

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

**3-4 квартал 2026 года
(СанПин 2.3/2.4.3590-20)**

I неделя понедельник

№ п/п	№ рецептуры	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг						
			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	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	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	0,40	
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	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	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	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	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	
обед 2 смена				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	117,44	
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	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	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	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	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	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	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	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	
				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	0,40	

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	
		г															
1	завтрак 1 смена	90/50	8,08	12,56	9,60	183,76	2,18	0,00	0,86	0,05	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00		
2	Тефтели из говядины	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	0,00	
3	Каша пшенная гарнир	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Хлеб пшеничный	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	
5	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	0,40	
6	Масло сливочное	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	
7	Чай с сахаром	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	
8	Кондитерское изделие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фрукты свежие		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	368	
																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	
2	Тефтели из говядины	90/50	8,08	12,56	9,60	183,76	2,18	0,00	0,86	0,05	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00	103	
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	279	
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	
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	0,00	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	0,56	0,80	0,40	
7	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	349	
																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		
1	завтрак 1 смена суфле творожное запеченное со стуженным 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	0,06	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	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	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	0,01	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	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		
			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	
1	обед 2 смена суп картофельный с клецками птица тушеная с соусом макароны отварные гарнир хлеб пшеничный хлеб ржаной компот из сухофруктов фрукты свежие	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	42	
2		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	301	
3		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		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		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		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	
7		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	
			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		
1	завтрак 1 смена	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	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	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	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	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	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	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	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	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	
1	обед 2 смена																	
	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	Котлеты 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	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	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	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	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	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	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	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

1 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	
1	завтрак 1 смена	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
2	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
3	Овощи свежие в нарезке	60	8,40	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	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	15
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	376
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	368
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	
9	Кондитерское изделие	45	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	0,00	
	обед 2 смена		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	
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	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
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	15
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																			
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" 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	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	№ рецептуры	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	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	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	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	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	0,40
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	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	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	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
			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	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	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	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	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	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	0,40
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	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	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
			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	53,47

II неделя среда

№ п/п	№ рецептуры	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	A
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	0,01
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	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	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	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	0,40
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	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	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	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	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	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	0,01
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	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	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	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	0,40
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	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	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	0,41

II неделя четверг

№ п/п	№ рецептуры	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	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	0,00	0,33	223		
2		со сгущенным молоком																		
3	обед 2 смена	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 пшеничный	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		Хлеб ржаной	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
6		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
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
		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	
1		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		Суп картофельный с горохом	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		Рагу из курицы	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	15		
4		Салат из помидоров и огурцов	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	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	0,40		
6		Хлеб ржаной	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		Сок фруктовый	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		Фрукты свежие	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			
			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	завтрак 1 смена	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины						№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A		
1	90	Гуляш говядины	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	150	Макароны отварные гарнир	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	60	Овощи свежие в нарезке	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	50	Хлеб пшеничный	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	40	Хлеб ржаной	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	10	Масло сливочное	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	200	Чай с сахаром	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	150	Фрукты свежие	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	
		обед 2 смена	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	250/10	Борщ из свежей капусты со сметаной	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	100	Бефстроганов говядины с соусом	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	150	Макароны отварные гарнир	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	60	Овощи свежие в нарезке	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	50	Хлеб пшеничный	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	40	Хлеб ржаной	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	200	Компот из сухофруктов	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	150	Фрукты свежие	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		