

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

**3-4 квартал 2025 года  
(СанПин 2.3/2.4.3590-20)**



|  |  |       |       |        |        |       |       |        |      |      |      |       |      |      |      |      |
|--|--|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
|  |  | 25,40 | 31,70 | 139,79 | 946,06 | 87,45 | 77,36 | 223,07 | 6,40 | 0,48 | 0,23 | 24,83 | 1,56 | 3,81 | 0,01 | 0,40 |
|--|--|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|------|------|------|



I неделя пятница

| № п/п | № рецептуры                        | масса порции | Пищевые вещества |              |               | Минеральные вещества, мг |               |              |               |             |             |             | Витамины     |             |             |             |              | № рецептуры |
|-------|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|       |                                    |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Ккал                     | Ca            | Mg           | P             | Fe          | B1          | B2          | C            | E           | PP          | A           |              |             |
|       |                                    | г            |                  |              |               |                          |               |              |               |             |             |             |              |             |             |             |              |             |
|       | <b>завтрак 1 смена</b>             |              |                  |              |               |                          |               |              |               |             |             |             |              |             |             |             |              |             |
| 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             | 2,81         | 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         |
| 2     | Каша гречневая гарнир              | 150          | 1,43             | 22,16        | 1,20          | 0,11                     | 0,00          | 0,00         | 2,56          | 0,00        | 0,00        | 1,16        | 0,00         | 7,97        | 1,52        | 0,00        | 0,00         | 309         |
| 3     | Овощи свежие в нарезке             | 60           | 8,40             | 0,00         | 0,36          | 0,00                     | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 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     | Хлеб ржаной                        | 40           | 2,68             | 0,28         | 20,12         | 93,72                    | 14,00         | 18,80        | 63,20         | 1,56        | 0,07        | 0,03        | 0,00         | 0,56        | 0,80        | 0,00        | 0,40         |             |
| 6     | 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          |
| 7     | 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         |
| 8     | 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         |
| 9     | Кондитерское изделие               | 45           | 2,75             | 2,75         | 32,87         | 167,23                   | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |             |
|       | <b>обед 2 смена</b>                |              | <b>37,96</b>     | <b>63,49</b> | <b>116,47</b> | <b>944,24</b>            | <b>185,63</b> | <b>28,30</b> | <b>115,76</b> | <b>5,29</b> | <b>0,30</b> | <b>1,45</b> | <b>86,87</b> | <b>8,53</b> | <b>2,32</b> | <b>0,00</b> | <b>26,40</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         |
| 3     | Каша гречневая гарнир              | 150          | 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         |
| 4     | Овощи свежие в нарезке             | 60           | 8,40             | 0,00         | 0,36          | 0,00                     | 0,00          | 0,00         | 2,56          | 0,00        | 0,00        | 1,16        | 0,00         | 7,97        | 1,52        | 0,00        | 0,00         | 309         |
| 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     | Хлеб ржаной                        | 40           | 2,68             | 0,28         | 20,12         | 93,72                    | 14,00         | 18,80        | 63,20         | 1,56        | 0,07        | 0,03        | 0,00         | 0,56        | 0,80        | 0,00        | 0,40         |             |
| 7     | 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         |
| 8     | 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         |
| 9     | Кондитерское изделие               | 45           | 2,75             | 2,75         | 32,87         | 167,23                   | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |             |
|       | <b>обед 2 смена</b>                |              | <b>37,29</b>     | <b>65,45</b> | <b>139,75</b> | <b>1052,32</b>           | <b>142,41</b> | <b>51,05</b> | <b>122,59</b> | <b>6,16</b> | <b>0,36</b> | <b>1,45</b> | <b>98,17</b> | <b>8,53</b> | <b>2,32</b> | <b>0,00</b> | <b>0,40</b>  |             |

II неделя понедельник

| № п/п | № рецептуры                           | масса порции | Пищевые вещества |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |               |             |             |             | Витамины     |             |             |             |               | № рецептуры |
|-------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
|       |                                       |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Ккал                     | Ca            | Mg           | P             | Fe          | B1          | B2          | C            | E           | PP          | A           |               |             |
|       |                                       | г            |                  |              |              |                          |               |              |               |             |             |             |              |             |             |             |               |             |
|       | <b>завтрак 1 смена</b>                |              |                  |              |              |                          |               |              |               |             |             |             |              |             |             |             |               |             |
| 1     | Каша манная 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        | 0,00          | 177         |
| 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         | 0,56        | 0,80        | 0,00        | 0,00          | 1           |
| 3     | Хлеб ржаной                           | 40           | 2,68             | 0,28         | 20,12        | 93,72                    | 14,00         | 18,80        | 63,20         | 1,56        | 0,07        | 0,03        | 0,00         | 0,56        | 0,80        | 0,00        | 0,40          |             |
| 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     | Сыр твердый                           | 15           | 0,35             | 4,43         | 0,00         | 41,27                    | 132,00        | 5,33         | 75,00         | 0,15        | 0,00        | 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>обед 2 смена</b>                   |              | <b>11,48</b>     | <b>27,07</b> | <b>99,71</b> | <b>688,39</b>            | <b>181,47</b> | <b>44,89</b> | <b>204,00</b> | <b>4,23</b> | <b>0,23</b> | <b>0,14</b> | <b>15,11</b> | <b>0,56</b> | <b>0,80</b> | <b>0,00</b> | <b>117,44</b> |             |
| 1     | Расольник "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          | 25,49            | 6,90         | 20,32        | 245,34                   | 34,56         | 72,98        | 374,44        | 4,47        | 0,23        | 0,00        | 9,97         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 259         |
| 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         | 0,56        | 0,80        | 0,00        | 0,00          | 1           |
| 4     | Хлеб ржаной                           | 40           | 2,68             | 0,28         | 20,12        | 93,72                    | 14,00         | 18,80        | 63,20         | 1,56        | 0,07        | 0,03        | 0,00         | 0,56        | 0,80        | 0,00        | 0,40          |             |
| 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         |



II неделя вторник

| № п/п                  | № рецептуры                | масса порции | Пищевые вещества |              |               |                |               |               | Минеральные вещества, мг |             |             |             |              |             | Витамины    |             |               |  |  |  |
|------------------------|----------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--|--|--|
|                        |                            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Са            | Mg            | P                        | Fe          | B1          | B2          | C            | E           | PP          | D           | A             |  |  |  |
| <b>завтрак 1 смена</b> |                            |              |                  |              |               |                |               |               |                          |             |             |             |              |             |             |             |               |  |  |  |
| 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         |  |  |  |
| 2                      | Овощи свежие в нарезке     | 60           | 1,20             | 0,48         | 2,76          | 20,16          | 13,80         | 8,40          | 0,00                     | 0,36        | 0,00        | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 291           |  |  |  |
| 3                      | Хлеб пшеничный             | 50           | 3,06             | 9,54         | 18,28         | 171,22         | 11,63         | 0,00          | 0,00                     | 0,78        | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 71            |  |  |  |
| 4                      | Хлеб ржаной                | 40           | 2,68             | 0,28         | 20,12         | 93,72          | 14,00         | 18,80         | 63,20                    | 1,56        | 0,07        | 0,03        | 0,00         | 0,56        | 0,80        | 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        | 14            |  |  |  |
| 6                      | Какао молоко               | 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        | 0,01        | 382           |  |  |  |
| 7                      | Фрукты свежие(банан)       | 150          | 2,10             | 0,70         | 11,20         | 59,50          | 11,20         | 0,00          | 0,00                     | 0,80        | 0,06        | 0,07        | 14,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 368           |  |  |  |
| 8                      | Кондитерское изделие       | 45           | 2,75             | 2,75         | 32,87         | 167,23         | 0,00          | 0,00          | 0,00                     | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        |               |  |  |  |
|                        |                            |              | <b>37,73</b>     | <b>44,47</b> | <b>150,28</b> | <b>1152,27</b> | <b>254,68</b> | <b>93,73</b>  | <b>375,58</b>            | <b>6,48</b> | <b>0,31</b> | <b>0,19</b> | <b>22,41</b> | <b>0,56</b> | <b>0,80</b> | <b>0,00</b> | <b>112,48</b> |  |  |  |
| <b>обед 2 смена</b>    |                            |              |                  |              |               |                |               |               |                          |             |             |             |              |             |             |             |               |  |  |  |
| 1                      | Суп картофельный с горохом | 250          | 5,49             | 5,28         | 16,33         | 134,80         | 36,08         | 35,30         | 87,18                    | 2,03        | 0,23        | 0,00        | 5,81         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 102           |  |  |  |
| 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         |  |  |  |
| 3                      | Овощи свежие в нарезке     | 60           | 1,20             | 0,48         | 2,76          | 20,16          | 13,80         | 8,40          | 0,00                     | 0,36        | 0,00        | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 291           |  |  |  |
| 4                      | Хлеб пшеничный             | 50           | 3,06             | 9,54         | 18,28         | 171,22         | 11,63         | 0,00          | 0,00                     | 0,78        | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 71            |  |  |  |
| 5                      | Хлеб ржаной                | 40           | 2,68             | 0,28         | 20,12         | 93,72          | 14,00         | 18,80         | 63,20                    | 1,56        | 0,07        | 0,03        | 0,00         | 0,56        | 0,80        | 0,00        | 1             |  |  |  |
| 6                      | 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        | 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        | 368           |  |  |  |
| 8                      | Кондитерское изделие       | 45           | 2,75             | 2,75         | 32,87         | 167,23         | 0,00          | 0,00          | 0,00                     | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        |               |  |  |  |
|                        |                            |              | <b>40,29</b>     | <b>37,90</b> | <b>169,86</b> | <b>1181,70</b> | <b>202,69</b> | <b>115,03</b> | <b>370,76</b>            | <b>9,31</b> | <b>0,51</b> | <b>0,23</b> | <b>28,32</b> | <b>0,56</b> | <b>0,80</b> | <b>0,00</b> | <b>53,47</b>  |  |  |  |

II неделя среда

| № п/п                  | № рецептуры                              | масса порции | Пищевые вещества |              |               |               |               |              | Минеральные вещества, мг |             |             |             |              |             | Витамины    |             |              |  |  |  |
|------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|
|                        |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Ккал          | Са            | Mg           | P                        | Fe          | B1          | B2          | C            | E           | PP          | D           | A            |  |  |  |
| <b>завтрак 1 смена</b> |  |              |                  |              |               |               |               |              |                          |             |             |             |              |             |             |             |              |  |  |  |
| 1                      | Рыба тушеная с овощами                   | 130          | 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        | 0,01         |  |  |  |
| 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        | 229          |  |  |  |
| 3                      | Салат из помидоров и огурцов             | 60           | 0,64             | 3,97         | 2,08          | 46,61         | 11,21         | 0,00         | 0,00                     | 0,44        | 0,03        | 0,02        | 14,94        | 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        | 15           |  |  |  |
| 5                      | Хлеб ржаной                              | 40           | 2,68             | 0,28         | 20,12         | 93,72         | 14,00         | 18,80        | 63,20                    | 1,56        | 0,07        | 0,03        | 0,00         | 0,56        | 0,80        | 0,00        | 1            |  |  |  |
| 6                      | 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        | 0,40         |  |  |  |
| 7                      | 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        | 15           |  |  |  |
| 8                      | 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        | 394          |  |  |  |
|                        |  |              | <b>28,42</b>     | <b>35,33</b> | <b>94,12</b>  | <b>808,13</b> | <b>346,16</b> | <b>70,12</b> | <b>303,96</b>            | <b>6,08</b> | <b>0,53</b> | <b>0,44</b> | <b>54,19</b> | <b>0,56</b> | <b>0,80</b> | <b>0,00</b> | <b>26,41</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        | 103          |  |  |  |
| 2                      | Рыба тушеная с овощами                   | 130          | 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        | 0,01         |  |  |  |
| 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        | 229          |  |  |  |
| 4                      | Салат из помидоров и огурцов             | 60           | 0,64             | 3,97         | 2,08          | 46,61         | 11,21         | 0,00         | 0,00                     | 0,44        | 0,03        | 0,02        | 14,94        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 321          |  |  |  |
| 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        | 15           |  |  |  |
| 6                      | Хлеб ржаной                              | 40           | 2,68             | 0,28         | 20,12         | 93,72         | 14,00         | 18,80        | 63,20                    | 1,56        | 0,07        | 0,03        | 0,00         | 0,56        | 0,80        | 0,00        | 1            |  |  |  |
| 7                      | 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        | 0,40         |  |  |  |
| 8                      | 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        | 349          |  |  |  |
|                        |  |              | <b>25,86</b>     | <b>29,72</b> | <b>120,12</b> | <b>851,40</b> | <b>162,61</b> | <b>93,62</b> | <b>324,21</b>            | <b>6,84</b> | <b>0,61</b> | <b>0,28</b> | <b>62,12</b> | <b>0,56</b> | <b>0,80</b> | <b>0,00</b> | <b>0,41</b>  |  |  |  |

III неделя четверг

| № п/п | № рецептуры  | масса порции | Пищевые вещества |       |          |         |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |      |       |      | Витамины |      |       |  |  |
|-------|--|--------------|------------------|-------|----------|---------|--------|--------------------------|--------|-------|------|------|-------|------|----------|------|-------|--|--|
|       |  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал    | Са     | Mg                       | P      | Fe    | B1   | B2   | C     | E    | PP       | D    | A     |  |  |
| 1     | завтрак 1 смена                                    | 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     | 0,33 | 223   |  |  |
| 2     | Пудинг: из творога с яблоками со сгущенным молоком | 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 | 1     |  |  |
| 3     | Хлеб ржаной  | 40           | 2,68             | 0,28  | 20,12    | 93,72   | 14,00  | 18,90                    | 63,20  | 1,56  | 0,07 | 0,03 | 0,00  | 0,56 | 0,80     | 0,40 | 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 | 0,00  | 0,00 | 0,00     | 0,00 | 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     | 0,01 | 382   |  |  |
| 6     | Фрукты свежие                                      | 150          | 0,62             | 0,62  | 15,19    | 68,82   | 24,80  | 0,00                     | 0,00   | 3,41  | 0,04 | 0,03 | 15,50 | 0,00 | 0,00     | 0,00 | 368   |  |  |
| 7     | Кондитерское изделие                               | 45           | 2,75             | 2,75  | 32,87    | 167,23  | 0,00   | 0,00                     | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00     | 0,00 | 368   |  |  |
|       | обед 2 смена                                       | €            | 42,79            | 37,86 | 144,35   | 1089,30 | 486,83 | 85,22                    | 548,11 | 7,25  | 0,31 | 0,83 | 16,87 | 0,56 | 0,80     | 0,00 | 26,74 |  |  |
| 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 | 102   |  |  |
| 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 | 56,00 |  |  |
| 3     | Салат из помидоров и огурцов                       | 60           | 0,64             | 3,97  | 2,06     | 46,61   | 11,21  | 0,00                     | 0,00   | 0,44  | 0,03 | 0,02 | 14,94 | 0,00 | 0,00     | 0,00 | 15    |  |  |
| 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 | 1     |  |  |
| 5     | Хлеб ржаной  | 40           | 2,68             | 0,28  | 20,12    | 93,72   | 14,00  | 18,90                    | 63,20  | 1,56  | 0,07 | 0,03 | 0,00  | 0,56 | 0,80     | 0,40 | 1     |  |  |
| 6     | 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 | 399   |  |  |
| 7     | Фрукты свежие                                      | 150          | 0,62             | 0,62  | 15,19    | 68,82   | 24,80  | 0,00                     | 0,00   | 3,41  | 0,04 | 0,03 | 15,50 | 0,00 | 0,00     | 0,00 | 368   |  |  |
| 8     | Кондитерское изделие                               | 45           | 2,75             | 2,75  | 32,87    | 167,23  | 0,00   | 0,00                     | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00     | 0,00 | 368   |  |  |
|       |  |              | 31,86            | 45,57 | 148,27   | 1130,65 | 157,71 | 54,10                    | 150,38 | 14,06 | 0,68 | 0,39 | 70,22 | 0,56 | 0,80     | 0,00 | 0,40  |  |  |

II неделя пятница

| № п/п | № рецептуры                        | масса порции | Пищевые вещества |       |          |         |       | Минеральные вещества, мг |        |      |      |      |        |      | Витамины |      |       |  |  |
|-------|------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|---------|-------|--------------------------|--------|------|------|------|--------|------|----------|------|-------|--|--|
|       |                                    |              | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал    | Са    | Mg                       | P      | Fe   | B1   | B2   | C      | E    | PP       | D    | A     |  |  |
| 1     | завтрак 1 смена                    | 90           | 11,36            | 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 | 277   |  |  |
| 2     | Гуляш говядины                     | 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 | 302   |  |  |
| 3     | Макаронные отварные гарнир         | 60           | 1,20             | 0,48  | 2,76     | 20,16   | 13,80 | 8,40                     | 0,00   | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 6,00   | 0,00 | 0,00     | 0,00 | 71    |  |  |
| 4     | Овощи свежие в нарезке             | 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 | 1     |  |  |
| 5     | Хлеб пшеничный                     | 40           | 2,68             | 0,28  | 20,12    | 93,72   | 14,00 | 18,90                    | 63,20  | 1,56 | 0,07 | 0,03 | 0,00   | 0,56 | 0,80     | 0,40 | 1     |  |  |
| 6     | Хлеб ржаной                        | 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 | 14    |  |  |
| 7     | Масло сливочное                    | 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 | 376   |  |  |
| 8     | Чай с сахаром                      | 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 | 368   |  |  |
|       | Фрукты свежие                      |              | 29,41            | 49,83 | 118,20   | 1038,91 | 62,94 | 47,75                    | 175,25 | 7,19 | 0,49 | 0,27 | 21,50  | 8,53 | 2,32     | 0,00 | 59,40 |  |  |
| 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 | 82    |  |  |
| 2     | Бефстроганов говядины с соусом     | 100          | 0,00             | 0,00  | 0,83     | 0,10    | 0,03  | 0,08                     | 0,01   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 278    | 0,00 | 0,00     | 0,00 | 282   |  |  |
| 3     | Макаронные отварные гарнир         | 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 | 302   |  |  |
| 4     | Овощи свежие в нарезке             | 60           | 1,20             | 0,48  | 2,76     | 20,16   | 13,80 | 8,40                     | 0,00   | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 6,00   | 0,00 | 0,00     | 0,00 | 71    |  |  |
| 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 | 1     |  |  |
| 6     | Хлеб ржаной                        | 40           | 2,68             | 0,28  | 20,12    | 93,72   | 14,00 | 18,90                    | 63,20  | 1,56 | 0,07 | 0,03 | 0,00   | 0,56 | 0,80     | 0,40 | 1     |  |  |
| 7     | 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 | 349   |  |  |
| 8     | 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 | 368   |  |  |
|       |                                    |              | 19,50            | 26,19 | 139,13   | 867,01  | 60,19 | 47,83                    | 176,86 | 6,11 | 0,45 | 0,19 | 300,08 | 8,53 | 2,32     | 0,00 | 0,40  |  |  |

**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. Лапиной издательство «Хлебпродинформ» 2004 г
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва Экономика 1982 года.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807284

Владелец Жазыкыева Раузат Салиховна

Действителен с 25.09.2025 по 25.09.2026