



ИП Р.А.Плятова



**Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся возрастной категории 12 лет и старше
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования
муниципального образования Ленинского района Республики Крым: зима 2026 год**
(завтраки, обеды)

с. Горностаевка 2026г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень школы 2025 12 лет и старше

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
309	Макаронные изделия отварные	160	6,02	5,09	38,35	223,31	0,1	25,2	8,21	11,33	48,72	8,69	0,88								
264	Говядина, тушенная в сметане	100	17,46	9,43	2,03	163,85	0,02	1,18	2,32	26,56	23,51	6,14	0,13								
14	Масло (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	70,9		45	0,1	1,8	2,6	0,02									
376	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47		46,05	38,33	20,47	3,86								
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	3,81	0,61	28,89	136,5	0,13	0,02		16,51		23,73	1,59								
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09		0,84	13,6	79,6	22	1,28								
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2								
Итого за Завтрак			32,13	24,13	111,32	794,95	0,38	11,67	85,2	11,67	131,85	203,76	90,03	9,96							
Обед																					
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5		0,7	10	35	15	0,8							
99	Суп из овощей	250	2	6,03	11,3	108,03	0,08	22,03	5,03	2,38	33,13	55,9	22,7	0,85							
492	Котлеты (биточки) рыбные	100	11,47	9,81	14,88	184,1	0,14	1,95	26,67	2,77	34,61	139,62	22,59	0,88							
0,03	Каша рисовая вязкая	180	7,07	5,13	36,54	221,76	0,09	1,93	29,52	0,16	186,95	194,18	41,06	0,59							
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4							
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92							
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98							
Итого за Обед			31,16	22,49	116,86	790,69	0,6	56,42	61,22	8,07	309,25	608,1	172,95	7,42							
Итого за день			63,29	46,62	228,18	1585,64	0,98	68,09	146,42	19,74	441,1	811,86	262,98	17,38							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень школы 2025 12 лет и старше

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160	23,38	17,69	44,8	432	0,1	0,75	104	0,66	312,94	344,25	42,49	1,03							
	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	30	0,78	4,5	1,08	48,6	0,01	0,12	30	0,09	26,4	18,3	2,7	0,06							
376	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86							
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	45	3,87	0,63	20,3	102,6	0,1			0,95	15,3	89,55	24,75	1,44							
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98							
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2							
Итого за Завтрак																					
			31,7	23,84	107,87	776,39	0,33	11,35	134	1,9	426,85	501,43	114,01	9,57							
Обед																					
67	Винегрет овощной	100	1,36	10,14	6,62	124,27	0,04	15,95		4,66	36	36,48	19,13	0,8							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,03	3,7	21	130	0,13	17,28	5,03	2,75	26,43	68,2	25,28	1,05							
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	3,44	33,24	239,32	17,47	5							
0,01	Каша гречневая рассыпчатая.	180	9,45	2,48	42,82	230,99	0,32			0,59	21,62	224,86	150,39	5,08							
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4							
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28							
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98							
Итого за Обед																					
			34,88	28,69	115,58	881,46	0,92	61,69	5787,03	13,08	155,05	712,46	272,87	15,59							
Итого за День																					
			66,58	52,53	223,45	1657,85	1,25	73,04	5921,03	14,98	581,9	1213,83	386,88	25,16							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень школы 2025 12 лет и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
0.01	Каша гречневая вязкая	250	13,68	8,48	45,1	312,5	0,35	2,6	40	0,5	261,7	368,13	153,56	4,45		
14	Масло (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	70,9			45	0,1	1,8	2,6		0,02		
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1		
376	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28		
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			20,84	20,43	87,15	620,19	0,48	13,14	111	1,69	427,15	549,66	208,52	11,91		
Обед																
	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	4,2	91,8	1,86						
96	Рассольник ленинградский	250	2,43	6,15	17,15	134,33	0,1	17,53	5,03	2,43	28,33	76,4	27,08	1,03		
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	12,51	20,89	8,18	271,07	0,02	0,25	44,91	1,09	28,55	29,82	4,84	0,2		
324	Каша рисовая вязкая б/м	180	2,57	5,04	27,9	167,21	0,02		27	0,2	14,52	56,46	19,62	0,41		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28		
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Обед			25,47	38,42	123,83	945,91	0,34	22,79	168,74	7,52	127,76	271,48	109,14	4,6		
Итого за День			46,31	58,85	210,98	1566,1	0,82	35,93	279,74	9,21	554,91	821,14	317,66	16,51		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Осень школы 2025 12 лет и старше

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
37	Салат картофельный с огурцами или капустой	60	0,22	3,02	0,74	31,46	0,01	1,17		1,36	5,65	7,72	4,86	0,15		
210	Омлет натуральный	190	17,66	31,45	3,34	366,9	0,13	0,33	411,12	0,95	130,58	285,98	20,44	3,34		
376	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92		
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак																
			26,71	36,33	72,83	728,35	0,39	11,98	411,12	3,77	228,84	462,43	102,37	12,45		
Обед																
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,77	7,15	10,22	116,7	0,09	11,95	20	2,87	19,05	65,87	24,38	0,9		
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,03	13,9	120,08	0,08	20,78	5,03	2,45	37,73	72,15	20,98	0,8		
259	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,43	0,17	9,66		4,43	43,57	293,93	60,69	5,51		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4		
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28		
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Обед																
			36,09	40,16	89,43	869,41	0,57	62,4	25,03	11,39	138,11	575,55	166,65	10,87		
Итого за день																
			62,8	76,49	162,26	1597,76	0,96	74,38	436,15	15,16	366,95	1037,98	269,02	23,32		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень школы 2025 12 лет и старше

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж				У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9											10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
0,08	Каша манная жидкая	250	10,35	7,43	37,5	260,08	0,15	2,85	44	0,58	280,9	232,58	38,28	0,68					
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02				8,7	27	6	0,63					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,22	156,66	0,04	1,3	20		120,6	90	14	0,16					
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6					
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98					
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2					
Итого за Завтрак																			
			22,84	15,29	138,17	786,84	0,43	14,16	64	1,83	453,36	460,08	109,38	6,25					
Обед																			
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,55	5,08	9,02	89,74	0,03	38,51		2,38	48,02	27,16	14,42	0,59					
101,01	Суп картофельный с крупой гречневой	250	3,18	3,9	19,68	127	0,15	17,28	5,03	1,35	26,53	89,3	43,68	1,55					
291	Плов из птицы или кролика	280	23,73	14,65	50,03	427,47	0,15	8,44	27,63	0,69	64,89	245,47	75,66	2,76					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7					
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28					
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98					
Итого за Обед																			
			35,28	24,63	144,71	946,11	0,52	65,04	32,66	6,36	195,8	470,73	191,36	7,86					
Итого за День																			
			58,12	39,92	282,88	1732,95	0,95	79,2	96,66	8,19	649,16	930,81	300,74	14,11					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень школы 2025 12 лет и старше

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	5	6	6	7										8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	0,01	6,3		0,42	6	21	9	0,48							
211	Омлет с сыром	190	24,7	37,11	3,36	447,86	0,13	0,79	468,98	1,05	383,99	489,31	34,52	3,45							
376	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86							
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92							
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	50	2,93	0,47	22,22	105	0,1	0,02			12,7		18,25	1,23							
Итого за Завтрак			34,39	38,72	68,85	763,85	0,38	7,58	468,98	2,73	469,14	668,04	115,24	10,94							
Обед																					
67	Винегрет овощной	100	1,36	10,14	6,62	124,27	0,04	15,95		4,66	36	36,48	19,13	0,8							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,03	3,7	21	130	0,13	17,28	5,03	2,75	26,43	68,2	25,28	1,05							
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	3,44	33,24	239,32	17,47	5							
181	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,52	0,72	50,4	241,56	0,14		7,2	4,32	186,62	181,35	36,4	1,49							
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4							
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28							
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98							
Итого за Обед			36,95	26,93	123,16	892,03	0,74	61,69	5794,2	16,81	320,05	668,95	158,88	12							
Итого за День			71,34	65,65	192,01	1655,88	1,12	69,27	5263,2	19,54	789,19	336,99	274,12	22,94							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень школы 2025 12 лет и старше

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
309	Макаронные изделия отварные	160	6,02	5,09	38,35	223,31	0,1		25,2	8,21	11,33	48,72	8,69	0,88
245	Бифстроганов из отварной говядины	100	17,14	3,18	4,02	114,05	0,02	0,87	7,5	0,16	16,01	19,83	7,74	0,19
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,05	0,33	15,55	73,5	0,07	0,01			8,89		12,78	0,86
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак														
			34,43	14,19	120,43	753,16	0,36	11,79	71,7	10,8	233,83	283,25	91,96	6,58
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,84	0,02	9,5		2,74	35,15	40,97	20,9	1,33
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,03	3,7	21	130	0,13	17,28	5,03	2,75	26,43	68,2	25,28	1,05
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	12,51	20,89	8,18	271,07	0,02	0,25	44,91	1,09	28,55	29,82	4,84	0,2
181	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,52	0,72	50,4	241,56	0,14		7,2	4,32	186,62	181,35	36,4	1,49
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,02	200		0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Обед														
			34,95	32,62	153,38	1048,27	0,5	227,04	57,14	12,5	313,11	403,34	127,42	6,99
Итого за день														
			69,38	46,81	273,81	1801,43	0,86	238,83	128,84	23,3	546,94	686,59	219,38	13,57
Итого за период														
			615,49	563,17	2412,4	17285,68	10,72	959,86	3539,6	164,15	5946,6	10121,2	3096,7	196,32
Среднее значение за период														
			61,5	56,3	241,2	1728,6	1,1	96	1354	16,4	594,7	1012,1	309,7	19,6

Составил _____ <Не указан>

М.П.

Утвердил _____



Ведомость контроля за рационом питания с 01 по 10

Режим питания: Зима Горностаевка школы 2025 12 лет и старше
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г (нетто) согласно приложению N 12	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за период	Отклонение от нормы	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		%	(+/-)
1	Молоко	210	135,3	161,9	128,0	220,0	49,1	320,0	28,8	47,5	288,3	20,0	139,9	-33	-70,1
2	Кисломолочная пищевая продукция	108												-100	-108,0
3	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	36			119,5			141,0					26,0	-28	-10,0
4	Сметана	6	14,5	30,0	50,8	5,0	5,0	20,0	16,5	5,0	18,0	17,0	17,0	183	11,0
5	Сыр	9				10,7			25,7		16,0	5,2	5,2	-42	-3,8
6	Мясо 1-й категории	46,8	2,5	113,0		3,6		152,9	54,9		113,6	44,1	44,1	-6	-2,7
7	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	31,8	96,3		187,3			197,9			187,3	66,9	66,9	110	35,1
8	Субпродукты (печень, язык, сердце)	24											17,8	-26	-6,2
9	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	46,2	71,4						89,0			81,0	15,2	-67	-31,0
10	Яйцо, шт.	0,6						3,5					0,7	18	0,1
11	Картофель	112,2	50,0	50,0	96,0	75,0	288,6	75,0	203,9	173,9	75,0	118,3	118,3	5	6,1
12	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г.	192	115,4	194,3	114,8	94,0	154,2	140,4	119,9	214,4	130,0	145,8	145,8	-24	-46,2
13	Фрукты свежие	111	150,2	143,0	143,0	143,0	143,0	143,0	176,2		143,0	143,0	132,7	20	21,7
14	Сухофрукты	12	20,0			20,0							12,2	2	0,2
15	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	120	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	100,0	-17	-20,0
16	Хлеб ржаной	72	70,0	105,0	80,0	40,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	75,0	78,0	8	6,0
17	Хлеб пшеничный	120	107,5	131,4	89,3	94,5	100,0	90,0	97,2	100,0	104,5	100,4	100,4	-16	-19,6
18	Крупы, бобовые	30	151,5	40,0	81,4	103,5	10,0	113,8	32,0	72,0	72,0	72,6	72,6	142	42,6
19	Макаронные изделия	12		54,3	10,0				10,0		64,3	13,9	13,9	15	1,9
20	Мука пшеничная	12	2,9		13,1				3,2	3,5	3,0	3,8	2,9	-76	-9,1
21	Масло сливочное	21		20,4	5,3	25,1		22,9	10,8	23,2	18,2	14,1	14,1	-33	-6,9
22	Масло растительное	10,8	13,8	14,8	19,0	5,0	24,3	21,1	11,8	19,0	15,0	15,3	15,3	41	4,5
23	Кондитерские изделия	9				30,0			60,0		30,0	12,0	12,0	33	3,0
24	Чай	1,2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,3	0,3	-72	-0,9
25	Какао-порошок	0,72												-100	-0,7
26	Кофейный напиток	1,2						5,0				1,0	1,0	-17	-0,2
27	Сахар	35	57,6	14,0	23,6	35,2	14,0	45,0	24,0	14,0	40,0	32,5	32,5	-7	-2,5
28	Дрожжи хлебопекарные	0,18												-100	-0,2
29	Крахмал	2,4												-100	-2,4
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	3,8	3,8	3,8	5,7	2,0	4,5	3,2	3,8	2,0	3,6	3,6	21	0,6
31	Специи	1,2	0,5	0,0	0,0	0,2	8,6	9,8	0,0	0,0	21,5	0,2	4,1	241	2,9

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись медицинского работника и дата:

Подпись руководителя образовательной (образовательной) организации, организации по уходу и

присмотру и дата ознакомления:

Подпись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также

проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника:

Сводка по пищевой ценности рациона с 1 по 10 день

Дата / Категория питающихся	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Вода	НЖК	ПНЖК	Холестерол	Сахара	Крахмал	Пищевые волокна	Органические кислоты	Зола	Na	K	Ca
1 день	3 082,4	99,55	67,43	519,83	1 608,71	12,79	17,17	34,24	174,89	114,04	32,5	4,26	18,27	3 303,72	4 271,95	1 222,14
7-11 лет 60%	1 426,23	45,69	30,54	242,27	778,81	5,89	7,63	16,05	84,03	54,19	15,56	2,06	8,69	1 551,42	2 035,72	566,12
12+60%	1 656,17	53,86	36,89	277,56	829,9	6,9	9,54	18,19	90,86	59,85	16,94	2,2	9,58	1 752,3	2 236,23	656,02
2 день	2 990,62	119,8	89,65	425,67	2 238,12	33,65	19,49	150,48	91,67	152,71	21,73	5,56	19,94	4 222,67	4 094,67	828,8
7-11 лет 60%	1 404,99	56,51	43,04	197,5	1 082,93	16,17	9,42	70,93	44,41	72,18	10,37	2,7	9,28	1 930,81	1 948,93	387,71
12+60%	1 585,63	63,29	46,61	228,17	1 155,19	17,48	10,07	79,55	47,26	80,53	11,36	2,86	10,66	2 291,86	2 145,74	441,09
3 день	3 051,49	121,97	93,83	420,75	2 030,2	29,31	13,66	137,78	138,76	135,92	31,12	7,62	30,28	6 690,75	4 161,15	1 058,35
7-11 лет 60%	1 403,64	55,38	41,3	197,31	982,83	12,71	5,53	230,11	63,78	62,74	14,44	3,54	13,73	3 027,56	2 167,34	476,46
12+60%	1 657,85	66,59	52,53	223,44	1 047,37	16,6	8,13	291,67	74,98	73,18	16,68	4,08	16,55	3 663,19	2 448,81	581,89
4 день	2 989,8	87,17	111,51	405,75	1 705,84	37,48	9,19	124	134,77	157,86	31,69	3,87	23,1	5 099,5	3 632,08	1 066,86
7-11 лет 60%	1 423,71	40,87	52,67	194,77	838,77	17,62	4,47	58,34	66,53	73,96	15,29	1,92	11,09	2 426,95	1 776,65	511,96
12+60%	1 566,09	46,3	58,84	210,98	867,07	19,86	4,72	65,66	68,24	83,9	16,4	1,95	12,01	2 672,55	1 855,43	554,9
5 день	2 963,65	115,48	138,95	308,34	2 328,54	48,53	16,64	1 565,96	82,75	70,92	20,28	5,57	29,19	6 541,83	5 541,57	888,82
7-11 лет 60%	1 365,9	52,67	62,47	146,08	1 119,58	21,76	7,54	697,67	40,14	31,97	9,48	2,7	13,42	3 008,79	2 562,21	321,88
12+60%	1 597,75	62,81	76,48	162,26	1 208,96	26,77	9,1	868,29	42,61	38,95	10,8	2,87	15,77	3 533,04	2 979,36	366,94
6 день	3 255,64	107,01	72,62	538,88	1 338,14	21,23	8,46	165,34	172,45	166,32	26,07	4,09	30,69	7 533,38	4 428,27	1 224,31
7-11 лет 60%	1 522,7	48,89	32,71	256,02	614,97	9,74	3,58	72,84	83,32	74,88	12,24	1,95	13,95	3 387,43	2 082,35	575,16
12+60%	1 732,94	58,12	39,91	282,86	723,17	11,49	4,88	92,5	89,13	91,44	13,83	2,14	16,74	4 145,95	2 345,92	649,15
7 день	4 178,73	135,4	154,6	548,1	3 213,92	26,23	10,54	43,16	209,74	101,79	67,02	9,54	30,54	5 483,72	8 304,85	1 299,33
7-11 лет 60%	1 875,73	60,97	65,6	254,06	1 428,15	11,32	5,05	19,78	91,97	46,51	27,47	4,29	13,1	2 314,34	3 625,25	568,46
12+60%	2 303	74,43	89	294,04	1 785,77	14,91	5,49	23,38	117,77	55,28	39,55	5,25	17,44	3 169,38	4 679,6	730,87
8 день	3 090,5	132,37	117,07	371,56	2 100,07	42,22	14,56	1 773,78	62,97	45,83	12,97	4,81	28,36	7 073,81	4 189,78	1 445,38
7-11 лет 60%	1 434,62	61,03	51,42	179,55	1 011,32	18,61	5,93	784,17	30,32	22,05	6,12	2,26	12,97	3 242,7	1 970,09	656,19
12+60%	1 655,88	71,34	65,65	192,01	1 088,75	23,61	8,63	989,61	32,65	23,78	6,85	2,55	15,39	3 831,11	2 219,69	789,19
9 день	3 318,32	95,32	94,31	517,89	1 379,77	34,31	18,97	281,29	205,89	108,28	31,62	4,35	20,29	2 334,64	5 773,64	1 189,69
7-11 лет 60%	1 589,42	45,91	43,91	250,68	647,32	15,8	8,8	130,45	99,26	49,58	14,91	2,08	9,64	1 152,71	2 717,25	560,09
12+60%	1 728,9	49,41	50,4	267,21	732,45	18,51	10,17	150,84	106,63	58,7	16,71	2,27	10,65	1 181,93	3 056,39	629,6
10 день	3 449,21	132,52	85,12	534,07	598,13	21,14	11,7	63,41	160,09	130,53	33,89	5,77	17,48	3 399,53	3 404,67	999,55
7-11 лет 60%	1 647,77	63,14	38,32	260,26	278,94	9,73	4,96	29,68	78,24	63,39	16,35	2,81	8,24	1 602,79	1 620,79	452,62
12+60%	1 801,44	69,38	46,8	273,81	319,19	11,41	6,74	33,73	81,85	67,14	17,54	2,96	9,24	1 796,74	1 783,88	546,93
Итого за период																
12+60%																
Среднее фактическое	1 728,56	61,55	56,31	241,23	975,78	16,75	7,75	261,34	75,2	63,27	16,67	2,91	13,4	5 607,6	2 575,11	1 189,32
Норма (стандартное значение)	1 632	54	55,2	229,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	720	1 540
Отклонение (абсолютное)	96,56	7,55	1,11	11,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1 855,11	-350,68
Отклонение (относительное)	6%	14%	2%	5%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	258%	-23%
7-11 лет 60%																
Среднее фактическое	1 509,47	53,11	46,2	217,85	878,36	13,93	6,29	211	68,2	55,14	14,22	2,63	11,41	4 729,1	2 250,66	1 015,34
Норма (стандартное значение)	1 360	47	79	335	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1 100	1 100
Отклонение (абсолютное)	149,47	6,11	-32,8	-117,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1 150,66	-84,66
Отклонение (относительное)	10,99%	13,0%	-42%	-35%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	105%	-8%

Составил

(подпись) 402843

 00-097110

 ШКОЛЬНАЯ ПИТАТЕЛЬНАЯ СЛУЖБА

(расшифровка подписи)

Р	Fe	A	Кер	РЭ	ВитаминЕ	В1	В2	РР	НЭ	С	Витамин В6	Марганец	Медь	Цинк	Витамин Н	Баланс БЖУ
1803,95	34,71	83,99	4 318,38	790,48	28,9	2,2	1,97	24,15	16,04	118,89	0,68	0,11	28,79	0,16	13,2	1:0,7:5,2
838,5	16,47	39,08	2 114,88	385,57	13,1	1,02	0,91	11,06	7,6	51,62	0,31	0,05	12,8	0,07	6	1:0,7:5,3
995,45	18,24	44,91	2 203,5	404,91	15,8	1,18	1,06	13,09	8,44	67,27	0,37	0,06	15,99	0,09	7,2	1:0,7:5,2
1536,44	33,1	280,99	6 702,15	1 398,46	38	1,8	1,38	18,36	20,53	131,24	0,02	0,12	35,07	0,2	0,00	1:0,7:3,6
724,58	15,72	134,58	3 215,7	670,71	18,26	0,83	0,64	8,65	9,55	63,16	0,01	0,05	15,59	0,09	0,00	1:0,8:3,5
811,86	17,38	146,41	3 486,45	727,75	19,74	0,97	0,74	9,71	10,98	68,08	0,01	0,07	19,48	0,11	0,00	1:0,7:3,6
2241,77	47,64	10 659,66	7 603,23	12 430,67	27,15	2,33	262,96	30,44	44,54	137,82	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	1:0,8:3,4
1027,89	22,49	4 738,63	3 418,29	5 528,87	12,17	1,09	116,89	14,09	20	64,78	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:0,7:3,6
1213,88	25,15	5 921,03	4 184,94	6 901,8	14,98	1,24	146,07	16,35	24,54	73,04	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:0,8:3,4
1562,81	32,04	541,18	4 203,25	1 059,18	17,9	1,57	1,61	16,67	21,67	71,49	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	1:1,3:4,7
741,68	15,54	261,45	2 095,2	519,32	8,69	0,75	0,77	7,95	10,32	35,56	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:1,3:4,8
821,13	16,5	279,73	2 108,05	539,86	9,21	0,82	0,84	8,72	11,35	35,93	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:1,3:4,6
1918,25	44,14	788,56	10 711,83	2 557,09	27,9	1,78	2,44	25,52	37,95	141,97	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	1:1,2:2,7
880,27	20,81	352,41	4 718,03	1 131,2	12,74	0,83	1,11	11,69	17,02	67,6	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:1,2:2,8
1037,98	23,33	436,15	5 993,8	1 425,89	15,16	0,95	1,33	13,83	20,93	74,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:1,2:2,6
1752,7	26,87	180,13	8 093,05	1 527,15	15,16	1,81	1,96	26,06	27,96	140,24	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	1:0,7:5
821,9	12,76	83,48	3 690,93	697,97	6,97	0,86	0,92	11,8	12,59	61,04	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:0,7:5,2
930,8	14,11	96,65	4 402,12	829,18	8,19	0,95	1,04	14,26	15,37	79,2	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:0,7:4,9
2340,88	55,42	79,67	7 576,99	1 344,09	44,32	2,58	2,28	21,88	23,08	260,14	0,00	0,05	13,03	0,07	0,00	1:1,1:4
1048,77	24,86	36,59	3 615,06	639,61	18,19	1,17	1,02	9,99	13,04	113,71	0,00	0,02	5,8	0,03	0,00	1:1,1:4,2
1292,11	30,56	43,08	3 961,93	704,48	26,13	1,41	1,26	11,89	13,04	146,43	0,00	0,03	7,23	0,04	0,00	1:1,2:4
2478,29	43,59	11 270,09	8 537,92	13 241,41	35,58	2,13	263,79	35,04	37,48	130,28	0,66	0,00	0,1	0,00	13,2	1:0,9:2,8
1141,3	20,65	5 006,88	3 674,84	5 896,23	16,04	1,01	117,28	16,28	16,87	61,02	0,3	0,00	0,05	0,00	6	1:0,8:2,9
1336,99	22,94	6 263,21	4 663,08	7 345,18	19,54	1,12	146,51	18,76	20,61	69,26	0,36	0,00	0,05	0,00	7,2	1:0,9:2,7
1956,46	28,15	332,84	8 645,83	1 807,39	22,99	2,22	2	19,95	27,51	193,91	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	1:1:5,4
932	13,61	153,29	4 369,56	881,72	10,91	1,06	0,95	9,62	13	86,47	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	1:1:5,5
1024,46	14,54	179,55	4 476,27	925,67	12,08	1,16	1,05	10,33	14,51	107,44	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	1:1:5,4
1292,56	26,34	232,91	8 949,61	1 711,37	44,01	1,66	1,61	23,54	13,54	473,77	0,66	0,00	0,1	0,00	13,2	1:0,6:4
605,97	12,77	104,06	4 464,88	842,19	20,72	0,81	0,76	11,25	6,44	234,94	0,3	0,00	0,05	0,00	6	1:0,6:4,1
686,59	13,57	128,83	4 484,73	869,18	23,29	0,85	0,85	12,29	7,1	238,83	0,36	0,00	0,05	0,00	7,2	1:0,7:3,9
2024,26	39,26	2 707,9	3 996,49	2 067,39	32,82	2,12	60,14	25,84	14,69	191,96	0,28	0,05	4,31	0,08	7,2	1:0,9:3,9
1440	21,6	0,54	0,00	0,00	10	0,84	0,96	0,00	0,00	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1:1:4,3
584,26	17,66	2 707,36	0,00	0,00	22,82	1,28	59,18	0,00	0,00	149,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-
41%	82%	501363%	0,00	0,00	228%	152%	6165%	0,00	0,00	357%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-
1752,56	35,14	2 182,1	3 557,73	1 719,34	27,56	1,88	48,24	22,48	12,34	167,98	0,23	0,04	3,46	0,07	6,00	1:0,9:4,1
1100	12	0,7	0,00	0,00	10	1,2	1,4	0,00	0,00	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1:1:4,4
652,56	23,14	2 181,4	0,00	0,00	17,56	0,68	46,84	0,00	0,00	107,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-
59%	193%	311629%	0,00	0,00	176%	57%	3345%	0,00	0,00	180%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-

Школа

МБОУ Горностаевская СОШ

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Керимова Н.В.

дата

12 1 2026
день месяц год

Ноде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с сахаром	220	9,5	6,5	52,8	308,22	173	78,05
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2,29	1,74	16,37	90,57	378	
			хлеб	Хлеб-эвричовой пшеничный	30	2,6	0,4	13,5	68,4	ПР	
			фрукты	Фрукты или ягоды свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,25	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,75	0,28	9,02	45,6	ПР	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	ПР	
			<i>итого</i>		565	17,61	9,41	107,93	590,04		78,05
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	1	<i>Итого за день:</i>			565	17,61	9,41	107,93	590,04		78,05
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	204	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,49	15,79	79,8	ПР	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,75	0,28	13,38	63	ПР	
			фрукты	Фрукты или ягоды свежие	75	0,3	0,3	7,4	35,25	338	
			<i>итого</i>	Масло (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14	
					500	16,21	21,05	76,36	561,94		78,05
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

13,01

✓

13,01

✓

МЕНЮ

1 день

" " 2025

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	173	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С САХАРОМ	220	9,5	6,5	52,8	308,88
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
2008	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,29	1,74	16,37	90,57
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,75	0,28	9,02	45,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				14,96	9,06	94,45	522,3
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	5,4	53,84
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,52	5,12	15,62	128,24
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	8,1	11,71	10,46	180,24
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	9,6	0,6	42	201,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,94	0,05	27,14	114,03
	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				27,31	28,42	120,52	841,94
Всего				42,27	37,48	214,97	1364,24

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	173	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С САХАРОМ	250	10,8	7,4	60	351
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
2008	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,29	1,74	16,37	90,57
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				17,11	10,09	106,16	587,22
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,55	5,08	9,02	89,74
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	6,4	19,53	160,3
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,13	14,64	13,08	225,3
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	180	10,9	9,5	47,4	306,23
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0,1	30,2	126,7
	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				33	36,24	141,57	1018,67
Всего				50,11	46,33	247,73	1605,89

Заведующий производством

()

Ответственный по питанию

()

МЕНЮ

" " 2025

2 день

7-11 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10,15	11,94	25,58	250,8
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,07	7,8	0,1	70,9
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,24	14,11	62,19
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,01	0,49	15,79	79,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,38	63
	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
Итого				16,22	21,05	76,26	561,94
Обед							
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,4	0,1	0	6,6
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,6	4,82	9,04	86,42
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	9,17	7,85	11,9	147,28
2011	0,03	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,9	4,28	30,45	184,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,94	0,05	27,14	114,03
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
Итого				18,86	17,68	100,29	630,47
Всего				35,08	38,73	176,55	1192,41

12 лет и старше

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	11,51	13,53	29	284,24
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,11	11,7	0,15	106,35
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,24	14,11	62,19
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,34	0,38	17,78	84
	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
Итого				17,77	26,57	81,92	640,43
Обед							
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,12	0,1	3,5	20
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2	6	11,3	108,03
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	11,47	9,81	14,88	184,1
2011	0,03	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,07	5,13	36,54	221,76
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0,1	30,2	126,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				21,95	21,65	110,16	716,44
Всего				39,72	48,22	192,08	1356,87

Заведующий производством

()

Ответственный по питанию

()

МЕНЮ

3 день

" " 2025

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	18,94	12,5	20	278,76
		МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	30	2,13	1,5	16,56	88,5
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	6,4	9,4	120
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,87	0,63	20,3	102,6
2011		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,8	0,3	13,3	63
Итого				32,8	21,61	86,94	688,11
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	8,3	60,1	39,3	732
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,42	2,96	16,8	104
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	80	10,61	8,98	2,82	148
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,6	6,1	38,6	243,75
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	1,8	0,18	5,22	32,4
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
2011		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				27,7	27,76	88,6	731,86
Всего				60,5	49,37	175,54	1419,97

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	25,25	16,67	26,67	371,68
		МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	30	2,13	1,5	16,56	88,5
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	6,4	9,4	120
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
2011		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				40,38	27,57	85,74	772,29
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,36	10,14	6,62	124,27
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3	3,7	21	130
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	100	13,26	11,23	3,52	185
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,45	2,48	42,82	230,99
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2	0,2	5,8	36
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,4	0,6	18	91,2
2011		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				33,36	36,62	104,2	900,67
Всего				73,74	64,19	189,94	1672,96

Заведующий производством
Ответственный по питанию

()
()

МЕНЮ

4 день

" " 2025

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	0,01	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	220	12,03	7,46	39,69	275
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,07	7,8	0,1	70,9
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,24	14,11	62,19
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,28	9,02	45,6
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	33,25
Итого				17,37	19,03	70,27	525,34
Обед							
2011	37	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ ИЛИ КАПУСТОЙ	60	0,22	3,02	0,74	31,46
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИГРАДСКИЙ	200	1,94	4,92	13,72	107,46
2011	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	10,01	16,71	6,55	216,86
2011	0,03	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,9	4,28	30,45	184,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,94	0,05	27,14	114,03
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				19,71	29,54	98,49	741,93
Всего				37,08	48,57	168,76	1267,27

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	0,01	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	13,68	8,48	45,1	312,5
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,07	7,8	0,1	70,9
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,24	14,11	62,19
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,4	13,5	68,4
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	33,25
Итого				20,74	20,33	84,7	608,44
Обед							
2011	37	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ ИЛИ КАПУСТОЙ	100	0,37	5,03	1,24	52,44
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИГРАДСКИЙ	250	2,4	6,2	17,2	134,33
2011	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,51	20,89	8,18	271,07
2011	0,03	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,07	5,13	36,54	221,76
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0,1	30,2	126,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				23,85	37,83	114,83	899,45
Всего				43,73	58,02	195,02	1485,09

Заведующий производством

()

Ответственный по питанию

()

МЕНЮ

5 день

" " 2025

7-11 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	14,4	25,66	2,73	299,31
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,24	14,11	62,19
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,7	22,55	114
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,05	0,33	15,55	73,5
		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166,8
Итого				24,68	30,85	84,7	715,8
Обед							
2011	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,36	4,56	7,31	76,43
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,92	4,82	11,12	96,06
2011	206	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ПАРОВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80	7,87	8,47	6,2	132,72
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,3	22	149,48
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	1,8	0,18	5,22	32,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,28	9,02	45,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
Итого				19,69	23,92	74,22	595,69
Всего				44,37	54,77	158,92	1311,49

12 лет и старше

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	17,66	31,45	3,34	366,9
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,24	14,11	62,19
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
		ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,88	44,64	250,2
Итого				27,4	38,27	88,95	810,69
Обед							
2011	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,27	7,6	12,18	127,39
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,4	6,03	13,9	120,08
2011	206	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ПАРОВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	9,84	10,59	7,75	165,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,91	6,39	26,42	179,37
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2	0,2	5,8	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				24,17	31,42	88,47	739,14
Всего				51,6	69,69	177,42	1549,83

Заведующий производством

()

Ответственный по питанию

()

МЕНЮ

6 день " " 2025

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	0,08	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	220	9,11	6,53	33	228,87
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,44	28,22	156,66
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
Итого				18,9	13,61	110,4	642,03
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	5,4	53,84
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	2,54	3,12	15,74	101,6
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,5	35,7	305,33
2011	389	СОКИ, ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	1,8	0,18	5,22	32,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
Итого				26,56	17,52	88,96	624,57
Всего				45,46	31,13	199,36	1266,6

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	0,08	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	10,35	7,43	37,5	260,08
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,44	28,22	156,66
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,56	18,04	91,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
Итого				21	14,65	119,41	696,04
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,55	5,08	9,02	89,74
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	3,2	3,9	19,7	127
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,18	13,08	44,67	381,67
2011	389	СОКИ, ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2	0,2	5,8	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
Итого				32,25	22,96	106,03	765,81
Всего				53,25	37,61	225,44	1461,85

Заведующий производством

()

Ответственный по питанию

()

МЕНЮ

7 день

" " 2025

7-11 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	18,94	12,5	20	278,76
		ПОВИДЛО	30	0,15	0,12	19,74	84,6
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,95	0,23	13,86	62,37
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
Итого				26,93	16,79	110,13	717,48
Обед							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	9,9	24,7	43,8	437,4
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,52	5,12	15,62	128,24
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	8,1	11,71	10,46	180,24
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,3	22	149,48
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,94	0,05	27,14	114,03
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,28	9,02	45,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
Итого				30,18	47,5	141,35	1117,99
Всего				57,11	64,29	251,48	1835,47

12 лет и старше

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	28,4	18,76	30,01	418,14
		ПОВИДЛО	30	0,15	0,12	19,74	84,6
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,95	0,23	13,86	62,37
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
Итого				36,39	23,05	120,14	856,86
Обед							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	16,47	41,22	72,94	729
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	6,4	19,53	160,3
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,13	14,64	13,08	225,3
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,91	6,39	26,42	179,37
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0,1	30,2	126,7
	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
Итого				41,54	69,41	188,99	1552,07
Всего				77,93	92,46	309,13	2408,93

Заведующий производством

()

Ответственный по питанию

()

МЕНЮ

3 день " " 2025

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,4	0,1	0	6,6
2011	210	ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	19,5	29,3	2,65	353,58
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,24	14,11	62,19
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,7	22,55	114
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,34	0,38	17,78	84
Итого				27,74	30,68	59,19	625,77
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	8,3	60,1	39,3	732
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,03	3,7	21	130
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,61	8,98	2,82	148
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,6	0,6	42	201,3
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	1,8	0,18	5,22	32,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				28,47	26,69	90,7	724,55
Всего				56,21	57,37	149,89	1350,32

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,12	0,1	3,5	20
2011	210	ОМЛЕТ С СЫРОМ	190	24,7	37,11	3,36	447,86
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,24	14,11	62,19
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,56	18,04	91,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
Итого				31,95	38,29	52,34	684,25
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,36	10,14	6,62	124,7
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,03	3,7	21	130
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,26	11,23	3,52	185
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	11,52	0,72	50,4	241,56
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2	0,2	5,8	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				34,28	35,33	106,72	891,9
Всего				66,23	73,62	159,06	1576,15

Заведующий производством

(_____)

Ответственный по питанию

(_____)

МЕНЮ

9 день

" " 2025

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	177	КАША ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ	200	9,91	15,04	37,87	327,5
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,1
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,4	28,2	156,66
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,56	18,04	91,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
Итого				20,83	22,44	126,74	795,71
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	5,4	53,84
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,68	4,78	11,12	94,56
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,14	4,34	3,42	85,24
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,3	22	149,48
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,94	0,05	27,14	114,03
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				18,7	18,16	91,53	607,55
Всего				39,53	40,6	218,27	1403,26

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	177	КАША ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ	250	12,39	18,8	47,33	409,38
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,1
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,4	28,2	156,66
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,56	18,04	91,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
Итого				23,31	26,2	136,2	877,59
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,55	5,08	9,02	89,74
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	6	13,9	118,2
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,17	5,42	4,28	106,55
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,91	6,39	26,42	179,37
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0,1	30,2	126,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				22,52	23,54	106,2	730,96
Всего				45,83	49,74	242,4	1608,55

Заведующий производством

()

Ответственный по питанию

()

ИП Платова Р.А.

Согласовано

Директор школы

/Платова Р.А./

МЕНЮ

10 день

" " 2025

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	0,03	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,86	5,7	40,6	246,4
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0	36,4
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0,1	30,2	126,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,7	22,55	114
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,34	0,38	17,78	84
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
Итого				19,12	10,23	94,08	552,05
Обед							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	5	56,3
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,42	2,96	16,8	104
2011	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦ	80	10,01	16,71	6,55	216,86
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,6	0,6	42	201,3
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	26,66	122,94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				26,72	32,06	116,92	865,69
Всего				45,84	42,29	211	1417,74

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	0,03	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	250	9,89	7,13	50,75	308
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0	54,6
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,04	0,06	30,16	126,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,7	22,55	114
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,05	0,33	15,55	73,5
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
Итого				21,96	13,09	102	621,35
Обед							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,43	6,09	8,36	93,84
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,03	3,7	21	130
2011	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦ	100	12,51	20,89	8,18	271,07
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	11,52	0,72	50,4	241,56
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	29,6	136,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
Итого				32,28	41,02	136,94	1048,14
Всего				54,24	54,11	238,94	1669,49

Заведующий производством

()

Ответственный по питанию

()