

Согласовано:

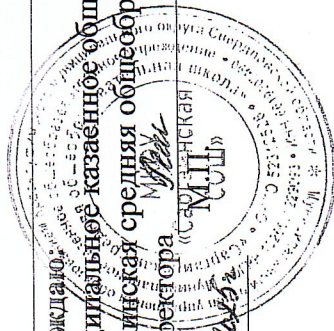
Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском районах
Коробейникова М.Ю. _____
М.П. _____ (дата)

Утверждаю:

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Саргаинская средняя общеобразовательная школа»

И.о. директора Решеткова Е.В.

5.11.2025
М.П. _____
(дата)



Примерное десятидневное меню на 2025-2026 учебный год:

- завтраков, обедов для учащихся с 12 лет и старше

Меню составлено на основании Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Екатеринбург, 2011, в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: Весна, Лето

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
268	Омлет натуральный с маслом сливочным	255	21,5	32,7	5,4	400	478	0,11	0,7	1,9	193	31	373	4				
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53				
258	Кофейный напиток	200	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06				
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0,8	12	82	23	1,54					
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за завтрак:	740	37,5	49,6	69,7	873	581,1	0,23	15,14	3,56	626,2	161	679	10,55				
	Обед																	
1	Икра кабачковая	100	0,6	3,2	6,02	65,2	17,7	0,03	0,05	0	17	9,11	20,8	0,04				
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,1	12,3	98	2,1	0,06	3,8	2	16	18	46	0,81				
372	Биточки из птицы	100	20	18	10,7	284	73	0,1	0,9	1,3	49	24	183	1,81				
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1				
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06				
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61				
573	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0,8	12	82	23	1,54					
	Итого за обед:	930	34,87	34,07	89,82	815,2	132,9	0,382	89,25	5,52	160,3	171,41	391	6,27				
	Итого за день:	1670	72,37	83,67	159,52	1688,2	714	0,612	104,39	9,08	786,5	332,41	1070	16,82				

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: Весна, Лето

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Кс					
	Завтрак																		
232	Каша пшеничная молочная	250	9,4	8,3	45,8	294	49	0,18	2,1	1			174	48	243	236			
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0			5,1	4,2	7,7	0,82			
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2			2,2	5	77	101			
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7			12	5	31	0,13			
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8			12	8,2	1,1	1,1			
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2			14	8	11	1,1			
	Итого за завтрак:	790	21,4	32,7	106,6	803	252,1	0,26	6,1	2,9			239,1	152,2	395,7	8,96			
	Обед																		
10	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	24,857	0	0			15,887	26,25	20,002	0,912			
14/2	Суп из овощей со сметаной	250	2	6,555	12,25	197	0,104	19,810	3,750	0,238			89,430	98,354	62,053	1,537			
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42			18	28	17,3	2,6			
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	0,7			20	168	25,2	5,6			
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28			250	20	0	0			
573	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4			7	5	2,3	0,4			
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8			12	8,2	2,3	1,54			
	Итого за обед:	910	69	87,455	274,35	965	29,434	45,437	33,35	6,838			412,317	427,604	553,055	12,589			
	Итого за день:	1700,00	90,40	120,16	380,95	1768,00	281,53	45,70	39,45	9,74			651,42	579,80	948,76	21,55			

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: Весна, Лето

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
285	Пудинг творожный запеченный	250	37,6	14	51	476	111	0,2	0,5	1,5	365	61	524	2,55
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,1
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за завтрак:	780	47,72	36,6	135,5	1057	233,1	0,283	5,35	3,21	518,3	180,3	686,1	8,37
Обед														
157	Горошек зеленый	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	5,42	12,85	109	0	0,05	10,81	2,4	41,84	24	49	0,9
319	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	21	9,9	298	57	0,17	0	0,5	36	23	1666	2,99
19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	180	3,74	6,37	18	143	0	0,05	12,7	0	73,4	0	0	1,11
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	915	31,9	37,39	101,25	866	76,23	0,69	45,61	6,7	189,24	153	1818	7,58
Итого за день:														
		1695	79,62	73,99	236,75	1923	309,33	0,973	50,96	9,91	707,54	333,3	2504,1	15,95

День: 4

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: Весна, Лето

№ ред.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Мg	Р	Fe				
	Завтрак																	
114	Каша пшеничная молочная	200	6,5	6	31,2	206	47	0,1	0,9	0,3			126	21		1,1		0,1
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2			22	5		7,7		1,01
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0			5,1	4,2		31		0,43
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7			12	5		23		1,51
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8			12	82		22		4,42
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4			32,2	18		297,7		8,13
	Итого за завтрак:	740	18,3	30,2	91,4	717	250,1	0,22	14,9	2,4			209,3	135,2				
	Обед																	
157	Кукуруза	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25			19	19		57		0,64
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	14	110	0	0,09	7,1	2,4			16	25		61		0,86
298	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	13	4,4	3,3	102	29	0,07	2,2	1,3			46	31		151		0,65
385	Рис отварной	180	4,6	6,5	47	263	32	0,04	0	0,4			20	32		101		0,12
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2			14	8		14		2,8
573	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4			7	5		23		0,4
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8			12	82		23		1,54
	Итого за обед:	915	29,9	20,8	121	782	80,1	0,34	15,3	5,750			134,000	202,000		430		7,010
	Итого за день:	1655	48,2	51	212,4	1499	330,2	0,56	30,2	8,15			343,3	337,2		727,7		15,74

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: Весна, Лето

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
24	Каша гречневая молочная	200	7,2	6,6	29,3	206	406	0,14	0,4	1,6	144	36	344	3,5
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за завтрак:	685	22,8	21,6	89	643	505,6	0,22	4,84	3	526,1	156,5	621,9	9,24
Обед														
10	Свежие огурцы порционно	100	0,8	0,1	2,3	13	0,022	4	4	0,01	20,24	36,54	12,18	0,522
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23	30	33	146	1
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	11,079	11,373	9,456	185	0,051	1,075	0,000	0,000	56,353	132,433	18,701	1,489
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10	14	9	54	1,26
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	910	33,879	29,873	102,656	814	53,173	5,285	13,300	11,540	153,093	303,873	284,881	7,371
	Итого за день:	1595	56,679	51,473	1457	558,773	5,505	18,14	14,54	679,193	460,373	906,781	16,611	

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: Весна, Лето

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
5/4	Каша манная молочная	250	10,87	8,25	45,38	294	49	0,18	2,1	1	174	48	243	2,36			
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43			
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87			
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за завтрак:	750	17,67	28,65	105,48	744	152,1	0,27	17,1	2,92	238,1	158	328,1	9,62			
	Обед																
157	Горошек зеленый	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64			
118	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	2,4	5	9	89	0	0,08	4,4	2,5	29	25	64	0,9			
328	Жаркое по-домашнему	250	23,5	17,9	32,3	384	30	0,23	19	0,8	39	68	261	4,2			
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0			
573	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	885	34,6	27,5	101,8	789	49,23	0,73	45,5	7,1	106	199	428	7,68			
	Итого за день:	1635	52,27	56,15	207,28	1533	201,33	1	62,6	10,02	344,1	357	756,1	17,3			

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: Весна, Лето

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
279	Запеканка из творога	250	39,8	19,3	38	485	130	0,2	0	1,5	383	55	530	1,9
471	Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
258	Кофейный напиток	200	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
573	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за завтрак:	720	47,9	25	108,8	849	156	0,3	4,6	2,22	588	88	699	5,22
Обед														
157	Кукуруза													
98	Свекольник со сметаной	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
416	Биточки из мяса свинины	250	2,4	4,8	10,4	94	0	0,06	7,9	2,4	36	29	61	1,45
44/3	Каша гречневая с овощами	100	12,8	27,6	15,6	365	0	0,4	0,4	1	31,1	20	181	16,5
496	Напиток из шиповника	150	8,6	6,8	37,8	250	0,058	0,2	0	0	58,000	70,157	38,367	4,700
573	Хлеб пшеничный	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
574	Хлеб ржаной	40	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
	Итого за обед:	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за день:	885	33,17	44,07	118,6	1008	19,158	0,79	90,3	5,65	175	228,357	386,567	25,84
	Итого за день:	1605	81,07	69,07	227,4	1857	175,158	1,09	94,9	7,87	763	316,357	1085,57	31,06

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: Весна, Лето

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг												
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe									
Завтрак																							
22	Суп молочный с крупой	250	7,3	8,1	24,6	200	59	0,1	1,1	0,4	204	26	171	0,64									
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01									
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53									
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65									
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54									
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42									
	Итого за завтрак:	775	29,5	29,9	86,3	732	268,1	0,26	15,94	2,21	678,5	173,3	579,1	8,79									
Обед																							
1	Икра кабачковая	100	0,6	3,2	6,02	65,2	17,7	0,03	0,05	0	17	9,11	20,8	0,04									
3/7	Суп картофельный с клецками и сметаной	250	3,22	5,07	12,02	122	0,064	0,13	6	0,011	15,37	46,256	16,403	0,88									
376	Рагу из мяса птицы	250	26	24	20	399	85	0,2	10,4	0,9	45	59	286	3,25									
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0									
573	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4									
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54									
	Итого за обед:	880	35,52	33,07	86,24	810,2	103,034	0,82	44,45	5,391	346,37	221,366	369,203	6,11									
	Итого за день:	1655	65,02	62,97	172,54	1542,2	371,134	1,08	60,39	7,601	1024,87	394,666	948,303	14,9									

День: 9

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: Весна, Лето

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак																
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9	10,6	36,4	278	54	0,21	1,9	0,6	198	70	259	1,56		
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82		
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43		
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54		
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8		
Итого за завтрак:																
		750	15,9	30,4	96,9	724	157,1	0,26	5,9	2,3	241,1	169,2	334,7	7,15		
Обед																
10	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	24,857	0	0	15,887	26,25	20,002	0,912		
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,333	6,591	19,837	236	0,215	15,4	0	0,014	88,924	143,778	73,471	2,561		
307	Котлеты рыбные	100	13	1,6	10	106	19	0,07	0	1,4	53	26	176	0,6		
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,02	0,2	0,004	1,4	1,1	3	0,06		
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1		
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8		
573	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4		
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54		
Итого за обед:																
		930	31,233	18,291	95,937	752	66,375	40,547	8,5	2,998	238,211	321,128	421,473	9,873		
Итого за день:																
		1680	47,133	48,691	192,837	1476	223,475	40,807	14,4	5,298	479,311	490,328	756,173	17,023		

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском районах
Коробейникова М.Ю. _____
М.П. _____ (дата)

Утверждено:

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Саргаинская средняя общеобразовательная школа»
И.о. директора _____ Решеткова Г.В.


_____ М.П.
_____ (дата)

Примерное десятидневное меню на 2025-2026 учебный год:

- ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ

Меню составлено на основании Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Екатеринбург, 2011, в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: Весна, Лето

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
268	Омлет натуральный	200	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5	154	25	298	3,2				
258	Кофейный напиток	200	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06				
63	Бутерброд с сыром	45	6,9	9	10	149	62	0,03	0,1	0,3	206	14	135	0,37				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54				
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за завтрак:	680	30,1	39,1	64,6	727	457	0,3	15	3,06	496,2	90	603	9,59				
	Обед																	
1	Икра кабачковая	60	0,64	2	3,6	40	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4				
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,3	3,3	9,8	78	1,7	0,05	3	1,6	13	14	37	0,65				
372	Котлета из мяса птицы	90	18	16,2	9,6	256	66	0,09	0,8	1,2	44	22	165	1,63				
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06				
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15	38	24	74	0,83				
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	790	31,51	29,27	82,1	721	113,8	0,362	88,8	5,14	139,3	163,3	363,2	6,12				
	Итого за день:	1470	61,61	68,37	146,7	1448	570,8	0,662	103,8	8,2	635,5	253,3	966,2	15,71				

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: Весна, Лето

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
232	Каша пшеничная молочная	200	7,5	6,6	36,3	235	39	0,14	1,7	0,8			139	38	194	1,89		
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7			12	5	31	0,43		
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0			5,1	4,2	7,7	0,82		
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2			22	5	77	1,01		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8			12	82	23	1,54		
501	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2			14	8	14	2,8		
	Итого за завтрак:	735	19,5	31	97,1	744	242,1	0,22	5,7	2,7			204,1	142,2	346,7	8,49		
	Обед																	
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,400	0,060	1,100	7	0,000	0,020	2,100	0,060			10,700	8,500	18,200	0,310		
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,2	8,3	87	12	0,1	15,8	0,18			71,5	26	117	1,2		
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28			16	25	156	2,3		
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6			17	140	210	4,7		
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28			250	20	0	0		
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4			7	5	23	0,4		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8			12	82	23	1,54		
	Итого за обед:	710	30,300	26,100	100,200	766	36,270	0,820	45,200	6,540			373,500	298,000	529,000	10,140		
	Итого за день:	1445	49,8	57,1	197,3	1510	278,37	1,04	50,9	9,24			577,6	440,2	875,7	18,63		

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: Весна, Лето

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
285	Пудинг творожный запеченный	200	30,1	11	41	381	89	0,16	0,4	1,2	292	49	419	2,04				
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4				
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65				
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
501	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8				
	Итого за завтрак:	725	40,22	33,6	125,5	962	211,1	0,243	5,25	2,91	445,3	168,3	581,1	7,86				
	Обед																	
157	Горошек зеленый	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4				
2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	0	0,03	6	1,9	29	19	39	0,88				
319	Шницель натуральный	90	15,6	19	8,9	268	51	0,15	0	0,45	32	21	14,99	2,69				
19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,1	5,3	14,6	119	30	0,12	3,6	0,15	60,9	0,9	0,1	10,6				
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200,00	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	775	28,1	31,8	92,3	764	93,23	0,690	30,900	6,200	152,900	139,900	135,090	16,510				
	Итого за день:	1500	68,32	65,4	217,8	1726	304,33	0,933	36,15	9,11	598,2	308,2	716,19	24,37				

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: Весна, Лето

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углевод		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
24	Каша гречневая молочная	200	7,2	6,6	29,3	206	406	0,14	0,4	1,6			144	36	344	3,5		
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4			297	20	195	0,53		
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0			59,1	10,5	45,9	0,87		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8			12	82	23	1,54		
501	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2			14	8	14	2,8		
	Итого за завтрак:	480	15,6	15	59,7	437	99,6	0,08	4,44	1,4			382,1	120,5	277,9	5,74		
	Обед																	
10	Свежие огурцы порционно	60	0,5	0,1	14	7,8	0,013	2,4	2,4	0,006			12	21,924	7,308	0,4		
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18			24	26	117	0,8		
21/8	Тефтели из мяса говядины	90	15,8	11,1	14	219	3,6	0,14	0	1,3			50,7	16,8	119,19	1,34		
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,311	3,773	34,124	185	0,063	0	0	0			12,822	40,559	7,291	0,744		
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1			13,5	5,9	8	1,16		
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4			7	5	23	0,4		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8			12	82	23	1,54		
	Итого за обед:	510	27,111	15,873	93,524	769,8	3,763	0,2	3,3	2,6			96,022	150,259	180,481	5,184		
	Итого за день:	990	42,711	30,873	153,224	1206,8	103,363	0,28	7,74	4			478,122	270,759	458,381	10,924		

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: Весна, Лето

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
5/4	Каша манная молочная	200	8,7	6,6	36,3	235	39	0,14	1,7	0,8	139	38	194	1,89			
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43			
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за завтрак:	695	15,5	27	96,4	685	142,1	0,23	16,7	2,72	203,1	148	279,1	9,15			
	Обед																
157	Горошек зеленый	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4			
118	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	2	4,7	7	79	0	0,06	3,5	2	23	20	51	0,72			
153	Жаркое по-домашнему	220	18,4	18,1	23,7	335	24	0,36	0,36	0,6	28	54	209	14,9			
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	755	28,100	26	89,2	704	36,230	0,810	25,160	6,300	82,000	173,000	341,000	17,960			
	Итого за день:	1450	43,6	53	185,6	1389	178,33	1,04	41,86	9,02	285,1	321	620,1	27,11			

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: Весна, Лето

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe					
	Завтрак																		
22/2	Суп молочный с крупой	200	5,8	6,5	19,7	160	47	0,08	0,9	0,3				163	21	137		0,51	
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4				297	20	195		0,53	
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01				111,3	22,3	91,1		0,65	
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2				22	5	77		1,01	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8				12	82	23		1,54	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4				32,2	18	22		4,42	
	Итого за завтрак:	720	28	28,3	81,4	692	256,1	0,24	15,74	2,11				637,5	168,3	545,1		8,66	
	Обед																		
1	Икра кабачковая	60	0,64	2	3,6	40	12	0,05	1,2	0,15				12	12	35		0,4	
37	Суп картофельный с клецками и сметаной	200/5	2,6	4,2	12,2	99	1,7	0,05	3	1,6				13	14	37		0,65	
376	Рагу из мяса птицы	200	21	19	16	319	15,000	0,040	0,000	0,600				20,000	28,000	87,000		0,710	
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28				250	20	0		0	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4				7	5	23		0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8				12	82	23		1,54	
	Итого за обед:	470	29,3	24	76,4	682	16,97	0,55	31	6,68				302	149	170		3,3	
	Итого за день:	1190	57,3	52,3	157,8	1374	273,07	0,79	46,74	8,79				939,5	317,3	715,1		11,96	

День: 9 неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: Весна, Лето

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
234	Каша из овсяных хлопьев,,Геркулес,,жидкая	200	7,2	8,5	29,1	222	43	0,17	1,5	0,5	158	56	207	1,25				
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82				
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
501	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8				
	Итого за завтрак:	695	14,1	28,3	89,6	668	146,1	0,22	5,5	2,2	201,1	155,2	282,7	6,84				
	Обед																	
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,4	0,06	1,1	7	0,000	0,020	2,100	0,060	10,700	8,500	18,200	0,310				
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	15,9	118	0,172	12,320	0,000	0,011	71,139	115,023	58,777	2,049				
58	Гренки из пшеничного хлеба	40	4,5	0,53	27,2	136	0,000	0,000	0,000	13,000	14,000	0,000	0,000	1,000				
307	Котлета рыбная	90	12	1,4	9	95	17,000	0,060	0,000	1,300	48,000	23,000	158,000	0,540				
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06				
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15	38	24	74	0,83				
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	770	30,800	14,630	116,5	730	58,402	12,842	23,900	18,051	191,539	250,123	339,777	6,419				
	Итого за день:	1465	44,9	42,93	206,1	1398	204,502	13,062	29,4	20,251	392,639	405,323	622,477	13,259				

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: сезон: Весна, Лето

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
229	Каша „Дружба,,	200	5	7	28	191	39	0,09	1,3	0,14	130	31	140	0,44				
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53				
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за завтрак:	680	22,1	24,2	89,4	660	148,1	0,22	16,14	1,75	582,5	173,3	471,1	7,58				
	Обед																	
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0,451	0,053	1,911	7	0,013	2,400	0,000	0,006	12,144	21,924	7,308	0,313				
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,5	2,5	6	53	0,069	20,448	0,000	0,014	84,938	74,420	51,704	1,221				
372	Биточки из мяса птицы	90	18	16,2	9,6	256	66,000	0,090	0,800	1,200	44,000	22,000	165,000	1,630				
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06				
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,311	3,773	34,124	185	0,063	0,000	0,000	0,000	12,822	40,559	7,291	0,744				
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	0	0,02	3,3	0,1	76,7	5,9	8	1,1				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	795	31,462	24,026	102,135	756	70,245	23,000	4,300	2,560	251,004	252,903	288,303	7,008				
	Итого за день:	1475	53,562	48,226	191,535	1396	218,345	23,22	20,44	4,31	833,504	426,203	759,403	14,588				