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)

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	
	завтрак 1 смена	г																
1	Каша рисовая 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
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	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	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
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
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	0,00	
			17,50	**35,40**	**133,10**	**921,00**	**294,02**	**31,65**	**176,96**	**3,96**	**0,28**	**0,28**	**16,28**	**0,56**	**0,80**	**0,00**	**117,44**	
	обед 2 смена																	
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 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	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	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	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
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	0,00	
			27,23	**42,67**	**114,54**	**951,11**	**102,89**	**18,80**	**66,80**	**8,23**	**0,53**	**0,47**	**69,77**	**0,56**	**0,80**	**0,00**	**0,40**	

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	
	завтрак 1 смена	г																
1	Тефтели из говядины	90/50	8,08	12,56	9,60	183,76	2,18	0,00	0,00	0,86	0,05	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	279
2	Каша пшенная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	31,56	89,62	1,03	0,11	0,02	0,00	1,00	3,01	0,01	0,00	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	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	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	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	
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
			23,37	**39,06**	**132,86**	**976,46**	**51,45**	**50,36**	**154,82**	**4,63**	**0,30**	**0,16**	**0,50**	**1,56**	**3,81**	**0,01**	**59,40**	
	обед 2 смена																	
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	Тефтели из говядины	90/50	8,08	12,56	9,60	183,76	2,18	0,00	0,00	0,86	0,05	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	279
3	Каша пшенная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	31,56	89,62	1,03	0,11	0,02	0,00	1,00	3,01	0,01	0,00	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	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	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

			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 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	
	завтрак 1 смена	г																
1	Суфле творожное запеченное со	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
	сгущенным молоком																	
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	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	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
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	0,00	
			36,16	**39,54**	**128,00**	**1012,50**	**321,96**	**58,41**	**384,22**	**4,46**	**0,35**	**0,41**	**18,07**	**1,00**	**2,02**	**0,00**	**59,47**	
	обед 2 смена																	
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 тушеная с соусом	90/50	11,77	10,78	2,93	155,82	31,08	0,00	0,00	0,91	0,21	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	301
3	Макароны 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	0,00	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	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	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
			31,64	**36,06**	**148,43**	**1044,82**	**102,99**	**39,35**	**176,85**	**7,78**	**0,77**	**0,41**	**31,49**	**8,53**	**2,32**	**0,00**	**0,40**	

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	
	завтрак 1 смена	г																
1	Котлетыт рыбные "Любительские"	90/50	16,18	5,09	12,83	161,85	112,80	0,00	0,00	0,85	0,08	0,10	5,46	0,00	0,00	0,00	0,00	148
	с соусом		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	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 свежей капусты	60	0,84	3,05	5,40	52,41	22,41	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	19,46	0,00	0,00	0,00	0,00	20
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	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
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
			29,49	**35,78**	**106,76**	**867,02**	**235,54**	**18,80**	**65,20**	**5,81**	**0,48**	**0,40**	**60,76**	**0,56**	**0,80**	**0,00**	**59,40**	
	обед 2 смена																	
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	Котлетыт рыбные "Любительские"	90/50	16,18	5,09	12,83	161,85	112,80	0,00	0,00	0,85	0,08	0,10	5,46	0,00	0,00	0,00	0,00	148
	с соусом		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	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 свежей капусты	60	0,84	3,05	5,40	52,41	22,41	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	19,46	0,00	0,00	0,00	0,00	20
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	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	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
			35,22	**32,88**	**137,03**	**984,92**	**298,75**	**54,10**	**150,38**	**8,70**	**0,72**	**0,43**	**66,97**	**0,56**	**0,80**	**0,00**	**0,40**	

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	
	завтрак 1 смена	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	2,81	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	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	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	
			37,96	**63,49**	**116,47**	**944,24**	**185,63**	**28,30**	**115,76**	**5,29**	**0,30**	**1,45**	**86,87**	**8,53**	**2,32**	**0,00**	**26,40**	
	обед 2 смена																	
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	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
4	Овощи свежие в нарезке	60	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	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	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	
			37,29	**65,45**	**139,75**	**1052,32**	**142,41**	**51,05**	**122,59**	**6,16**	**0,36**	**1,45**	**98,17**	**8,53**	**2,32**	**0,00**	**0,40**	

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	
	завтрак 1 смена	г																
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	19,04	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	0,00	0,00	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
			11,48	**27,07**	**99,71**	**688,39**	**181,47**	**44,89**	**204,00**	**4,23**	**0,23**	**0,14**	**15,11**	**0,56**	**0,80**	**0,00**	**117,44**	
	обед 2 смена																	
1	Рассольник "Ленинградский"	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
	со сметаной																	
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	26,66	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	0,00	0,00	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

			37,51	22,58	112,40	802,86	103,54	92,71	441,24	7,89	0,54	0,20	33,58	0,56	0,80	0,00	27,06	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
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	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	0,00	71
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	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	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	Какаос 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
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	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	0,00	
			37,73	**44,47**	**150,28**	**1152,27**	**254,68**	**93,73**	**375,58**	**6,48**	**0,31**	**0,19**	**22,41**	**0,56**	**0,80**	**0,00**	**112,48**	
	обед 2 смена																	
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	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	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	0,00	71
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	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	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
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	0,00	
			40,29	**37,90**	**169,86**	**1181,70**	**202,69**	**115,03**	**370,76**	**9,31**	**0,51**	**0,23**	**28,32**	**0,56**	**0,80**	**0,00**	**53,47**	

II 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	
	завтрак 1 смена	г																
1	Рыба тушенная 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	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	321
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	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	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	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
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	0,00	394
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
			28,42	**35,33**	**94,12**	**808,13**	**346,16**	**70,12**	**303,96**	**6,08**	**0,53**	**0,44**	**54,19**	**0,56**	**0,80**	**0,00**	**26,41**	
	обед 2 смена																	
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	Рыба тушенная 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	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	321
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	0,00	15
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
			25,86	**29,72**	**120,12**	**851,40**	**162,61**	**93,62**	**324,21**	**6,84**	**0,61**	**0,28**	**62,12**	**0,56**	**0,80**	**0,00**	**0,41**	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
1	Пудинг из творога с яблоками	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	0,33	223
	со сгущенныммолоком																	
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	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	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	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	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	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	0,00	
			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**	
	обед 2 смена																	
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	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	56,00
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	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	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	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	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	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	0,00	
			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		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины							№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
1	Гуляш 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	Макароны 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	0,00	302
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	0,00	71
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	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
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
			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**	
	обед 2 смена																	
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 говядины с суосом	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	0,00	282
3	Макароны 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	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	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	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
			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 рецептур, используемых для составления меню на 2025 год.

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Сост. Румянцев А.В.
-М: Издательство «Дело и Сервис», 1998.-864 с.

2.Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах / под общей редакцией Т.В. Лапшиной издательство «Хлебпродинформ» 2004 г

4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва Экономика 1982 года.