

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ЦО «Ананьинская школа»
 «1» октября 2025 г.



/Т.А. Семейкина/

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
 Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175 - 1410 ккал

Первый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ГУЛЯШ	90	11,08	12,50	2,75	167,85	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,56	97,99	13,20	1,05	161,16	4,17	0,01	0,07	260	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,89	38,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304	2017	
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,10	2,47	16,15	85,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТК 9	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,83	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	532	24,26	26,66	107,81	768,29	1,45	0,17	0,24	0,10	0,19	138,65	295,97	61,08	2,47	419,91	8,29	0,03	0,11			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,08	5,90	15,30	126,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	68,22	1,15	0,00	0,01	111	2017	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,69	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,98	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,49	2,72	0,80	0,00	0,01	0,00	0,00	4,14	7,56	2,52	0,18	28,20	0,60	0,00	0,00	71	2017	
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	770	26,96	40,11	98,96	860,11	1,56	0,57	0,25	0,22	0,08	76,25	371,06	165,83	7,85	634,47	9,76	0,00	0,06			
Всего за день:		50,21	66,76	206,77	1 628,40	3,01	0,74	0,49	0,32	0,27	214,90	667,03	226,91	10,32	1 054,38	18,05	0,03	0,17			

Второй день первая неделя

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ	100	11,80	31,45	8,38	384,38	3,74	0,28	0,11	0,38	0,00	23,70	135,02	29,34	1,86	489,96	7,63	0,00	0,08	ТТК 44	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,83	4,86	35,34	214,29	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	20,38	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	202	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,48	2,72	0,80	0,00	0,01	0,00	0,00	4,14	7,86	2,43	0,18	26,20	0,60	0,00	0,00	71	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/507	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017	
ПЕЧЕНЬЕ	24	1,80	2,35	17,88	100,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,60	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	648	21,70	38,56	93,22	822,81	5,70	0,31	0,14	0,40	0,08	68,62	164,20	45,33	3,01	504,88	8,23	0,00	0,08			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛАДНЫМ	250	5,80	5,39	10,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,53	1,97	484,55	4,48	0,00	0,03	102	2017	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ С БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТОЙ	60	11,91	27,87	11,80	343,84	6,63	0,25	0,10	0,01	0,04	41,11	132,39	28,50	1,83	290,40	6,30	0,00	0,04	465	2006	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,40	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,19	82,27	32,90	1,33	833,50	9,18	0,00	0,04	128	2017	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,38	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,86	0,22	10,60	50,90	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,60	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	62,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	738	23,69	38,95	94,69	825,07	21,79	0,63	0,30	0,24	0,11	145,28	399,49	102,03	5,32	1 002,14	21,34	0,00	0,11			
Всего за день:		45,39	78,61	187,91	1 647,88	27,49	0,94	0,44	0,64	0,19	213,90	503,69	147,36	9,33	2 167,02	29,67	0,00	0,17			

2

Третий день первая неделя

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,08	17,01	14,44	287,00	0,47	0,07	0,10	0,06	0,00	20,94	139,03	22,19	1,84	175,87	3,63	0,01	0,08	294	2017	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,76	7,26	16,10	145,14	11,90	0,08	0,08	0,47	0,00	45,38	67,14	29,23	1,30	514,45	8,50	0,00	0,03	143	2017	
ЧАЙ С ШИШОВНИКОМ	200/16	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,89	6,26	0,83	27,38	0,00	0,00	0,00	ТТК 21	2017	
СЛОЖКА "БАНТИК"	30	3,28	6,67	23,33	142,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 86	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	62,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	618	21,91	34,56	88,48	676,23	25,61	0,17	0,21	0,54	0,00	84,71	227,95	60,20	4,18	736,08	10,43	0,01	0,11			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	4,77	8,85	97,97	12,19	0,03	0,06	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,90	4,34	0,00	0,02	88	2017	
ПЛОВ	200	14,15	31,67	38,70	497,00	1,25	0,29	0,10	0,24	0,00	27,88	180,33	44,44	1,81	332,90	6,74	0,01	0,07	265	2017	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,08	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,06	0,00	4,20	7,80	8,00	0,30	67,00	0,60	0,00	0,00	71	2017	
КОМПЛОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,00	0,00	19,38	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,86	0,22	10,60	50,90	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	62,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	738	19,63	38,30	88,93	782,97	20,94	0,43	0,19	0,50	0,00	96,84	268,99	61,34	4,29	786,81	13,08	0,01	0,09			
Всего за день:		41,44	72,86	169,41	1 459,20	46,55	0,60	0,40	1,04	0,00	181,55	494,94	140,02	8,47	1 524,89	23,51	0,02	0,20			

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	100	9,65	17,47	11,67	242,79	1,74	0,11	0,07	0,07	0,00	21,81	95,45	15,97	1,16	200,98	4,22	0,01	0,05	ТТК 82	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017	
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,58	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 14	2018	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	522	25,96	30,65	102,42	789,58	1,74	0,40	0,23	0,10	0,15	58,06	333,89	150,65	6,21	539,93	7,76	0,02	0,07			
Обед																					
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,21	5,40	14,99	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,96	70,01	26,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	158	2004	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,01	12,92	38,15	411,74	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	53,54	2,33	1 332,96	12,27	0,00	0,07	259	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	770	17,57	19,12	88,95	700,08	26,94	0,39	0,25	0,22	0,00	98,41	245,10	92,76	5,47	1 961,24	19,39	0,00	0,10			
Всего за день:		43,53	49,77	191,37	1 489,66	28,68	0,79	0,48	0,32	0,15	156,47	578,99	243,41	11,68	2 501,17	27,15	0,02	0,17			

4

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2017	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,30	17,00	2,74	225,41	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,98	207,68	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	210	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,38	8,77	55,08	332,36	0,00	0,10	0,06	0,01	0,13	19,32	72,44	12,12	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	520	31,14	32,69	90,74	782,73	0,40	0,21	0,54	0,30	2,65	316,13	410,29	45,37	4,49	406,27	29,09	0,05	0,08			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,66	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	46,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017	
ГУЛЯШ	100	10,78	25,98	2,83	288,66	1,06	0,26	0,08	0,01	0,00	13,52	106,82	18,06	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	260	2017	
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2017	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	810	22,84	37,59	94,36	817,14	29,58	0,41	0,20	0,31	0,08	105,03	219,24	64,72	5,34	777,68	14,09	0,00	0,07			
Всего за день:		63,98	70,28	185,10	1 599,87	29,98	0,62	0,74	0,61	2,73	421,16	629,53	110,09	9,83	1 183,95	43,18	0,05	0,15			

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,99	10,49	41,41	309,94	0,06	0,01	0,05	0,06	0,08	174,78	82,79	9,47	0,25	19,71	0,00	0,00	0,01	204	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,86	2,90	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,95	5,59	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2017
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША"	200	1,95	1,55	12,58	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 14	2018
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	600	21,80	16,10	96,65	626,29	0,06	0,10	0,07	0,06	0,08	190,55	136,74	20,26	1,08	96,07	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
БИТОЧЕК "КРЕПЫШ"	100	11,61	12,77	13,37	260,79	1,26	0,04	0,04	0,01	0,16	21,98	62,36	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	0,01	ТТК 55	2017
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,89	38,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	725	18,62	24,61	88,87	700,00	13,45	0,18	0,14	0,25	0,26	99,46	211,60	68,79	3,69	521,75	8,59	0,01	0,05		
Всего за день:		40,32	40,71	186,62	1 326,29	13,51	0,28	0,21	0,31	0,34	290,01	348,34	89,05	4,77	817,82	8,59	0,01	0,06		

7

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,40	12,68	41,82	311,95	0,65	0,12	0,15	0,06	0,15	143,05	165,62	40,71	0,94	252,23	12,56	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	140	4,90	14,50	31,80	278,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	665	16,49	28,34	109,11	766,21	0,69	0,16	0,17	0,06	0,15	162,83	199,04	51,53	2,08	314,83	12,56	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,06	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,89	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	2017
ПОМИДОР СВЕЖИИ	15	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	71	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,55	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	342	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	15	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	760	23,33	38,06	94,12	813,73	21,21	0,63	0,28	0,26	0,07	120,29	321,91	96,25	5,96	1 644,43	19,49	0,00	0,11		
Всего за день:		38,82	66,39	203,23	1 568,94	21,90	0,79	0,45	0,32	0,22	283,12	520,95	149,78	8,04	1 959,26	32,05	0,00	0,12		

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	270	10,88	11,47	40,09	307,43	20,12	0,23	0,20	0,20	0,00	47,84	198,32	62,76	3,24	1 519,27	13,01	0,00	0,07	259	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТК 9	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	562	20,36	19,73	106,34	684,83	20,24	0,33	0,34	0,22	0,09	156,74	321,57	85,29	4,13	1 722,64	16,37	0,01	0,09		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,39	19,25	151,72	9,67	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,69	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017
ТЕФТЕЛКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	110	8,70	9,21	12,76	168,94	0,75	0,03	0,01	0,09	0,00	13,49	20,67	6,28	0,35	58,87	0,73	0,00	0,01	ТТК 36	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,86	35,94	214,29	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	20,38	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	202	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0,12	0,02	0,38	2,10	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,45	6,30	2,10	0,15	21,15	0,45	0,00	0,00	71	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	765	21,46	21,24	106,45	707,65	11,92	0,20	0,14	0,31	0,08	80,69	129,81	49,03	3,26	805,70	8,73	0,00	0,05		
Всего за день:		41,82	40,97	212,79	1 392,48	32,16	0,53	0,48	0,53	0,17	237,43	451,38	134,32	7,39	2 528,34	25,10	0,01	0,14		

9

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ШНИЦЕЛЬ	90	11,57	27,20	13,45	344,97	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	11,50	125,71	23,14	1,70	234,48	4,40	0,00	0,04	268	2017
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,89	38,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	71	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 21	2017
СЛОЙКА "БАНТИК"	30	3,28	9,67	23,33	142,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 86	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	535	21,31	43,71	108,10	863,10	18,24	0,33	0,14	0,08	0,10	46,80	233,02	62,65	3,55	402,82	5,56	0,01	0,06		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,33	8,23	16,61	156,75	6,73	0,11	0,07	0,21	0,00	35,23	77,66	27,11	1,14	512,27	5,32	0,00	0,03	96	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,80	10,47	3,19	146,65	1,28	0,02	0,02	0,31	0,00	16,39	17,84	8,75	0,34	76,36	1,41	0,00	0,01	289	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	770	25,62	26,01	98,20	732,39	8,05	0,43	0,26	0,54	0,08	96,04	333,69	176,46	8,23	944,51	10,97	0,00	0,05		
Всего за день:		46,93	69,72	206,30	1 595,49	26,29	0,76	0,40	0,62	0,18	142,84	566,71	239,11	11,78	1 347,33	16,53	0,01	0,11		

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/20	15,16	11,28	29,96	285,77	0,27	0,05	0,23	0,05	0,14	165,75	189,04	24,32	0,68	195,33	3,86	0,02	0,03	ТТК 18	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	525	19,62	13,25	83,33	538,33	13,31	0,15	0,29	0,06	0,14	208,23	243,26	46,84	4,78	628,53	6,46	0,02	0,04			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,66	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	46,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,50	5,99	14,94	220,33	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,25	11,72	0,91	49,73	0,00	0,00	0,00	234	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	797	21,91	17,85	97,75	704,42	20,30	0,31	0,23	0,24	0,07	134,72	245,07	85,33	6,07	1 328,48	17,12	0,00	0,06			
Всего за день:		41,53	31,10	181,08	1 242,75	33,61	0,46	0,52	0,30	0,21	342,95	488,33	132,17	10,85	1 957,01	23,58	0,02	0,10			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	445,89	561,94	1 970,71	14 687,10	283,12	7,60	5,48	5,64	4,92	3 088,52	6 313,70	1 944,22	110,03	18 943,71	287,86	0,20	1,61		
Среднее значение за период	44,58	56,19	197,07	1 468,70	23,59	0,63	0,46	0,47	0,41	257,38	526,14	162,02	9,17	1 578,64	23,99	0,02	0,13		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	34,7	53,4																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	549	762

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3./2.4.3590-20
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапшиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г.Санкт-Петербург
5. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
6. Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
7. МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".