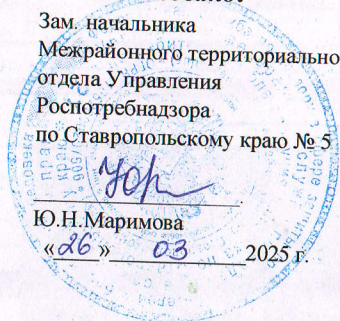


**Согласовано:**

Зам. начальника  
Межрайонного территориального  
отдела Управления  
Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю № 5

  
Ю.Н.Маримова  
«26» 03 2025 г.

**Утверждаю:**

директор МК ОУ СОШ № 11  
с. Красногвардейское  
Красногвардейского муниципального округа  
Ставропольского края

  
«02» 03 2025 г.

### Примерное меню завтрак и обед

для обучающихся 5-11 классов

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перевалова А

| №<br>рецептур<br>ы | прием пищи, наименование блюда                   | масса<br>порции | химический состав |              |               | энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |              |           |            | минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|--------------------|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|---------------|--------------|-----------|------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                    |                                                  |                 | белки             | жиры         | углеводы      |                                          | В1            | С            | А         | Е          | Са                        | Р             | Мg            | Fe           |
| 1                  | 2                                                | 3               | 4                 | 5            | 6             | 7                                        | 8             | 9            | 10        | 11         | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b> |                                                  |                 |                   |              |               |                                          |               |              |           |            |                           |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>     |                                                  |                 |                   |              |               |                                          |               |              |           |            |                           |               |               |              |
| 1                  | 2                                                | 3               | 4                 | 5            | 6             | 7                                        | 8             | 9            | 10        | 11         | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| 210                | омлет натуральный                                | 150             | 15,45             | 25,5         | 2,4           | 257,15                                   | 0             | 0,3          | 0         | 0          | 98,58                     | 0             | 20,07         | 15           |
|                    | икра кабачковая                                  | 60              | 0,72              | 2,83         | 4,63          | 46,8                                     | 0,03          | 5,76         | 0         | 0          | 19,2                      | 0             | 0             | 2,78         |
|                    | Хлеб цельнозерновой йодообогатенный              | 30              | 1,85              | 0,65         | 12,56         | 64,33                                    | 0,03          | 0            | 0         | 0          | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,27         |
| 14                 | масло сливочное                                  | 10              | 0,08              | 7,25         | 0,13          | 66                                       | 0             | 0            | 40        | 0          | 2,4                       | 3             | 0             | 0,02         |
|                    | фрукты свежие по сезону (яблоко)                 | 1 шт            | 0,8               | 0,8          | 19,6          | 94                                       | 0             | 20           | 0         | 0          | 32                        | 22            | 0,1           | 44           |
| 379                | кофейный напиток с молоком                       | 200             | 3,17              | 2,68         | 15,9          | 100,6                                    | 0             | 1,3          | 0         | 0          | 125,78                    | 0             | 14            | 0,13         |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                                    | <b>690</b>      | <b>22,07</b>      | <b>39,71</b> | <b>55,22</b>  | <b>628,88</b>                            | <b>0,06</b>   | <b>27,36</b> | <b>40</b> | <b>0</b>   | <b>283,96</b>             | <b>44,5</b>   | <b>38,37</b>  | <b>47,45</b> |
| <b>Обед</b>        |                                                  |                 |                   |              |               |                                          |               |              |           |            |                           |               |               |              |
| 1                  | 2                                                | 3               | 4                 | 5            | 6             | 7                                        | 8             | 9            | 10        | 11         | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| 75                 | икра свекольная                                  | 100             | 1,75              | 8,07         | 10,08         | 122,22                                   | 0,05          | 10,67        | 0         | 0          | 33,5                      | 0             | 0             | 1,33         |
| 99                 | суп из овощей со сметаной                        | 250/10          | 7,89              | 8,04         | 14,6          | 162,8                                    | 0             | 6,67         | 0         | 0          | 49,94                     | 0             | 39,62         | 1,99         |
| 304                | ТЕФТЕЛИ из мяса говядины (2-й вариант)           | 100             | 13                | 13,3         | 15,5          | 234,8                                    | 0             | 1            | 0         | 0          | 57,2                      | 29,6          | 0             | 1,34         |
| 202/203            | гарнир макаронные изделия отварные с маслом      | 200             | 7,3               | 7,72         | 40,55         | 260,88                                   | 0             | 0            | 0         | 0          | 16,11                     | 0             | 10,85         | 1,05         |
|                    | хлеб пшеничный                                   | 20              | 0,67              | 0,44         | 8,38          | 42,8                                     | 0,02          | 0            | 0         | 0          | 4                         | 13            | 2,8           | 0,18         |
|                    | хлеб ржаной                                      | 30              | 2,6               | 1            | 12,8          | 77,7                                     | 8,7           | 0,1          | 0         | 0,7        | 2,2                       | 3             | 0             | 4,7          |
| 342                | компот из свежих плодов (С-витаминизация)        | 200/70мг        | 0,16              | 0,16         | 27,88         | 114,6                                    | 0             | 20,9         | 0         | 0          | 14,18                     | 0             | 5,14          | 0,95         |
|                    | <b>итого:</b>                                    | <b>910</b>      | <b>33,37</b>      | <b>38,73</b> | <b>129,79</b> | <b>1015,8</b>                            | <b>8,77</b>   | <b>39,34</b> | <b>0</b>  | <b>0,7</b> | <b>177,13</b>             | <b>45,6</b>   | <b>58,41</b>  | <b>11,54</b> |
|                    | <b>итого за весь день:</b>                       |                 | <b>55,44</b>      | <b>78,44</b> | <b>185,01</b> | <b>1644,68</b>                           | <b>8,83</b>   | <b>66,7</b>  | <b>40</b> | <b>0,7</b> | <b>461,09</b>             | <b>90,1</b>   | <b>96,78</b>  | <b>58,99</b> |
| <b>ДЕНЬ ВТОРОЙ</b> |                                                  |                 |                   |              |               |                                          |               |              |           |            |                           |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>     |                                                  |                 |                   |              |               |                                          |               |              |           |            |                           |               |               |              |
| 1                  | 2                                                | 3               | 4                 | 5            | 6             | 7                                        | 8             | 9            | 10        | 11         | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| 199                | каша жидкая молочная из кукурузной крупы         | 200/6,2         | 5,43              | 5,23         | 33,38         | 193                                      | 0             | 0            | 0         | 0          | 0                         | 0             | 0             | 0            |
|                    | хлеб пшеничный                                   | 30              | 1,85              | 0,65         | 12,56         | 64,33                                    | 0,03          | 0            | 0         | 0          | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,27         |
| 14                 | масло сливочное                                  | 10              | 0,08              | 7,25         | 0,13          | 66                                       | 0             | 0            | 40        | 0          | 2,4                       | 3             | 0             | 0,02         |
|                    | фрукты свежие по сезону (яблоко)                 | 1 шт            | 0,8               | 0,8          | 19,6          | 94                                       | 0             | 20           | 0         | 0          | 32                        | 22            | 0,1           | 44           |
| 382                | какао с молоком                                  | 200             | 4,08              | 3,54         | 17,58         | 118,6                                    | 0             | 1,59         | 0         | 0          | 152,22                    | 0             | 21,34         | 0,48         |
|                    | <b>итого:</b>                                    | <b>640</b>      | <b>16,24</b>      | <b>22,47</b> | <b>89,25</b>  | <b>542,93</b>                            | <b>8,03</b>   | <b>30,59</b> | <b>50</b> | <b>11</b>  | <b>204,62</b>             | <b>57,5</b>   | <b>39,64</b>  | <b>59,77</b> |
| <b>Обед</b>        |                                                  |                 |                   |              |               |                                          |               |              |           |            |                           |               |               |              |
| 1                  | 2                                                | 3               | 4                 | 5            | 6             | 7                                        | 8             | 9            | 10        | 11         | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| 71                 | овощи натуральные свежие или соленные (помидоры) | 100             | 1,1               | 0,2          | 3,8           | 22                                       | 0,07          | 17,5         | 0         | 0          | 14                        | 26            | 20            | 0,9          |
| 82                 | борщ с капустой и картофелем со сметаной         | 250/10          | 6,4               | 10,03        | 11,55         | 171,04                                   | 0             | 16,06        | 0         | 0          | 61,37                     | 0             | 27,03         | 1,68         |
| 268                | биточки из мяса говядины                         | 100             | 16,5              | 24,2         | 14,33         | 344                                      | 0             | 0,35         | 0         | 0          | 43,15                     | 0             | 55,79         | 2,8          |
| 171                | гарнир из крупы гречневой                        | 200             | 6,4               | 7,79         | 44,67         | 287,79                                   | 0,168         | 0            | 0         | 0          | 13,25                     | 52,24         | 16,69         | 0,85         |
|                    | хлеб пшеничный                                   | 20              | 0,67              | 0,44         | 8,38          | 42,8                                     | 0,02          | 0            | 0         | 0          | 4                         | 13            | 2,8           | 0,18         |
|                    | хлеб ржаной                                      | 30              | 2,6               | 1            | 12,8          | 77,7                                     | 8,7           | 0,1          | 0         | 0,7        | 2,2                       | 3             | 0             | 4,7          |
| 400                | Кисель из сока (С-витаминизация)                 | 200/70мг        | 0,57              | 0,06         | 30,2          | 123,6                                    | 0,01          | 1,01         | 0         | 0          | 15,7                      | 16,32         | 3,36          | 0,37         |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                                    | <b>910</b>      | <b>34,24</b>      | <b>43,72</b> | <b>125,73</b> | <b>1068,93</b>                           | <b>8,968</b>  | <b>35,02</b> | <b>0</b>  | <b>0,7</b> | <b>153,67</b>             | <b>110,56</b> | <b>125,67</b> | <b>11,48</b> |

|                     |                                                         |          |        |        |         |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
|---------------------|---------------------------------------------------------|----------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Итого за весь день: |                                                         | 50,48    | 66,19  | 214,98 | 1611,86 | 16,998  | 65,61 | 50    | 11,7  | 358,29 | 168,06 | 165,31 | 71,25  |       |
| ДЕНЬ ТРЕТИЙ         |                                                         |          |        |        |         |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
| Завтрак             |                                                         |          |        |        |         |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
| 1                   | 2                                                       | 3        | 4      | 5      | 6       | 7       | 8     | 9     | 10    | 11     | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 290/7               | мяса птицы- бройлера, тушенная в соусе красном основном | 100/50   | 11,7   | 10,7   | 2,9     | 155,8   | 0,22  | 0,02  | 0     | 0      | 31,09  | 0      | 0      | 0,92  |
| 302/2015            | каша рассыпчатая пшеничная                              | 200      | 11,66  | 6,5    | 57,41   | 356     | 0,38  | 0     | 0,04  | 0      | 22,98  | 3,81   | 185    | 6,2   |
| 14                  | хлеб пшеничный                                          | 40       | 2,47   | 0,87   | 16,75   | 85,77   | 0,04  | 0     | 0     | 0      | 8      | 26     | 5,6    | 0,36  |
| 377                 | масло сливочное                                         | 10       | 0,08   | 7,25   | 0,13    | 66      | 0     | 0     | 40    | 0      | 2,4    | 3      | 0      | 0,02  |
|                     | чай с лимоном                                           | 200/15/7 | 0,13   | 0,02   | 15,2    | 62      | 0     | 2,83  | 0     | 0      | 14,2   | 0      | 2,4    | 0,36  |
|                     | ИТОГО:                                                  | 607      | 26,04  | 25,34  | 92,39   | 725,57  | 0,64  | 2,85  | 40,04 | 0      | 78,67  | 32,81  | 193    | 7,86  |
| Обед                |                                                         |          |        |        |         |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
| 1                   | 2                                                       | 3        | 4      | 5      | 6       | 7       | 8     | 9     | 10    | 11     | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 102                 | икра кабачковая                                         | 100      | 1,2    | 4,72   | 4,63    | 78      | 0,05  | 9,6   | 0     | 0      | 32     | 0      | 0      | 0,42  |
| 322                 | суп картофельный с бобовыми                             | 250      | 9,83   | 8,88   | 16,8    | 169,34  | 0     | 11,17 | 0     | 0      | 45,82  | 0      | 35,48  | 4,55  |
| 302                 | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ                                        | 100      | 15,33  | 15,78  | 15,75   | 265     | 0,09  | 0,66  | 0     | 0      | 19     | 138,25 | 22,28  | 1,81  |
|                     | гарнир из крупы перловой                                | 200      | 18,6   | 2,2    | 133,8   | 630     | 0,24  | 0     | 0     | 0      | 76     | 154    | 80     | 3,6   |
|                     | хлеб пшеничный                                          | 20       | 0,67   | 0,44   | 8,38    | 42,8    | 0,02  | 0     | 0     | 0      | 4      | 13     | 2,8    | 0,18  |
| 349                 | хлеб ржаной                                             | 30       | 2,6    | 1      | 12,8    | 77,7    | 8,7   | 0,1   | 0     | 0,7    | 2,2    | 3      | 0      | 4,7   |
|                     | компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)           | 200/70мг | 0,66   | 0,09   | 32,01   | 132,8   | 0     | 20,73 | 0     | 0      | 32,48  | 0      | 17,46  | 0,7   |
|                     | ИТОГО:                                                  | 900      | 48,89  | 33,11  | 224,17  | 1395,64 | 9,1   | 42,26 | 0     | 0,7    | 211,5  | 308,25 | 158,02 | 15,96 |
|                     | Итого за весь день:                                     |          | 74,93  | 58,45  | 316,56  | 2121,21 | 9,74  | 45,11 | 40,04 | 0,7    | 290,17 | 341,06 | 351,02 | 23,82 |
| ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ      |                                                         |          |        |        |         |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
| Завтрак             |                                                         |          |        |        |         |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
| 1                   | 2                                                       | 3        | 4      | 5      | 6       | 7       | 8     | 9     | 10    | 11     | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 268                 | Шницель из мяса говядины                                | 100      | 16,5   | 24,2   | 14,33   | 344     | 0     | 0,35  | 0     | 0      | 43,15  | 0      | 55,79  | 2,8   |
| 143                 | гарнир рагу из овощей                                   | 200      | 3,013  | 7,11   | 13,44   | 138     | 0,09  | 17,89 | 0     | 0      | 63,67  | 0      | 0      | 1,18  |
| 14                  | хлеб пшеничный                                          | 40       | 2,47   | 0,87   | 16,75   | 85,77   | 0,04  | 0     | 0     | 0      | 8      | 26     | 5,6    | 0,36  |
|                     | масло сливочное                                         | 10       | 0,08   | 7,25   | 0,13    | 66      | 0     | 0     | 40    | 0      | 2,4    | 3      | 0      | 0,02  |
| 376                 | чай с сахаром                                           | 200/15   | 0,2    | 0      | 13,4    | 52      | 0     | 0,06  | 0     | 0      | 2,98   | 4,5    | 2,4    | 0,5   |
|                     | ИТОГО:                                                  | 550      | 22,263 | 39,43  | 58,05   | 685,77  | 0,13  | 18,3  | 40    | 0      | 120,2  | 33,5   | 63,79  | 4,86  |
| Обед                |                                                         |          |        |        |         |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
| 1                   | 2                                                       | 3        | 4      | 5      | 6       | 7       | 8     | 9     | 10    | 11     | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 71                  | овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)        | 100      | 1,1    | 0,2    | 3,8     | 22      | 0,07  | 17,5  | 0     | 0      | 14     | 26     | 20     | 0,9   |
| 88                  | щи из свежей капусты с картофелем со сметаной           | 250/10   | 6,37   | 10,06  | 8,26    | 157,04  | 0     | 21,16 | 0     | 0      | 60,89  | 0      | 23     | 1,28  |
| 291                 | плов из мяса птицы- бройлера                            | 250      | 20,8   | 18,09  | 37,9    | 407,35  | 0,05  | 3,23  | 0     | 0      | 10,3   | 0      | 0      | 2,05  |
|                     | Хлеб цельнозерновой йодообогащенный                     | 20       | 0,67   | 0,44   | 8,38    | 42,8    | 0,02  | 0     | 0     | 0      | 4      | 13     | 2,8    | 0,18  |
| 400                 | хлеб ржаной                                             | 30       | 2,6    | 1      | 12,8    | 77,7    | 8,7   | 0,1   | 0     | 0,7    | 2,2    | 3      | 0      | 4,7   |
|                     | Кисель из сока (С-витаминизация)                        | 200/70мг | 0,57   | 0,06   | 30,2    | 123,6   | 0,01  | 1,01  | 0     | 0      | 15,7   | 16,32  | 3,36   | 0,37  |
|                     | ИТОГО:                                                  | 860      | 32,11  | 29,85  | 101,34  | 830,49  | 8,85  | 43    | 0     | 0,7    | 107,09 | 58,32  | 49,16  | 9,48  |
|                     | Итого за весь день:                                     |          | 54,373 | 69,28  | 159,39  | 1516,26 | 8,98  | 61,3  | 40    | 0,7    | 227,29 | 91,82  | 112,95 | 14,34 |
| ДЕНЬ ПЯТЫЙ          |                                                         |          |        |        |         |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
| Завтрак             |                                                         |          |        |        |         |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
| 1                   | 2                                                       | 3        | 4      | 5      | 6       | 7       | 8     | 9     | 10    | 11     | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 227                 | рыба с/м "Минтай" припущенная                           | 100      | 14,2   | 7,89   | 60,7    | 138,5   | 0,1   | 1,93  | 0     | 0      | 66,73  | 0      | 0      | 0,89  |
| 302/2015            | гарнир из крупы ячневой                                 | 200      | 4,08   | 6,02   | 40,74   | 233,46  | 0,033 | 0     | 30    | 0      | 2,9    | 68,33  | 21,12  | 0,59  |
|                     | хлеб пшеничный                                          | 40       | 2,47   | 0,87   | 16,75   | 85,77   | 0,04  | 0     | 0     | 0      | 8      | 26     | 5,6    | 0,36  |

|              |                                                  |          |        |       |        |         |       |       |      |     |        |        |        |       |
|--------------|--------------------------------------------------|----------|--------|-------|--------|---------|-------|-------|------|-----|--------|--------|--------|-------|
| 14           | масло сливочное                                  | 10       | + 0,08 | 7,25  | 0,13   | 66      | 0     | 0     | 40   | 0   | 2,4    | 3      | 0      | 0,02  |
| 376          | чай с сахаром                                    | 200/15   | 0,2    | 0     | 13,4   | 52      | 0     | 0,06  | 0    | 0   | 2,98   | 4,5    | 2,4    | 0,5   |
|              | ИТОГО:                                           | 550      | 21,03  | 22,03 | 131,72 | 575,73  | 0,173 | 1,99  | 70   | 0   | 83,01  | 101,83 | 29,12  | 2,36  |
| Обед         |                                                  |          |        |       |        |         |       |       |      |     |        |        |        |       |
| 1            | 2                                                | 3        | 4      | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     | 10   | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 71           | овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)   | 100      | 1      | 0,1   | 1,2    | 12      | 0,05  | 4,9   | 0    | 0   | 17     | 14     | 30     | 0,5   |
| 103          | суп картофельный с макаронными изделиями         | 250      | 7,66   | 8,58  | 17,14  | 176,42  | 0     | 8,56  | 0    | 0   | 25,04  | 0      | 27,44  | 1,1   |
| 289/2015     | рагу из мяса птицы-бройлера                      | 100/180  | 31,25  | 29,5  | 18,75  | 500     | 0,19  | 0     | 0,1  | 0   | 40,38  | 292,55 | 43,74  | 2,97  |
|              | хлеб пшеничный                                   | 20       | 0,67   | 0,44  | 8,38   | 42,8    | 0,02  | 0     | 0    | 0   | 4      | 13     | 2,8    | 0,18  |
|              | хлеб ржаной                                      | 30       | 2,6    | 1     | 12,8   | 77,7    | 8,7   | 0,1   | 0    | 0,7 | 2,2    | 3      | 0      | 4,7   |
| 349          | компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)    | 200/70мг | 0,66   | 0,09  | 32,01  | 132,8   | 0     | 20,73 | 0    | 0   | 32,48  | 0      | 17,46  | 0,7   |
|              | ИТОГО:                                           | 880      | 43,84  | 39,71 | 90,28  | 941,72  | 8,96  | 34,29 | 0,1  | 0,7 | 121,1  | 322,55 | 121,44 | 10,15 |
|              | итого за весь день:                              |          | 64,87  | 61,74 | 222    | 1517,45 | 9,133 | 36,28 | 70,1 | 0,7 | 204,11 | 424,38 | 150,56 | 12,51 |
| ДЕНЬ ШЕСТОЙ  |                                                  |          |        |       |        |         |       |       |      |     |        |        |        |       |
| Завтрак      |                                                  |          |        |       |        |         |       |       |      |     |        |        |        |       |
| 1            | 2                                                | 3        | 4      | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     | 10   | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 210          | омлет натуральный                                | 150      | 15,45  | 25,5  | 2,4    | 257,15  | 0     | 0,3   | 0    | 0   | 98,58  | 0      | 20,07  | 2,78  |
|              | икра кабачковая                                  | 60       | 0,72   | 2,83  | 4,63   | 46,8    | 0,03  | 5,76  | 0    | 0   | 19,2   | 0      | 0      | 0,25  |
|              | хлеб пшеничный                                   | 30       | 1,85   | 0,65  | 12,56  | 64,33   | 0,03  | 0     | 0    | 0   | 6      | 19,5   | 4,2    | 0,27  |
| 15           | сыр Российский                                   | 15       | 3,4    | 4,4   | 0      | 54      | 0,01  | 0,11  | 39   | 0   | 132    | 75     | 5,25   | 0,15  |
|              | фрукты свежие по сезону (яблоко)                 | 1 шт     | 0,8    | 0,8   | 19,6   | 94      | 0     | 20    | 0    | 0   | 32     | 22     | 0,1    | 44    |
| 377          | чай с лимоном                                    | 200/15/7 | 0,13   | 0,02  | 15,2   | 62      | 0     | 2,83  | 0    | 0   | 14,2   | 0      | 2,4    | 0,36  |
|              | ИТОГО:                                           | 662      | 22,35  | 34,2  | 54,39  | 578,28  | 0,07  | 29    | 39   | 0   | 301,98 | 116,5  | 32,02  | 47,81 |
| Обед         |                                                  |          |        |       |        |         |       |       |      |     |        |        |        |       |
| 1            | 2                                                | 3        | 4      | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     | 10   | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 75           | икра свекольная                                  | 100      | 1,75   | 8,07  | 10,08  | 122,22  | 0,05  | 10,67 | 0    | 0   | 33,5   | 0      | 0      | 1,33  |
| 99           | суп из овощей со сметаной                        | 250/10   | 7,89   | 8,04  | 14,6   | 162,8   | 0     | 6,67  | 0    | 0   | 49,94  | 0      | 39,62  | 1,99  |
| 268          | биточки из мяса говядины                         | 100      | 16,5   | 24,2  | 14,33  | 344     | 0     | 0,35  | 0    | 0   | 43,15  | 0      | 55,79  | 2,8   |
| 305          | гарнир рис припущенный                           | 200      | 11,4   | 12,27 | 45,66  | 327,11  | 4     | 0,27  | 20   | 0   | 1,2    | 9,7    | 0      | 11,07 |
| 228          | соус красный основной                            | 50       | 0,69   | 1,95  | 3,09   | 31      | 0     | 0,39  | 0    | 0   | 0,01   | 0      | 0      | 0,1   |
|              | хлеб пшеничный                                   | 20       | 0,67   | 0,44  | 8,38   | 42,8    | 0,02  | 0     | 0    | 0   | 4      | 13     | 2,8    | 0,18  |
|              | хлеб ржаной                                      | 30       | 2,6    | 1     | 12,8   | 77,7    | 8,7   | 0,1   | 0    | 0,7 | 2,2    | 3      | 0      | 4,7   |
| 400          | Кисель из сока (С-витаминизация)                 | 200/70мг | 0,57   | 0,06  | 30,2   | 123,6   | 0,01  | 1,01  | 0    | 0   | 15,7   | 16,32  | 3,36   | 0,37  |
|              | ИТОГО:                                           | 960      | 42,07  | 56,03 | 139,14 | 1231,23 | 12,78 | 19,46 | 20   | 0,7 | 149,7  | 42,02  | 101,57 | 22,54 |
|              | итого за весь день:                              |          | 64,42  | 90,23 | 193,53 | 1809,51 | 12,85 | 48,46 | 59   | 0,7 | 451,68 | 158,52 | 133,59 | 70,35 |
| ДЕНЬ СЕДЬМОЙ |                                                  |          |        |       |        |         |       |       |      |     |        |        |        |       |
| Завтрак      |                                                  |          |        |       |        |         |       |       |      |     |        |        |        |       |
| 1            | 2                                                | 3        | 4      | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     | 10   | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 268          | Шницель из мяса говядины                         | 100      | 16,5   | 24,2  | 14,33  | 344     | 0     | 0,35  | 0    | 0   | 43,15  | 0      | 55,79  | 2,8   |
| 202/203      | гарнир макаронные изделия отварные с маслом      | 200      | 7,3    | 7,72  | 40,55  | 260,88  | 0     | 0     | 0    | 0   | 16,11  | 0      | 10,85  | 1,05  |
|              | Хлеб цельный изобогатенный                       | 40       | 2,47   | 0,87  | 16,75  | 85,77   | 0,04  | 0     | 0    | 0   | 8      | 26     | 5,6    | 0,36  |
| 14           | масло сливочное                                  | 10       | 0,08   | 7,25  | 0,13   | 66      | 0     | 0     | 40   | 0   | 2,4    | 3      | 0      | 0,02  |
| 382          | какао с молоком                                  | 200      | 4,08   | 3,54  | 17,58  | 118,6   | 0     | 1,59  | 0    | 0   | 152,22 | 0      | 21,34  | 0,48  |
|              | ИТОГО:                                           | 550      | 30,43  | 43,58 | 89,34  | 875,25  | 0,04  | 1,94  | 40   | 0   | 221,88 | 29     | 93,58  | 4,71  |
| Обед         |                                                  |          |        |       |        |         |       |       |      |     |        |        |        |       |
| 1            | 2                                                | 3        | 4      | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     | 10   | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 71           | овощи натуральные свежие или соленные (помидоры) | 100      | 1,1    | 0,2   | 3,8    | 22      | 0,07  | 17,5  | 0    | 0   | 14     | 26     | 20     | 0,9   |
| 88           | щи из свежей капусты с картофелем со сметаной    | 250/10   | 6,37   | 10,06 | 8,26   | 157,04  | 0     | 21,16 | 0    | 0   | 60,89  | 0      | 23     | 1,28  |

|     |                                               |          |       |       |        |         |      |       |    |     |        |    |        |       |
|-----|-----------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|------|-------|----|-----|--------|----|--------|-------|
| 227 | рыба с/м "Минтай" припущенная                 | 100      | 14,2  | 7,89  | 60,7   | 138,5   | 0,1  | 1,93  | 0  | 0   | 66,73  | 0  | 0      | 0,89  |
| 125 | гарнир картофель отварной                     | 200      | 4,11  | 9,32  | 27,79  | 222,62  | 0    | 28,67 | 0  | 0   | 36,44  | 0  | 41,56  | 1,78  |
|     | хлеб пшеничный                                | 20       | 0,67  | 0,44  | 8,38   | 42,8    | 0,02 | 0     | 0  | 0   | 4      | 13 | 2,8    | 0,18  |
|     | хлеб ржаной                                   | 30       | 2,6   | 1     | 12,8   | 77,7    | 8,7  | 0,1   | 0  | 0,7 | 2,2    | 3  | 0      | 4,7   |
| 349 | компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация) | 200/70мг | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 132,8   | 0    | 20,73 | 0  | 0   | 32,48  | 0  | 17,46  | 0,7   |
|     | ИТОГО:                                        | 910      | 29,71 | 29    | 153,74 | 793,46  | 8,89 | 90,09 | 0  | 0,7 | 216,74 | 42 | 104,82 | 10,43 |
|     | итога за весь день:                           |          | 60,14 | 72,68 | 243,08 | 1668,71 | 8,93 | 92,03 | 40 | 0,7 | 438,62 | 71 | 198,4  | 16,14 |

#### ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

##### Завтрак

| 1   | 2                                       | 3      | 4     | 5     | 6     | 7      | 8    | 9     | 10    | 11 | 12     | 13     | 14    | 15    |
|-----|-----------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|----|--------|--------|-------|-------|
| 188 | Запеканка рисовая с творогом с повидлом | 200/20 | 22,89 | 16,31 | 38,25 | 491    | 0,07 | 1     | 0,09  | 0  | 219,95 | 298,95 | 34,57 | 1,23  |
|     | хлеб пшеничный                          | 30     | 1,85  | 0,65  | 12,56 | 64,33  | 0,03 | 0     | 0     | 0  | 6      | 19,5   | 4,2   | 0,27  |
| 15  | сыр Российский                          | 15     | 3,4   | 4,4   | 0     | 54     | 0,01 | 0,11  | 39    | 0  | 132    | 75     | 5,25  | 0,15  |
|     | фрукты свежие по сезону (яблоко)        | 1 шт   | 0,8   | 0,8   | 19,6  | 94     | 0    | 20    | 0     | 0  | 32     | 22     | 0,1   | 44    |
| 379 | кофейный напиток с молоком              | 200    | 3,17  | 2,68  | 15,9  | 100,6  | 0    | 1,3   | 0     | 0  | 125,78 | 0      | 14    | 0,13  |
|     | ИТОГО:                                  | 645    | 32,11 | 24,84 | 86,31 | 803,93 | 0,11 | 22,41 | 39,09 | 0  | 515,73 | 415,45 | 58,12 | 45,78 |

##### Обед

| 1   | 2                                              | 3        | 4     | 5     | 6      | 7       | 8    | 9     | 10    | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |
|-----|------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|-----|--------|--------|--------|-------|
| 71  | овощи натуральные свежие или соленные (огурцы) | 100      | 1     | 0,1   | 1,2    | 12      | 0,05 | 4,9   | 0     | 0   | 17     | 14     | 30     | 0,5   |
| 98  | суп крестьянский с пшеном                      | 250      | 5,82  | 8,53  | 6,35   | 127,3   | 0    | 9,92  | 0     | 0   | 38,72  | 0      | 14,18  | 0,71  |
| 291 | плов из мяса птицы-бройлера                    | 250      | 20,8  | 18,09 | 37,9   | 407,35  | 0,05 | 3,23  | 0     | 0   | 10,3   | 0      | 0      | 2,05  |
|     | хлеб пшеничный                                 | 20       | 0,67  | 0,44  | 8,38   | 42,8    | 0,02 | 0     | 0     | 0   | 4      | 13     | 2,8    | 0,18  |
|     | хлеб ржаной                                    | 30       | 2,6   | 1     | 12,8   | 77,7    | 8,7  | 0,1   | 0     | 0,7 | 2,2    | 3      | 0      | 4,7   |
| 400 | Кисель из сока (С-витаминизация)               | 200/70мг | 0,57  | 0,06  | 30,2   | 123,6   | 0,01 | 1,01  | 0     | 0   | 15,7   | 16,32  | 3,36   | 0,37  |
|     | ИТОГО:                                         | 850      | 31,46 | 28,22 | 96,83  | 790,75  | 8,83 | 19,16 | 0     | 0,7 | 87,92  | 46,32  | 50,34  | 8,51  |
|     | итога за весь день:                            |          | 63,57 | 53,06 | 183,14 | 1594,68 | 8,94 | 41,57 | 39,09 | 0,7 | 603,65 | 461,77 | 108,46 | 54,29 |

#### ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

##### Завтрак

| 1   | 2                         | 3   | 4     | 5     | 6     | 7      | 8     | 9    | 10 | 11 | 12     | 13     | 14    | 15   |
|-----|---------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|----|----|--------|--------|-------|------|
| 322 | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ          | 100 | 15,33 | 15,78 | 15,75 | 265    | 0,09  | 0,66 | 0  | 0  | 19     | 138,25 | 22,28 | 1,81 |
| 171 | гарнир из крупы гречневой | 200 | 6,4   | 7,79  | 44,67 | 287,79 | 0,168 | 0    | 0  | 0  | 13,25  | 52,24  | 16,69 | 0,85 |
|     | хлеб пшеничный            | 40  | 2,47  | 0,87  | 16,75 | 85,77  | 0,04  | 0    | 0  | 0  | 8      | 26     | 5,6   | 0,36 |
| 14  | масло сливочное           | 10  | 0,08  | 7,25  | 0,13  | 66     | 0     | 0    | 40 | 0  | 2,4    | 3      | 0     | 0,02 |
| 382 | какао с молоком           | 200 | 4,08  | 3,54  | 17,58 | 118,6  | 0     | 1,59 | 0  | 0  | 152,22 | 0      | 21,34 | 0,48 |
|     | ИТОГО:                    | 550 | 28,36 | 35,23 | 94,88 | 823,16 | 0,298 | 2,25 | 40 | 0  | 194,87 | 219,49 | 65,91 | 3,52 |

##### Обед

| 1        | 2                                                      | 3        | 4    | 5     | 6     | 7      | 8     | 9     | 10 | 11  | 12    | 13    | 14    | 15   |
|----------|--------------------------------------------------------|----------|------|-------|-------|--------|-------|-------|----|-----|-------|-------|-------|------|
|          | икра кабачковая                                        | 100      | 1,2  | 4,72  | 4,63  | 78     | 0,05  | 9,6   | 0  | 0   | 32    | 0     | 0     | 0,42 |
| 82       | борщ с капустой и картофелем со сметаной               | 250/10   | 6,4  | 10,03 | 11,55 | 171,04 | 0     | 16,06 | 0  | 0   | 61,37 | 0     | 27,03 | 1,68 |
| 290/7    | мяса птицы-бройлера, тушенная в соусе краснов основном | 100/50   | 11,7 | 10,7  | 2,9   | 155,8  | 0,22  | 0,02  | 0  | 0   | 31,09 | 0     | 0     | 0,92 |
| 302/2015 | гарнир из крупы ячневой                                | 200      | 4,08 | 6,02  | 40,74 | 233,46 | 0,033 | 0     | 30 | 0   | 2,9   | 68,33 | 21,12 | 0,59 |
|          | Хлеб цельный йодообогатенный                           | 20       | 0,67 | 0,44  | 8,38  | 42,8   | 0,02  | 0     | 0  | 0   | 4     | 13    | 2,8   | 0,18 |
|          | хлеб ржаной                                            | 30       | 2,6  | 1     | 12,8  | 77,7   | 8,7   | 0,1   | 0  | 0,7 | 2,2   | 3     | 0     | 4,7  |
| 349      | компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)          | 200/70мг | 0,66 | 0,09  | 32,01 | 132,8  | 0     | 20,73 | 0  | 0   | 32,48 | 0     | 17,46 | 0,7  |

|                     |                                                |          |       |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
|---------------------|------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-----|--------|--------|--------|-------|
| ИТОГО:              |                                                | 960      | 27,31 | 33    | 113,01 | 891,6   | 9,023 | 46,51 | 30    | 0,7 | 166,04 | 84,33  | 68,41  | 9,19  |
| итого за весь день: |                                                |          | 55,67 | 68,23 | 207,89 | 1714,76 | 9,321 | 48,76 | 70    | 0,7 | 360,91 | 303,82 | 134,32 | 12,71 |
| ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ        |                                                |          |       |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
| Завтрак             |                                                |          |       |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
| 1                   | 2                                              | 3        | 4     | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     | 10    | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 199                 | каша жидкая молочная из кукурузной крупы       | 200/6,2  | 5,43  | 5,23  | 33,38  | 193     | 0     | 0     | 0     | 0   | 0      | 0      | 0      | 0     |
|                     | хлеб пшеничный                                 | 30       | 1,85  | 0,65  | 12,56  | 64,33   | 0,03  | 0     | 0     | 0   | 6      | 19,5   | 4,2    | 0,27  |
| 14                  | масло сливочное                                | 10       | 0,08  | 7,25  | 0,13   | 66      | 0     | 0     | 40    | 0   | 2,4    | 3      | 0      | 0,02  |
|                     | Фрукты свежие по сезону (яблоко)               | 1 шт     | 0,8   | 0,8   | 19,6   | 94      | 0     | 20    | 0     | 0   | 32     | 22     | 0,1    | 44    |
| 377                 | чай с лимоном                                  | 200/15/7 | 0,13  | 0,02  | 15,2   | 62      | 0     | 2,83  | 0     | 0   | 14,2   | 0      | 2,4    | 0,36  |
| ИТОГО:              |                                                | 647      | 8,29  | 13,95 | 80,87  | 479,33  | 0,03  | 22,83 | 40    | 0   | 54,6   | 44,5   | 6,7    | 44,65 |
| Обед                |                                                |          |       |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
| 1                   | 2                                              | 3        | 4     | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     | 10    | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 71                  | овощи натуральные свежие или соленные (огурцы) | 100      | 1     | 0,1   | 1,2    | 12      | 0,05  | 4,9   | 0     | 0   | 17     | 14     | 30     | 0,5   |
| 87                  | суп с рыбными консервами (сайра)               | 250      | 8,6   | 8,41  | 14,33  | 172,55  | 0     | 9,11  | 0     | 0   | 45,3   | 0      | 47,35  | 1,27  |
| 322                 | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ                               | 100      | 15,33 | 15,78 | 15,75  | 265     | 0,09  | 0,66  | 0     | 0   | 19     | 138,25 | 22,28  | 1,81  |
| 302/2015            | каша рассыпчатая пшеничная                     | 200      | 11,66 | 6,5   | 57,41  | 356     | 0,38  | 0     | 0,04  | 0   | 22,98  | 3,81   | 185    | 6,2   |
|                     | хлеб пшеничный                                 | 20       | 0,67  | 0,44  | 8,38   | 42,8    | 0,02  | 0     | 0     | 0   | 4      | 13     | 2,8    | 0,18  |
|                     | хлеб ржаной                                    | 30       | 2,6   | 1     | 12,8   | 77,7    | 8,7   | 0,1   | 0     | 0,7 | 2,2    | 3      | 0      | 4,7   |
| 400                 | Кисель из сока (С-витаминизация)               | 200/70мг | 0,57  | 0,06  | 30,2   | 123,6   | 0,01  | 1,01  | 0     | 0   | 15,7   | 16,32  | 3,36   | 0,37  |
| ИТОГО:              |                                                | 900      | 40,43 | 32,29 | 140,07 | 1049,65 | 9,25  | 15,78 | 0,04  | 0,7 | 126,18 | 188,38 | 290,79 | 15,03 |
| итого за весь день: |                                                |          | 48,72 | 46,24 | 220,94 | 1528,98 | 9,28  | 38,61 | 40,04 | 0,7 | 180,78 | 232,88 | 297,49 |       |

#### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                 | Пищевые вещества |        |          | энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |        |        |       | минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                                                                       | белки            | жиры   | углеводы |                                      | В1            | С      | А      | Е     | Са                        | Р       | Мg      | Fe     |
| Итого за весь период                                                  | 592,61           | 664,44 | 2146,52  | 16728,10                             | 103,00        | 544,43 | 488,27 | 18,00 | 3576,59                   | 2343,41 | 1748,88 | 333,40 |
| Среднее значение за период                                            | 59,26            | 66,44  | 214,65   | 1672,81                              | 10,30         | 54,44  | 48,83  | 1,80  | 357,66                    | 234,34  | 174,89  | 33,34  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период<br>период в % от | 18,2             | 20,4   | 61,4     |                                      |               |        |        |       |                           |         |         |        |

#### СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей                              | Завтрак | Обед |
|--------------------------------------------|---------|------|
| Примерное меню для обучающихся 1-4 классов | 703     | 902  |

\* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице