

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**1-2 квартал 2025 года  
(СанПин 2.3/2.4.3590-20)**

Меню 7-11 лет

I неделя понедельник

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						№ рецептуры		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D		A	
<b>завтрак 1 смена</b>		г																
1	Каша манная молочная	200	3,24	3,87	33,77	182,87	10,19	7,52	36,76	0,45	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,04	177
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
5	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	113,20	0,00	0,00	0,12	0,04	0,14	1,17	0,00	0,00	0,00	0,00	395
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
7	Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			<b>13,55</b>	<b>29,77</b>	<b>102,03</b>	<b>730,25</b>	<b>148,02</b>	<b>7,52</b>	<b>38,76</b>	<b>2,25</b>	<b>0,21</b>	<b>0,25</b>	<b>16,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>78,04</b>	
<b>обед 2 смена</b>																		
1	Свекольник со сметаной	250/10	2,04	5,00	14,10	109,56	3,66	0,00	0,00	1,33	0,07	0,05	8,78	0,00	0,00	0,00	0,00	58
2	Рагу из курицы	240	16,52	23,13	23,20	367,05	43,99	0,00	0,00	3,04	0,22	0,26	29,97	0,00	0,00	0,00	0,00	56
3	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,50	4,91	46,10	11,14	0,00	0,00	0,75	0,02	0,01	5,88	0,00	0,00	0,00	0,00	34
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			<b>24,90</b>	<b>40,92</b>	<b>97,25</b>	<b>856,88</b>	<b>88,82</b>	<b>0,00</b>	<b>3,60</b>	<b>6,98</b>	<b>0,45</b>	<b>0,43</b>	<b>60,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

I неделя вторник

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины*						№ рецептуры		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D		A	
<b>завтрак 1 смена</b>		г																
1	Гуляш из говядины	90	11,56	20,35	3,08	241,71	2,18	0,00	0,00	0,86	0,05	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	277
2	Рис отварной гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302
3	Овощи соленые	60	0,16	0,48	2,76	16,00	13,80	8,40	0,00	0,60	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			<b>23,83</b>	<b>45,05</b>	<b>88,11</b>	<b>853,21</b>	<b>63,25</b>	<b>55,74</b>	<b>136,43</b>	<b>5,09</b>	<b>0,35</b>	<b>0,19</b>	<b>21,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>59,00</b>	
<b>обед 2 смена</b>																		
1	Суп картофельный с	250	2,69	2,84	17,14	104,88	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	0,00	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	103
2	Гуляш из говядины	90	11,56	20,35	3,08	241,71	2,18	0,00	0,00	0,86	0,05	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	277
3	Рис отварной гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302
4	Овощи соленые	60	0,16	0,48	2,76	16,00	13,80	8,40	0,00	0,60	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
7	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			<b>26,36</b>	<b>39,69</b>	<b>115,91</b>	<b>926,29</b>	<b>87,25</b>	<b>82,74</b>	<b>204,68</b>	<b>5,96</b>	<b>0,47</b>	<b>0,19</b>	<b>30,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

I неделя среда

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D		A	
<b>завтрак 1 смена</b>		г																
1	Суфле творожное запеченное со сгущенным молоком	150/25	21,90	14,30	19,14	292,86	161,33	25,61	229,02	0,66	0,11	0,27	1,77	0,44	1,22	0,00	0,06	6
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
4	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,01	382
5	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
6	Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			<b>32,56</b>	<b>38,34</b>	<b>96,93</b>	<b>863,02</b>	<b>307,96</b>	<b>39,61</b>	<b>321,02</b>	<b>2,90</b>	<b>0,28</b>	<b>0,38</b>	<b>18,07</b>	<b>0,44</b>	<b>1,22</b>	<b>0,00</b>	<b>59,07</b>	
<b>обед 2 смена</b>																		
1	Суп картофельный с клецками	250	3,38	4,48	22,48	143,76	25,55	0,00	0,00	1,12	0,11	0,14	15,40	0,00	0,00	0,00	0,00	42
2	Птица тушенная с соусом	110	7,06	6,46	1,44	92,14	18,64	0,00	0,00	0,55	0,13	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	301
3	Макароны отварные	150	8,46	10,23	47,86	317,35	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0,05	0,00	7,97	1,52	0,00	0,00	309
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
7	Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			<b>26,08</b>	<b>33,29</b>	<b>148,74</b>	<b>998,89</b>	<b>76,55</b>	<b>20,55</b>	<b>113,65</b>	<b>5,86</b>	<b>0,62</b>	<b>0,34</b>	<b>31,49</b>	<b>7,97</b>	<b>1,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

I неделя четверг

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D		A	
<b>завтрак 1 смена</b>		г																
1	Котлетит рыбные "Любительские" с соусом	90/50	10,59	16,17	4,17	204,57	112,80	0,00	0,00	0,85	0,08	0,10	5,46	0,00	0,00	0,00	0,00	148
2	Пюре картофельное	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	0,00	321
3	Салат из зеленого горошка	60	1,86	3,24	4,00	52,60	134,06	0,00	0,00	0,42	0,06	0,02	6,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0,00	53,79	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	39,00	15
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			<b>25,72</b>	<b>43,00</b>	<b>76,48</b>	<b>795,80</b>	<b>464,19</b>	<b>5,25</b>	<b>75,00</b>	<b>4,82</b>	<b>0,45</b>	<b>0,37</b>	<b>48,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>39,00</b>	
<b>обед 2 смена</b>																		
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	5,81	0,00	0,00	0,00	0,00	102
2	Котлетит рыбные "Любительские" с соусом	90/50	10,59	16,17	4,17	204,57	112,80	0,00	0,00	0,85	0,08	0,10	5,46	0,00	0,00	0,00	0,00	148
3	Пюре картофельное	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	0,00	321
4	Салат из зеленого горошка	60	1,86	3,24	4,00	52,60	134,06	0,00	0,00	0,42	0,06	0,02	6,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
7	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			<b>27,57</b>	<b>43,85</b>	<b>103,57</b>	<b>919,21</b>	<b>370,67</b>	<b>35,30</b>	<b>90,78</b>	<b>6,48</b>	<b>0,68</b>	<b>0,37</b>	<b>54,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

I неделя пятница

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D		A	
<b>завтрак смена</b>		г																
1	Котлета из говядины с соусом	90/50	13,99	22,25	14,13	312,73	39,38	0,00	0,00	1,35	0,09	0,14	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	282
			0,88	2,61	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	355
2	Каша гречневая гарнир	150	8,63	6,09	38,64	243,89	9,80	1,43	22,16	1,20	0,11	0,00	0,00	2,56	0,00	0,00	1,16	302
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			<b>31,33</b>	<b>44,39</b>	<b>100,56</b>	<b>927,07</b>	<b>181,43</b>	<b>4,93</b>	<b>72,16</b>	<b>4,93</b>	<b>0,34</b>	<b>0,27</b>	<b>15,87</b>	<b>2,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>27,16</b>	
<b>обед 2 смена</b>																		
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	0,00	10,29	0,00	0,00	0,00	0,00	82
2	Котлета из говядины с соусом	90/50	13,99	22,25	14,13	312,73	39,38	0,00	0,00	1,35	0,09	0,14	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	282
			0,88	2,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	355
3	Каша гречневая гарнир	150	8,63	6,09	38,64	243,89	9,80	1,43	22,16	1,20	0,11	0,00	0,00	2,56	0,00	0,00	1,16	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			<b>30,66</b>	<b>46,35</b>	<b>123,84</b>	<b>1035,15</b>	<b>138,21</b>	<b>27,68</b>	<b>78,99</b>	<b>5,80</b>	<b>0,40</b>	<b>0,27</b>	<b>27,17</b>	<b>2,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,16</b>	

II неделя понедельник

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D		A	
<b>завтрак 1 смена</b>		г																
1	Каша рисовая молочная	200	2,94	3,87	35,21	187,43	4,84	20,76	63,80	0,44	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,04	177
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
7	Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			<b>10,28</b>	<b>24,19</b>	<b>101,51</b>	<b>664,87</b>	<b>35,47</b>	<b>20,76</b>	<b>65,80</b>	<b>2,52</b>	<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>78,04</b>	
<b>обед 2 смена</b>																		
1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,99	5,11	16,92	129,63	24,95	0,93	0,00	0,00	0,10	0,06	7,53	0,00	0,00	0,00	0,00	76
2	Жаркое по-домашнему	240	30,59	8,28	24,38	294,40	31,10	65,68	337,00	4,02	0,20	0,00	8,97	0,00	0,00	0,00	24,00	259
3	Салат из соленых огурцов	60	2,59	7,30	2,50	86,06	16,56	8,40	14,40	0,50	0,00	0,00	17,28	0,00	0,00	0,00	0,00	19
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
7	Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			<b>44,35</b>	<b>32,81</b>	<b>120,76</b>	<b>955,73</b>	<b>102,64</b>	<b>75,01</b>	<b>355,00</b>	<b>6,38</b>	<b>0,44</b>	<b>0,17</b>	<b>49,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,00</b>	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры		
			г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP		D	A
<b>завтрак 1 смена</b>																			
1	Пудинг из творога с яблоками и со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	402,96	226,40	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	223
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	26,00	15
4	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	382
5	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			<b>38,99</b>	<b>34,96</b>	<b>88,17</b>	<b>823,28</b>	<b>460,03</b>	<b>66,42</b>	<b>484,91</b>	<b>3,18</b>	<b>0,26</b>	<b>0,85</b>	<b>16,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,34</b>	
<b>обед 2 смена</b>																			
1	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,90	23,05	25,00	62,55	0,89	0,10	0,00	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101
2	Рагу из курицы	240	16,52	23,13	23,20	367,05	43,99	0,00	0,00	3,04	0,22	0,26	29,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56
3	Салат из свеклы	60	0,99	2,50	4,91	46,10	11,14	0,00	0,00	0,75	0,02	0,01	5,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Сок фруктовый	200	0,10	0,00	20,20	81,20	14,00	0,00	0,00	2,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			<b>24,90</b>	<b>38,66</b>	<b>93,17</b>	<b>820,22</b>	<b>115,81</b>	<b>25,00</b>	<b>62,55</b>	<b>9,16</b>	<b>0,49</b>	<b>0,40</b>	<b>63,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

II неделя среда

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры		
			г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP		D	A
<b>завтрак 1 смена</b>																			
1	Рыба тушенная с овощами	120	11,10	6,28	5,22	121,80	41,69	47,82	190,76	0,77	0,10	0,00	2,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	229
2	Пюре картофельное	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	321
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
5	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	126,55	0,00	0,00	0,41	0,04	0,16	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			<b>22,78</b>	<b>36,33</b>	<b>72,02</b>	<b>706,17</b>	<b>233,95</b>	<b>47,82</b>	<b>192,76</b>	<b>3,98</b>	<b>0,43</b>	<b>0,39</b>	<b>39,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>59,01</b>	
<b>обед 2 смена</b>																			
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	5,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102
2	Рыба тушенная с овощами	120	11,10	6,28	5,22	121,80	41,69	47,82	190,76	0,77	0,10	0,00	2,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	229
3	Пюре картофельное	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	321
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	32,13	0,00	0,00	1,26	0,01	0,03	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			<b>25,74</b>	<b>27,93</b>	<b>100,39</b>	<b>755,89</b>	<b>176,61</b>	<b>83,12</b>	<b>277,94</b>	<b>6,86</b>	<b>0,63</b>	<b>0,26</b>	<b>44,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D		A
<b>завтрак 1 смена</b>		г																
1	Плов из курицы	240	22,42	18,80	39,46	416,72	81,05	52,53	220,38	2,42	0,07	0,06	1,11	0,00	0,00	0,00	53,07	291
2	Винегрет овощной	60	0,68	3,09	4,22	47,41	11,60	0,00	0,00	0,43	0,30	0,02	5,13	0,00	0,00	0,00	0,00	45
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
5	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,01	382
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00*	0,00	0,00	368
			<b>34,25</b>	<b>38,85</b>	<b>99,45</b>	<b>884,45</b>	<b>326,28</b>	<b>70,03</b>	<b>360,38</b>	<b>5,19</b>	<b>0,54</b>	<b>0,19</b>	<b>22,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>79,08</b>	
<b>обед 2 смена</b>																		
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	0,00	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	103
2	Плов из курицы	240	22,42	18,80	39,46	416,72	81,05	52,53	220,38	2,42	0,07	0,06	1,11	0,00	0,00	0,00	53,07	291
3	Винегрет овощной	60	0,68	3,09	4,22	47,41	11,60	0,00	0,00	0,43	0,30	0,02	5,13	0,00	0,00	0,00	0,00	45
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			<b>31,14</b>	<b>35,02</b>	<b>115,86</b>	<b>903,18</b>	<b>147,28</b>	<b>79,53</b>	<b>290,63</b>	<b>5,80</b>	<b>0,62</b>	<b>0,19</b>	<b>30,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>53,07</b>	

#### II неделя пятница

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D		A
<b>завтрак 1 смена</b>		г																
1	Бефстроганов из говядины	90	11,63	20,62	2,46	241,94	25,04	0,00	0,00	0,75	0,09	0,02	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	278
2	Макароны отварные	150	8,46	10,23	47,86	317,35	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0,05	0,00	7,97	1,52	0,00	0,00	309
3	Салат "Зимний"	60	0,26	2,64	4,90	44,40	15,81	0,00	0,00	0,41	0,05	0,04	9,39	0,00	0,00	0,00	0,00	25
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			<b>25,86</b>	<b>51,98</b>	<b>99,60</b>	<b>969,66</b>	<b>73,81</b>	<b>20,55</b>	<b>112,05</b>	<b>5,57</b>	<b>0,51</b>	<b>0,22</b>	<b>24,46</b>	<b>7,98</b>	<b>1,52</b>	<b>0,00</b>	<b>59,00</b>	
<b>обед 2 смена</b>																		
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	0,00	10,29	0,00	0,00	0,00	0,00	82
2	Бефстроганов из говядины	90	11,63	20,62	2,46	241,94	25,04	0,00	0,00	0,75	0,09	0,02	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	278
3	Макароны отварные	150	8,46	10,23	47,86	317,35	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0,05	0,00	7,97	1,52	0,00	0,00	309
4	Салат "Зимний"	60	0,26	2,64	4,90	44,40	15,81	0,00	0,00	0,41	0,05	0,04	9,39	0,00	0,00	0,00	0,00	25
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
7	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			<b>27,51</b>	<b>48,69</b>	<b>122,78</b>	<b>1039,37</b>	<b>73,21</b>	<b>20,55</b>	<b>113,65</b>	<b>5,35</b>	<b>0,52</b>	<b>0,22</b>	<b>25,54</b>	<b>7,98</b>	<b>1,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

Составил главный специалист отдела ИМС МКУ "Управление образования местной администрации Прохладненского муниципального района" Кизилова Т.Ю.

**Список сборников рецептов, используемых для составления меню на 2025 год.**

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Сост. Румянцев А.В.  
-М: Издательство «Дело и Сервис», 1998.-864 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Могильного М.П. и Тутельяна Т.В.-М.: Де Ли принт, 2011.- 584 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах / под общей редакцией Т.В. Лапшиной издательство «Хлебпродинформ» 2004 г
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва Экономика 1982 года.