

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рец. | Прием пищи.Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|  | **1 день** | **1-4 классы** | **5-11****классы** | **Б** | **Ж** | **У** | калории | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 109 | Каша овсяная из «Геркулес» жидкая | 205 | 205 | 6,33 | 8,90 | 25,49 | 207,38 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 271 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,27 | 4 | 0.13 | 0,45 | 4 | - | - | 1 |
| 366 | Сыр  | 15 | 15 | 6,96 | 8,85 | - | 109,2 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
|  | Хлеб  | 30 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **541,05** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Овощи натуральные (огурцы свежие) | 60 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 0,27 | 110 | 17,06 | 4 | 167 | 224 | 101 | - |
| 67 | Борщ с капустой и картофелем и тушеным консервированным мясом  | 250 | 250 | 6,44 | 7,47 | 14,43 | 142,31 | 0,17 | 0,4 | 72 |  | 110,86 | 162,45 | 40,95 | 1,036 |
| 165 | Рыба, припущенная в молоке | 95 | 100 | 13,30\14 | 8,20\8,6 | 3,10\3,26 | 145,70\153,13 |  |  |  |  | 435 | 153 |  |  |
| 239 | Картофель отварной  | 150 | 180 | 3,08\3,76 | 7,04\8,4 | 27,21\32,7 | 182,46218,95 | 20 | 0,06 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 80 | 80 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 194 | 0,17 | 0,4 | 72 |  | 110,86 | 162,45 | 40,95 |  |
| 274 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 0,11 |  |  |  | 20 | 93 | 30 | - |
|  |  |  |  |  |  |  | **785,38\****829,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 104 | Каша гречневая вязкая на молоке | 205 | 220 | 7,948,5 | 8,218,81 | 35,1337,7 | 246,17/264,14 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 50 | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 120 | 0,89 | 11 | 15,8 |  | 47,6 | 90,86 | 26,94 | 0,84 |
| 365 | Масло сливочное | 15 | 15 | 0,15 | 1,08 | 0,15 | 99 | 20 | 0,06 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **514,13\531** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Овощи натуральные (помидоры свежие) | 60 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,76 | 13,8 | 0,17 | 0,4 | 72 |  | 110,86 | 162,45 | 40,95 | 10,7 |
| 45,40 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 250 | 4,09 | 4,33 | 13,61 | 105,78 | 0,11 |  |  |  | 20 | 93 | 30 | 54 |
| 189 | Биточки (мясо) | 100 | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,17 | 0,4 | 72 |  | 110,86 | 162,45 | 40,95 |  |
| 92 | Рагу из овощей  | 150 | 180 | 2,713,27 | 10,88\13,06 | 16,5119,81 | 174,87\204,85 | 0,11 |  |  |  | 20 | 93 | 30 |  |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |  |  |  |  | 198,6 | 198,8 | 36 | 0,7 |
|  | Хлеб  | 50 | 80 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 194 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
|  |  |  |  |  |  |  | **702,31\806** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Суп молочный с макаронными изделиями  | 250 | 250 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195,10 |  |  | 0,08 |  | 20,4 | 58,2 |  |  |
|  | Хлеб  | 50 | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 120 | 20 | 0,06 |  |  |  |  |  |  |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
| 365 | Масло сливочное | 15 | 15 | 0,15 | 1,08 | 0,15 | 99 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **462,06** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Овощи натуральные (огурцы свежие) | 60 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 0,17 | 0,4 | 72 |  | 110,86 | 162,45 | 40,95 | 1,036 |
| 71 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами  | 250 | 250 | 6,62 | 8,21 | 18,39 | 170,98 | 0,11 |  |  |  | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
| 176 | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 120 | 21,72 | 25,11 | 3,85 | 325,69 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 150 | 180 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 274 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 0,209 | 18,55 | 59 |  | 51,8 | 156,88 | 45,1 | 2,16 |
|  | Хлеб  | 50 | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,11 | 28 | 17,09 | 39 | 174 | 238 | 104 | 4,7 |
|  |  |  |  |  |  |  | **832,31** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Каша «Дружба» | 205 | 205 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 285 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 50 | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 120 |  |  |  |  | 20,34 | 188,4 | 48,8 | 0,8 |
| 366 | Сыр  | 15 | 15 | 6,96 | 8,85 | - | 109,2 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
|  |  |  |  |  |  |  | **601,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Овощи натуральные (помидоры свежие) | 60 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,76 | 13,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63,40 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 250 | 3,84 | 6,77 | 10,64 | 114,83 | 0,5 | 0,9 | 0,13 |  | 34 | 91 | 33 | 1,5 |
| 211 | Плов из отварной птицы | 210 | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,12 |  |  |  | 20,6 | 228,2 | 36,8 | 3,4 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 20 | 0,06 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 50 | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 120 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
|  |  |  |  |  |  |  | **1107,83** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | З***автрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 124 | Макароны, запеченные с сыром  | 180 | 200 | 6,12\6,8 | 9,54\10,6 | 33,66\37,4 | 262,8\292 | 0,055 | 0,4 | 42,5 |  | 103,61 | 132,45 | 29,4 | 0,43 |
|  | Хлеб  | 50 | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 120 | 0,11 |  |  |  | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
| 300 | Чай с молоком | 200 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 89,32 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **537,76\567,96** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Овощи натуральные (огурцы свежие) | 60 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 0,08 | 0,04 |  |  | 10,8 | 8,09 | 44,22 | 0,6 |
| 47,39 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 250 | 3,71 | 3,4 | 21,76 | 129,34 | 1,06 |  |  |  | 49 | 48,2 | 30,1 | 7,6 |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,2\3,8 | 6,06\7,27 | 23,327,95 | 160,46\192,55 | 20 | 0,06 |  |  |  |  |  |  |
| 189, 265 | Котлета с томатным соусом | 100 | 100 | 10,680,18 | 11,721,22 | 5,741,75 | 176,7518,72 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
| 274 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 50 | 70 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 120/168 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **709,46\790** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 205 | 205 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 50 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 120/144 | 0,28 |  | 17,09 | 39 | 174 | 238 | 104 | 4,7 |
| 366 | Сыр  | 15 | 15 | 6,96 | 8,85 | - | 109,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **487,29/511** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Овощи натуральные (помидоры свежие) | 60 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,76 | 13,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44,40 | Суп из овощей  | 250 | 250 | 3,68 | 6,3 | 12,59 | 122,24 | 0,12 | 5,75 | 82,19 | 0,82 |  | 1,0 |  |  |
| 225 | Рис припущенный | 150 | 180 | 3,12\4,46 | 5,44\6,53 | 37,77\45,32 | 215,1\258,1 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
| 202 | Тефтели из говядины с рисом «ежики» | 100 | 100 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 50 | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **779,39\822,39** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 119 | Запеканка рисовая со сметанным соусом  | 200 | 250 | 3,64\4,56 | 7,78\9,73 | 35,19\43,99 | 226,51/283,14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 271 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 50 | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 120 | 3,14 | 0,09 | 0,13 |  | 34 | 97 | 33 | 1,5 |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 20 | 0,06 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **566,98\623,61** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Овощи натуральные (огурцы свежие) | 60 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Рассольник ленинградский с тушенным консервированным мясом | 250 | 250 | 6,86 | 8,13 | 18,81 | 174,43 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 210 | Курица в соусе с томатом  | 80 | 100 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 356/445 | 0,073 | 96,85 |  |  | 104,96 | 74,04 | 37,74 | 1,42 |
| 92 | Рагу из овощей  | 150 | 180 | 2,713,27 | 10,88\13,06 | 16,5119,81 | 174,87\204,85 | 0,11 |  |  |  | 20 | 93 | 30 |  |
| 274 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 0,27 | 4 | 0.13 | 0,45 | 4 | - | - | 1 |
|  | Хлеб  | 50 | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 120 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
|  |  |  |  |  |  |  | **948\1067** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 115 | Каша ячневая молочная вязкая | 205 | 205 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 | 0,13 | 33,5 |  |  | 34,73 | 133,42 | 35,96 | 2,01 |
| 285 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 | 0,12 | 5,75 | 82,19 | 0,82 |  | 1,0 |  |  |
|  | Хлеб  | 50 | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 120 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
| 366 | Сыр  | 15 | 15 | 6,96 | 8,85 | - | 109,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **608,26** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Овощи натуральные (помидоры свежие) | 60 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,76 | 13,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51,40 | Суп крестьянский крупой | 250 | 250 | 4,6 | 8,18 | 15,43 | 147,59 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 150 | 180 | 5,526,62 | 5,3\6,35 | 35,3242,39 | 211,09\253,31 | 0,11 |  |  |  | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
| 189, 265 | Котлета с томатным соусом | 100 | 100 | 10,680,54 | 11,723,67 | 5,745,24 | 176,7556,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 2,64 | 6,5 | 0,13 | 2,5 | 41 | 101 | 68 | 1,6 |
|  | Хлеб  | 50 | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 120 | 0,2 | 27,45 | 17,7 |  | 24,65 | 223,03 | 48,54 | 3,36 |
|  |  |  |  |  |  |  | **838,49\881,71** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 112 | Каша пшенная молочная жидкая | 205 | 205 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 50 | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 120 |  |  |  |  | 198,6 | 198,8 | 36 | 0,7 |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
|  |  |  |  |  |  |  | **562,12** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Овощи натуральные (огурцы свежие) | 60 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35,40 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 250 | 3,68 | 6,78 | 10,05 | 111,16 | 0,2 | 0,05 | 0Д |  | 31 | 92 | 30 | 1,2 |
| 206 | Жаркое по-домашнему | 200 | 250 | 18,4223,02 | 20,6925,86 | 19,7724,71 | 337,60442 | 1,06 | 0,06 |  |  | 49 | 48,2 | 30,1 | 7,6 |
| 274 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 50 | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 120 | 0,12 | 5,75 | 82,19 | 0,82 |  | 1,0 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **692,38\797,07** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **10 день**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 155261 | Сырники из творога запеченные, с соусом | 200 | 200 | 28,671,27 | 7,482,67 | 39,598,19 | 340,3661,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 30 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,078 | 0,4 | 72 |  | 107,05 | 107 | 16,7 | 0,56 |
| 271 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,11 |  |  |  | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
|  |  |  |  |  |  |  | **626,58** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Овощи натуральные (помидоры свежие) | 60 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,76 | 13,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 72 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 250 | 6,62 | 8,31 | 21,28 | 184,48 | 0,27 | 110 | 17,06 | 4 | 167 | 224 | 101 | - |
| 169 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 200 | 240 | 7,95 | 3,42 | 13,01 | 213/255,89 | 0,17 | 0,4 | 72 |  | 110,86 | 162,45 | 40,95 | 1,036 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,11 | - | - | - | 20 | 93 | 30 | 1,4 |
|  | Хлеб  | 50 | 80 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 120/194 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **643,98/761,96** |  |  |  |  |  |  |  |  |

- витаминизация третьего блюда на обед проводится ежедневно

Список литературы:

1. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений