

УТВЕРЖДАЮ :

Директор ООО «Маркетинг»

Петров А.А.
« 18 » февраля 2026 г

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ «Самковская СОШ»
Бачева Г.Д


Бачева Г.Д.
« 18 » февраля 2026 г

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 7-11 лет
ИНТЕРНАТ
в государственных общеобразовательных учреждениях
(Весна)

**Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет
в государственных образовательных учреждениях**

в государственных образовательных учреждениях															
№	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн-цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:															
1.	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,14
2.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
3.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	500	16,49	13,91	82,3	576,1	0,53	1,76	159,5	0,24	350,87	336,7	64,35	1,76

Обед:															
1.	149/2021	Овощная подгариловка (Огурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
2.	116/2021	Суп из овощей	200/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	715	25,77	21,59	102,51	717,24	1,01	7,75	37,5	3,36	101,15	332,46	90,24	5,85

Ужин:															
1.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
2.		Кондитерские изделия (Печенье "Марника")	100	8,5	11,3	69,7	414	0,12	0	65	0	41	87	15	1

Итого за день:															
1.	ТУ 031	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	100	11,06	14,86	7,42	208,05	0,04	0,62	6,03	0,52	26,69	87,14	12,73	0,96
2.	225/2021	Каша пшеничная вязкая	150	6,36	5,76	27,87	188,7	0,14	0,93	28,65	0,15	97,65	151,8	40,8	1,09
3.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Итого за день:															
1.	470/2021	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Итого за день:	78,22	73,09	343,82	2365,29	2,34	14,06	336,78	4,33	884,03	1247,1	274,87	13,24	2

п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Вторник															
Завтрак:															
1.	230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,22	6,6	31,24	209	0,08	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,46
2.	497/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2
3.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
4.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за завтрак:	505	14	7,58	91,98	498,4	3,9	4,28	40,35	1,62	165,94	242,8	54,5	4,56
Обед:															
1.	9/2021	Овощная подгариновка (Салат из квашеной капусты с луком)	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	0,58
2.	100/2021	Рассольник Ленинградский	200/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
3.	171/2021	Биточки рыбные из минтая с соусом томатным	100	9,53	7,23	7,25	127,74	0,11	0,63	6,02	0,77	51,33	224,84	36,46	1,12
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
5.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	855	24,96	24,25	100,69	732,74	1,14	28,11	36,02	5,5	176,77	504,34	128,76	5,34
полдник															
1.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
2.		Мучные изделия (Баранка)	100	10,4	1,3	64,2	311	0,22	0	0	0	28	114	44	2,6
ужин:															
1.	6/2021	Салат из капусты белокочанной, овощей и яблок	100	1	6	5	78	0,03	20,6	0	2,8	31	25	14	0,83
2.	279/2021	Запеканка из творожной массы со ступц. молоком	150/30	26,01	14,1	39,15	389,1	0,17	0,3	90,6	0,96	321,6	383,7	43,2	1,19
3.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
1.	469/2021	Молоко кипячёное	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	161,4	26,6	0,19
		Итого за день:		84,94	58,93	352,82	2302,94	5,57	54,89	207,07	11,28	981,41	1474,14	333,16	16,52

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Среда															
Завтрак:															
1.	227/2021	Капа яичная вязкая	200/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
2.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
3.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	505	17,47	12,93	81,34	516,3	0,57	2,38	148,8	239,7	330,67	405,9	69,05	3,32
Обед:															
1.	26/2021	Овощная полтаринговка (Салат из свеклы отварной)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого:	855	26,14	25,32	113,31	790,65	0,66	9,48	47,03	2,65	117,23	344,15	103,39	5,26
1.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
2.		Кондитерские изделия (Печенье "Плетенка")	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8
ужин															
1.	356/2021	Печень по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	0,8	4	4904	0,3	27	273	18	6,5
2.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
3.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,4	19,2	14,4	0,69
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
ужин 2 :															
1.	460/2021	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
		Итого за день:	79,8	72,42	345,77	2366,15	2,69	20,16	5259,33	243,2	634,57	1294,55	270,49	20,14	

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ден-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Четверг															
Завтрак:			200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	0,17	1,52	42,6	0,54	158,2	206,6	55,6	1,25
1.	234/2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
2.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
3.		Хлеб пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
4.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за завтрак:	505	14,84	9,42	94,98	530	0,99	1,52	42,6	0,54	190,74	332,8	89,5	3,37
Обед:															
1.	42/2021	Овощная подгариновка (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
3.	TV 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10,26	10,29	6,35	159,11	0,04	0,38	6	0,45	8,25	73,25	15,23	0,69
4.	56/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	815	27,87	24,7	108,68	775,01	1,02	12,36	47	4,76	141,49	346,75	91,73	5,21
Ужин:			200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	0,2	3	2	2,9	0,15
1.	497/2021	Напиток ягодный	100	7	11,16	46,33	315	0,08	0	64,67	1,16	16,16	51,33	9,51	0,75
2.		Булочные изделия (Плюшка "Московская")	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
1.	Ty 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
2.	385/2021	Рис отварной	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
3.	459/2021	Чай с лимоном	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
4.		Хлеб пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за ужин:			200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
Итого за день:			1505	74,1	68,92	350,06	2334,76	2,65	17,84	227,4	7,47	660,26	1153,83	285,43	12,65

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Пятница															
Завтрак:															
1.	235/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	0,19	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2
2.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3.	79/2021	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	500	13,63	22,71	84	598,7	0,63	1,3	47	0,18	156,95	268,5	71,45	3,38
Обед:															
1.	47/2021	Овощная подгариновка (Винегрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
2.	159/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	0,08	0,9	46,6	0,28	163,4	137,2	20,6	0,51
3.	1У 031	Жюльен из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	790	30,1	29,33	104,43	806,2	0,72	6,53	81,28	2,81	319,72	502	154,69	6,71
Ужин:															
1.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
2.		Кондитерские изделия (пряник)	100	5,91	4,71	75	366	0,08	0	0	0	11	50	9	0,8
ужин 1:															
1.	233/2021	Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	100	7,64	9,8	3,83	134,57	0,04	2,71	19,3	0,27	18,9	88,05	15,71	1,21
2.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
3.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
ужин 2:															
	470/2021	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Итого за день:		71,57	77,85	332,36	2320,17	1,71	15,94	217,68	3,81	813,37	1203,65	320,85	14,14

№	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)			Энцен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Вторая неделя															
Понедельник															
Завтрак:															
1.	227/2021	Капша ячневая вязкая	200/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
2.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак	500	17,37	12,93	81,14	514,3	0,57	1,38	148,8	239,68	327,87	404,5	68,25	3,27
Обед:															
1.	9/2021	Овощная поджаренная (Салат из квашеной капусты с луком)	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,01	10,8	0	1,62	25,2	18,6	8,4	0,35
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	785	31,74	32,14	101,03	826,05	0,63	16,16	59,03	3,05	163,82	382,65	83,04	4,57
Ужин:															
1.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
		Булочные изделия (Сдоба "Выборская")	100	8	2,8	47,8	248	0,1	0	17,6	1,2	16,8	57,6	11	0,84
Итого за день:															
Вторник:															
Завтрак:															
1.	32/2021	Салат из свеклы с сыром	60	1,8	5,04	4,2	69,6	0,01	2,94	12,12	1,68	60	44,58	12,6	0,76
	268/2021	Омлет натуральный	195	16,8	25,5	4,2	312	0,09	0,6	372	1,5	150	291	24	3,15
	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Обед:															
1.	469/2021	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	161,4	26,6	0,19
		Итого за день:	22	83,98	84,08	294,69	2280,45	1,86	22,68	649,65	247,51	979,46	1410,93	253,34	14,24

№	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)			Энцен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Вторник															
Завтрак:															
1.	216/2021	Каша перловая вязкая	200/5	6,8	6,6	33,4	220	0,07	0,64	38,6	0,52	124,4	218,6	29,8	0,9
2.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
3.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	500	11,02	12,22	44,5	332,2	0,09	1,36	148,8	0,64	276,6	303,1	39,5	1,56
Обед:															
1.	47/2021	Овощная поджаренная (Винегрет озонной)	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
2.	104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,5
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	860	27,73	28,52	100,87	781,39	1,09	14,9	34,65	5,68	209,13	475,69	174,53	7,79
Ужин:															
1.	497/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	0,2	3	2	2,9	0,15
2.		Кондитерские изделия (Печенье "Рогалики")	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8
Итого за день:															
		Итого за день:	1360	35,16	36,78	145,44	1113,78	1,19	16,06	34,65	5,88	232,26	501,38	194,03	8,34

	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)			Энцен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Среда															
Завтрак:															
1.	232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,14	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89
2.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
3.	79/2021	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	500	14,83	23,01	86,64	618,7	0,6	2	56,5	0,78	213,75	310,7	64,55	3,32
Обед:															
1.	149/2021	Овощная поджаренная (Отуры: соевые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
2.	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/15	2,32	3,76	5,8	66,4	0,04	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,54
3.	ТУ 584	Тефтели рыбные из минтая с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,06	1,48	0	2,71	18,83	113,54	32,92	0,76
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
5.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	825	23,2	15,67	120,67	721,77	0,96	5,58	48,2	3,28	142,34	396,56	121,83	3,89
Ужин:															
457/2021		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
		Кондитерские изделия (Печенье "День ночь")	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8
Итого за день:															
366/2021		Птица отварная с соусом томатным	100	11,63	9,38	1,59	137,37	0,04	0,61	34	0,41	14,7	82,45	10,81	0,92
225/2021		Каша пшеничная вязкая	150	6,36	5,76	27,87	188,7	0,14	0,93	28,65	0,15	97,65	151,8	40,8	1,09
486/2021		Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за день:															
470/2021		Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Итого за день:	72,36	76,29	359,09	2426,74	2,34	11,12	327,45	4,66	755,31	1257,11	298,94	12,55	

№ рецеп- та по сборн.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Завтрак:

1.	229/2021	Каша "Дружба"	200/5	5,2	6,6	27,6	190,5	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44
2.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
3.	76/2021	Сыр (порциями)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	510	16,46	14,27	75,82	502,15	0,54	2,47	177,15	0,26	343,47	328,3	66,05	2,91

обед

	54/2021	Овощная поджаренная (Исход. морковная)	60	0,84	2,28	3,9	39,6	0,02	2,1	0	0,84	12,6	27	16,2	0,43
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,57	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
5.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед	810	28,47	24,1	101,96	750,14	1,16	10,35	50	2,26	150,39	420,14	137,58	6,63

ЛДНИК:	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
		Кондитерские изделия (Печенье "Детское")	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8

ИН:	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	100	9,53	7,23	7,35	137,74	0,11	0,63	6,02	0,77	51,33	224,87	36,46	1,12
	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

ИН 2:																
1.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07	
		Итого за день:	72,99	69,93	338,9	2301,28	2,48	14,2	391,32	3,62	732,26	1317,26	360,79	15,99		

№ рецеп- та по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Пятница															
Завтрак:															
1.	213/2021	Каша гречневая вязкая	200/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111	3,42
2.	497/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2
3.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
4.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за завтрак:	505	16,7	8,66	92,94	522,8	4,01	3,5	38,35	1,54	144,74	343	145,1	7,52
обед															
1.	43/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с квашеной капустой)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42
2.	45/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,34	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
3.	367/2021	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,21	146,43	0,03	0,36	52,86	0,43	17,86	49,29	12,86	0,83
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	815	25,67	24,38	102,38	736,13	0,98	13,12	84,36	4,74	102,5	289,19	88,46	6,1
ужин:															
1.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
2.		Мучные изделия (Баранка)	100	10,4	1,3	64,2	311	0,22	0	0	0	28	114	44	2,6
ночь:															
1.	233/2021	Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	100	7,64	9,8	3,83	134,57	0,04	2,71	19,3	0,27	18,9	88,05	15,71	1,21
2.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
3.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
ночь 2:															
1.	470/2021	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Итого за день:	26,31	74,5	55,81	326,07	2120,7	5,87	26,13	212,11	6,76	598,31	1159,74	369,02	20,84

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгруппировкой детей от 7-11 лет

Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
78,22	73,09	343,82	2365,29	2,34	14,06	336,78	4,33	884,03	1247,1	274,87	13,24
84,94	58,93	352,82	2302,94	5,57	54,89	207,07	11,28	981,41	1474,14	333,16	16,52
79,8	72,42	345,77	2366,15	2,69	20,16	5259,33	243,2	634,57	1294,55	270,49	20,14
74,1	69,82	350,06	2334,76	2,65	17,84	227,4	7,47	660,26	1153,83	285,43	12,65
71,57	77,85	332,36	2320,17	1,71	15,94	217,68	3,81	813,37	1203,65	320,85	14,14
83,98	84,08	294,69	2280,45	1,86	22,68	649,65	247,51	979,46	1410,93	253,34	14,24
67,02	77	307,94	2205,54	1,81	18,12	350,48	7,77	630,85	1091,94	280,67	15,03
72,36	76,29	359,09	2426,74	2,34	11,12	327,45	4,66	755,31	1257,11	298,94	12,55
72,99	69,93	338,9	2301,28	2,48	14,2	391,32	3,62	732,26	1317,26	360,79	15,99
74,5	55,81	326,07	2120,7	5,87	26,13	212,11	6,76	598,31	1159,74	369,02	20,84
759,48	715,22	3351,52	23024,02	29,32	215,14	8179,27	540,41	7669,83	12610,25	3047,56	155,34
75,95	71,52	335,15	2302,40	2,93	21,51	817,93	54,04	766,98	1261,03	304,76	15,53
77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12
98,63	90,53	100,05	97,97	244,33	35,86	116,85	540,41	69,73	114,64	121,90	129,45

Используемая литература:

Методические рекомендации по разработке технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.