</b>	<b>0,700</b>	<b>34,33</b>	<b>165,33</b>	<b>14,43</b>	<b>363,11</b>	<b>339,17</b>	<b>186,95</b>	<b>15,04</b>
№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

реч		порции, г				сказ ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среда 8 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,4		25		4,8	12,7	1,9	0,1
302	Каша вязкая рисовая с молоком сахаром С маслом	200 10 10	3,0	8,2	45,0	204	0,16	1,9	54,8	0,4	172,1	159,72	38,04	1,0
638	Компот из плодов с вит С	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44			0,18
	Хлеб крестьянский обог вит	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0			24,0	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого</b>	615	<b>7,28</b>	<b>17,99</b>	<b>107,69</b>	<b>573,70</b>	<b>0,67</b>	<b>74,18</b>	<b>79,8</b>	<b>0,4</b>	<b>221,54</b>	<b>188,92</b>	<b>53,44</b>	<b>5,0</b>
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и цыпленком бройлером	200 10 20	1,41 0,26 4,40	3,96 1,5 3,6	6,32 0,36 0,07	71,8 16,0 49,6	0,05 0,003 0,01	12,62 0,04 4,94	- 0,01 10,24	- 0,03 -	39,04 8,8 11,04	39,2 6,1 24,5	17,17 6,9 1,08	0,66 0,02 0,30
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303,0	0,2	-	40	0,61	1,8	182	121	4,05
293	Цыпленок бройлер жареный с маслом сливочным	100/5	24,26	24,34	0,08	316	0,10	2,84	106,8	-	51,70	178,06	24,92	1,74
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,04	1,3	24,4	-	182,2	96,8	19,32	0,38
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4		-	26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	<b>Итого</b>	745	<b>48,11</b>	<b>50,99</b>	<b>109,34</b>	<b>1084,40</b>	<b>0,573</b>	<b>36,14</b>	<b>181,45</b>	<b>0,64</b>	<b>329,7</b>	<b>577,30</b>	<b>205,27</b>	<b>9,16</b>
	<b>Итоги за день</b>	1360	<b>55,39</b>	<b>68,98</b>	<b>217,03</b>	<b>1658,10</b>	<b>1,243</b>	<b>110,32</b>	<b>261,25</b>	<b>1,04</b>	<b>551,24</b>	<b>766,22</b>	<b>258,71</b>	<b>14,16</b>

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Четверг 9 день**

**Завтрак**

2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,07		14,5	2,18	86,40	86,80	17,16	0,5
302	Каша вязкая геркулесовая с молоком С сахаром С маслом слив	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	54,8	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
685	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	15,2	82	0,03	0,6	10	0,45	136,6	39,2	34	0,8
	Хлеб крестьян обогощ витамином	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42
	Яблоко или груша, мандин ,банан,	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0			24,0	16,5	13,5	3,3
	<b>итого</b>	625	<b>10,84</b>	<b>9,49</b>	<b>97,44</b>	<b>525,94</b>	<b>0,43</b>	<b>24,88</b>	<b>66,3</b>	<b>3,49</b>	<b>481,80</b>	<b>457,90</b>	<b>144,26</b>	<b>7,12</b>

**Обед**

96	Рассольник ленинградский сметаной и цыпленком бройлером	200 10 20	1,61 0,26 4,40	4,07 1,5 3,6	9,58 0,36 0,07	85,8 16,0 49,6	0,07 0,003 0,01	6,7 0,04 4,94	- 0,01 10,24	- 0,03 -	23,32 8,8 11,04	45,38 6,1 24,5	19,34 0,9 1,08	0,74 0,02 0,30
520	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	0,08	10,7	27,5	0,18	37,1	66,8	25,9	1,1
377	Рыба жареная (минтай)	90	19,8	10,08	3,78	187,2	0,056	0,20	40,1		22,40			0,47
638	Компот из плодов с вит С	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44			0,18
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	<b>Итого</b>	730	<b>34,89</b>	<b>25,84</b>	<b>94,76</b>	<b>802,60</b>	<b>0,389</b>	<b>87,06</b>	<b>77,85</b>	<b>0,21</b>	<b>145,22</b>	<b>193,42</b>	<b>62,1</b>	<b>4,82</b>
	<b>Итоги за день</b>	1355	<b>45,73</b>	<b>35,33</b>	<b>192,20</b>	<b>1328,54</b>	<b>0,819</b>	<b>111,94</b>	<b>144,15</b>	<b>3,7</b>	<b>627,02</b>	<b>651,32</b>	<b>206,36</b>	<b>11,94</b>
№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, (г)			Энергетичес	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

рец		порции, г				какая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Пятница 10 день Завтрак</b>														
223	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150	21,92	16,59	42,0	405	0,09	0,71	97,5	-	293,38	322,74	39,84	0,96
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	-	0,5	24,4	0,01	182,2	22,8	14,8	0,9
	Хлеб крестьянский обогащенный витаминами	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2	-	-	13,2	-	-	0,42
	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>29,36</b>	<b>21,78</b>	<b>104,28</b>	<b>727</b>	<b>0,17</b>	<b>12,41</b>	<b>121,9</b>	<b>0,01</b>	<b>502,78</b>	<b>359,54</b>	<b>62,64</b>	<b>5,08</b>
<b>Обед</b>														
139	Суп картофельный с бобовыми и мясом говядины	200/20	11,2	5,6	17,84	170,6	0,14	4,52	179,52	0,25	29,2	76,66	27,04	1,48
ТТК №36	Рис припущенный с овощами	150	3,6	11,6	36,8	271,5	0,07	2,55	110,3	1	14,2	8,6	2,8	0,1
451	Биточки из говядины	90	12,94	14,43	7,76	213,77	0,034	0,36		2,7	33,41	127,46	1,7	1,9
639	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,6		31,4	124		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>32,82</b>	<b>33,42</b>	<b>122,56</b>	<b>917,27</b>	<b>0,414</b>	<b>22,13</b>	<b>301,52</b>	<b>3,68</b>	<b>129,18</b>	<b>275,13</b>	<b>50,74</b>	<b>6,27</b>
	<b>Итог за день</b>	<b>1290</b>	<b>62,18</b>	<b>55,20</b>	<b>226,84</b>	<b>1644,87</b>	<b>0,584</b>	<b>34,54</b>	<b>423,42</b>	<b>631,96</b>	<b>254,79</b>	<b>634,67</b>	<b>113,38</b>	<b>11,35</b>
	<b>Итого за 5 дней</b>	<b>6797</b>	<b>250,95</b>	<b>241,02</b>	<b>981,21</b>	<b>7364,89</b>	<b>4,329</b>	<b>347</b>	<b>1391,0</b>	<b>28,01</b>	<b>2937,51</b>	<b>3023,82</b>	<b>880,65</b>	<b>63,97</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>13592</b>	<b>505,75</b>	<b>486,23</b>	<b>1874,77</b>	<b>14409,26</b>	<b>8,088</b>	<b>747,63</b>	<b>4200,26</b>	<b>43,47</b>	<b>5528,63</b>	<b>6189,19</b>	<b>1563,23</b>	<b>125,59</b>

Использованы документы:

1. Сборник рецептур блод и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждений. Издательство Хлебпродинформ, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004 год

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов 2011, под редакцией Могильный М.П. , Тутельян В.А.

СанПиН 2.3/4.3590-20 от 27.10.2020 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Примечание:

- 1.Овощи в натуральном виде свежего урожая.
- 2.Рыба в детском питании используется только морская.
- 3.Проводится витаминизация третьих блюд
- 4.Применяется витаминизированный хлеб
- 5.Напиток «Золотой шар»
- 6.Иодированная соль

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992905

Владелец Никитина Валентина Владимировна

Действителен С 15.09.2025 по 15.09.2026