

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор*  
*Ирина Смирнова*  
*Ирина Смирнова*



«11» 09 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор  
ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В. *[Signature]*  
«01» сентября 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ**

с ограниченными возможностями здоровья

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение "Средняя школа пгт Оричи"

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

в период осень-зима 2024-2025 гг.

(возрастная группа 7-11 лет, школы полного цикла)

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.**  
с ограниченными возможностями здоровья  
(возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

**ЗАВТРАК**

| № рецептур             | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |                | Минеральные вещества (мг) |               |              |  |  |
|------------------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|----------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
|                        |                                  |                  | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С            | Са             | Р                         | Мg            | Fe           |  |  |
| 260                    | Гуляш                            | 90               | 8,57                 | 18,42        | 3,54          | 237,16                  | 0,4           | 1,32         | 11,51          | 84,55                     | 12,02         | 0,8          |  |  |
| 302                    | Каша гречневая рассыпчатая       | 150              | 4,37                 | 5,57         | 34,05         | 227,42                  | 0,3           | 0            | 20,445         | 0                         | 1,065         | 4,755        |  |  |
| 494                    | Чай с сахаром и с лимоном        | 200/15/5         | 0,24                 | 0            | 15,16         | 60,48                   | 0             | 2,1          | 16,58          | 1,1                       | 2,64          | 0,9          |  |  |
|                        | Батон нарезной                   | 60               | 4,5                  | 1,74         | 30,84         | 159                     | 0             | 0            | 0              | 0                         | 0             | 0            |  |  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>         | <b>520</b>       | <b>17,68</b>         | <b>25,73</b> | <b>83,59</b>  | <b>684,06</b>           | <b>0,7</b>    | <b>3,42</b>  | <b>48,535</b>  | <b>85,65</b>              | <b>15,725</b> | <b>6,455</b> |  |  |
| Дополнительное питание |                                  |                  |                      |              |               |                         |               |              |                |                           |               |              |  |  |
| 154                    | Суп крестьянский с крупой        | 200              | 4,52                 | 5,38         | 18,7          | 121,48                  | 0,075         | 20           | 31,5           | 57,9                      | 18,075        | 0,775        |  |  |
| 1080                   | Компот из изюма                  | 200              | 0,92                 | 0,2          | 36,1          | 141,36                  | 0,06          | 0            | 35,22          | 41,28                     | 15,48         | 1            |  |  |
|                        | Хлеб пшеничный                   | 60               | 4,56                 | 0,48         | 29,52         | 141                     | 0             | 0            | 0              | 0                         | 0             | 0            |  |  |
|                        | Свежий фрукт                     | 100              |                      |              |               |                         |               |              |                |                           |               |              |  |  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>            | <b>1080</b>      | <b>27,68</b>         | <b>31,79</b> | <b>167,91</b> | <b>1087,9</b>           | <b>0,835</b>  | <b>23,42</b> | <b>115,255</b> | <b>184,83</b>             | <b>49,28</b>  | <b>8,23</b>  |  |  |

Неделя: первая

День: 2 - вторник

**ЗАВТРАК**

| № рецептур             | Прием пищи<br>Наименование блюда         | Масса порции (г) | Питательные вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |               |               | Минеральные вещества (мг) |                |              |  |  |
|------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------|--------------|--|--|
|                        |  |                  | Б                    | Ж            | У            |                         | В1            | С             | Са            | Р                         | Мg             | Fe           |  |  |
| 886                    | Кнедли из кур с рисом                    | 90               | 10,77                | 8,78         | 6,23         | 141,94                  | 0,063         | 1,539         | 8,856         | 158,022                   | 77,562         | 1,287        |  |  |
| 291                    | Макаронные изделия отварные              | 150              | 5,65                 | 0,67         | 29,04        | 144,9                   | 0,06          | 0,015         | 5,7           | 35,7                      | 8,1            | 0,78         |  |  |
| 377                    | Соус красный основной                    | 30               | 0,34                 | 0,58         | 1,79         | 13,83                   | 0,009         | 1,32          | 3,381         | 3,306                     | 1,62           | 0,102        |  |  |
| 493                    | Чай с сахаром                            | 200/15           | 0,2                  | 0            | 15,02        | 58,76                   | 0             | 0,1           | 14,58         | 0                         | 2,04           | 0,2          |  |  |
|                        | Батон нарезной                           | 60               | 4,5                  | 1,74         | 30,84        | 159                     | 0             | 0             | 0             | 0                         | 0              | 0            |  |  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>                 | <b>545</b>       | <b>21,46</b>         | <b>11,77</b> | <b>82,92</b> | <b>518,43</b>           | <b>0,132</b>  | <b>2,974</b>  | <b>32,517</b> | <b>197,028</b>            | <b>89,322</b>  | <b>2,369</b> |  |  |
| Дополнительное питание |  |                  |                      |              |              |                         |               |               |               |                           |                |              |  |  |
| 274                    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10           | 5,4                  | 6,3          | 20,58        | 128,35                  | 0,05          | 19,9          | 50,8          | 40,8                      | 20             | 1,1          |  |  |
| 1072                   | Компот из свежих яблок                   | 200              | 0,16                 | 16           | 27,88        | 109,76                  | 0,02          | 4             | 14,86         | 4,4                       | 5,32           | 0,96         |  |  |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 60               | 4,56                 | 0,48         | 29,52        | 141                     | 0             | 0             | 0             | 0                         | 0              | 0            |  |  |
|                        | Свежий фрукт                             | 100              |                      |              |              |                         |               |               |               |                           |                |              |  |  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    | <b>1115</b>      | <b>31,58</b>         | <b>34,55</b> | <b>160,9</b> | <b>897,54</b>           | <b>0,202</b>  | <b>26,874</b> | <b>98,177</b> | <b>242,228</b>            | <b>114,642</b> | <b>4,429</b> |  |  |



Неделя: первая

День: 3 - среда

**ЗАВТРАК**

| № рецептур             | Прием пищи<br>Наименование блюда                  | Масса порции (г) | Питательные вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |            |                | Минеральные вещества (мг) |               |             |  |  |
|------------------------|---|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|------------|----------------|---------------------------|---------------|-------------|--|--|
|                        |   |                  | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С          | Са             | Р                         | Мg            | Fe          |  |  |
| 520                    | Каша рисовая вязкая со сливочным маслом и сахаром | 200/14/12        | 10,24                | 15,2         | 37,9          | 331,62                  | 0,06          | 0,6        | 129,98         | 156,14                    | 36,64         | 0,62        |  |  |
| 494                    | Чай с сахаром и с лимоном                         | 200/15/5         | 0,24                 | 0            | 15,16         | 60,48                   | 0             | 2,1        | 16,58          | 1,1                       | 2,64          | 0,9         |  |  |
|                        | Батон нарезной                                    | 60               | 4,5                  | 1,74         | 30,84         | 159                     | 0             | 0          | 0              | 0                         | 0             | 0           |  |  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>                          | <b>506</b>       | <b>14,98</b>         | <b>16,94</b> | <b>83,9</b>   | <b>551,1</b>            | <b>0,06</b>   | <b>2,7</b> | <b>146,56</b>  | <b>157,24</b>             | <b>39,28</b>  | <b>1,52</b> |  |  |
| Дополнительное питание |   |                  |                      |              |               |                         |               |            |                |                           |               |             |  |  |
| 113                    | Суп лапша домашняя                                | 200              | 3,28                 | 8,43         | 21,4          | 112,55                  | 0             | 1,5        | 16,475         | 5,8                       | 3,775         | 0,15        |  |  |
| 1081                   | Компот из сухофруктов                             | 200              | 0,16                 | 0            | 27,2          | 103,6                   | 0             | 0          | 18,6           | 0,02                      | 4             | 0,06        |  |  |
|                        | Хлеб пшеничный                                    | 60               | 4,56                 | 0,48         | 29,52         | 141                     | 0             | 0          | 0              | 0                         | 0             | 0           |  |  |
|                        | Свежий фрукт                                      | 100              |                      |              |               |                         |               |            |                |                           |               |             |  |  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                             | <b>1066</b>      | <b>22,98</b>         | <b>25,85</b> | <b>162,02</b> | <b>908,25</b>           | <b>0,06</b>   | <b>4,2</b> | <b>181,635</b> | <b>163,06</b>             | <b>47,055</b> | <b>1,73</b> |  |  |

**ЗАВТРАК**

| № рецептур             | Прием пищи<br>Наименование блюда     | Масса порции (г) | Питательные вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |               |                | Минеральные вещества (мг) |                |              |  |  |
|------------------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|--------------|--|--|
|                        |                                      |                  | Б                    | Ж            | У            |                         | В1            | С             | Са             | Р                         | Мg             | Fe           |  |  |
| 294                    | Котлета рубленая куриная             | 90               | 13,26                | 9,82         | 8,09         | 158,41                  | 0,081         | 1,197         | 10,107         | 113,886                   | 57,51          | 1,242        |  |  |
| 362                    | Пюре картофельное                    | 150              | 3,27                 | 4,92         | 21,83        | 145,06                  | 0,165         | 25,635        | 41,415         | 73,515                    | 29,145         | 1,185        |  |  |
| 493                    | Чай с сахаром                        | 200/15           | 0,2                  | 0            | 15,02        | 58,76                   | 0             | 0,1           | 14,58          | 0                         | 2,04           | 0,2          |  |  |
|                        | Батон нарезной                       | 60               | 4,5                  | 1,74         | 30,84        | 159                     | 0             | 0             | 0              | 0                         | 0              | 0            |  |  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>             | <b>515</b>       | <b>21,23</b>         | <b>16,48</b> | <b>75,78</b> | <b>521,23</b>           | <b>0,246</b>  | <b>26,932</b> | <b>66,102</b>  | <b>187,401</b>            | <b>88,695</b>  | <b>2,627</b> |  |  |
| Дополнительное питание |                                      |                  |                      |              |              |                         |               |               |                |                           |                |              |  |  |
| 134                    | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/10           | 2,28                 | 10,4         | 26,7         | 186,2                   | 0,1           | 16,8          | 35,025         | 48,875                    | 20,65          | 0,9          |  |  |
| 1203                   | Напиток яблочный                     | 200              | 0,1                  | 0,1          | 26,4         | 102,7                   | 0             | 2,5           | 14,08          | 2,76                      | 4,32           | 0,62         |  |  |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 60               | 4,56                 | 0,48         | 29,52        | 141                     | 0             | 0             | 0              | 0                         | 0              | 0            |  |  |
|                        | Свежий фрукт                         | 100              |                      |              |              |                         |               |               |                |                           |                |              |  |  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                | <b>1085</b>      | <b>28,17</b>         | <b>27,46</b> | <b>158,4</b> | <b>951,13</b>           | <b>0,346</b>  | <b>46,232</b> | <b>115,207</b> | <b>239,036</b>            | <b>113,665</b> | <b>4,147</b> |  |  |

Неделя: первая

ЗАВТРАК

День: 5 - пятница

| № рецептур             | Применение блюда                              | Масса порции (г) | Питательные вещества |               |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |                | Минеральные вещества (мг) |                 |                |              |  |
|------------------------|---|------------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|----------------|---------------------------|-----------------|----------------|--------------|--|
|                        |   |                  | Б                    | Ж             | У             |                         | В <sub>1</sub> | С              | Са                        | Р               | Мg             | Fe           |  |
| 795                    | Биточки мясные                                | 90               | 10,07                | 18,14         | 7,82          | 271,78                  | 0,495          | 0              | 10,026                    | 97,236          | 12,87          | 1,107        |  |
| 291                    | Макаронные изделия отварные                   | 150              | 5,65                 | 0,67          | 29,04         | 144,9                   | 0,06           | 0,015          | 5,7                       | 35,7            | 8,1            | 0,78         |  |
| 377                    | Соус красный основной                         | 30               | 0,34                 | 0,58          | 1,79          | 13,83                   | 0,009          | 1,32           | 3,381                     | 3,306           | 1,62           | 0,102        |  |
| 494                    | Чай с сахаром и с лимоном                     | 200/15/5         | 0,24                 | 0             | 15,16         | 60,48                   | 0              | 2,1            | 16,58                     | 1,1             | 2,64           | 0,9          |  |
|                        | Батон нарезной                                | 60               | 4,5                  | 1,74          | 30,84         | 139                     | 0              | 0              | 0                         | 0               | 0              | 0            |  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>                      | <b>550</b>       | <b>20,8</b>          | <b>21,13</b>  | <b>84,65</b>  | <b>629,99</b>           | <b>0,564</b>   | <b>3,435</b>   | <b>35,687</b>             | <b>137,342</b>  | <b>25,23</b>   | <b>2,889</b> |  |
| Дополнительное питание |   |                  |                      |               |               |                         |                |                |                           |                 |                |              |  |
| 142                    | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10           | 2,2                  | 6,45          | 17,2          | 118,56                  | 0,075          | 20             | 31,5                      | 57,9            | 18,075         | 0,775        |  |
| 1080                   | Компот из изюма                               | 200              | 0,92                 | 0,2           | 36,1          | 141,36                  | 0,06           | 0              | 35,22                     | 41,28           | 15,48          | 1            |  |
| 108                    | Хлеб пшеничный                                | 60               | 4,56                 | 0,48          | 29,52         | 141                     | 0,066          | 0              | 12                        | 39              | 8,4            | 0,66         |  |
|                        | Свежий фрукт                                  | 100              |                      |               |               |                         |                |                |                           |                 |                |              |  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                         | <b>1120</b>      | <b>28,48</b>         | <b>28,26</b>  | <b>167,47</b> | <b>1030,91</b>          | <b>0,765</b>   | <b>23,435</b>  | <b>114,407</b>            | <b>275,522</b>  | <b>67,185</b>  | <b>5,324</b> |  |
|                        | <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:</b>     | <b>1093,2</b>    | <b>27,778</b>        | <b>29,582</b> | <b>163,34</b> | <b>975,146</b>          | <b>0,4416</b>  | <b>24,8322</b> | <b>124,9362</b>           | <b>220,9352</b> | <b>78,3654</b> | <b>4,772</b> |  |



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.**  
с ограниченными возможностями здоровья  
(возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

**ЗАВТРАК**

| № рецептур | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |               |                |                |              |              | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |  |  |
|------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------------------|---|----|----|--|--|
|            |                                  |                  | Б                    | Ж            | У             |                         | В <sub>1</sub> | С             | Са             | Р              | Мg           | Fe           | Ca                        | Р | Мg | Fe |  |  |
| 880        | Биточки куриные припущенные      | 90               | 11,27                | 8,92         | 8,09          | 150,32                  | 0,081          | 1,197         | 10,107         | 113,886        | 57,51        | 1,242        |                           |   |    |    |  |  |
| 304        | Рис отварной                     | 150              | 3,87                 | 4,7          | 30,08         | 218,03                  | 0,045          | 0             | 20,85          | 81,015         | 30,24        | 0,57         |                           |   |    |    |  |  |
| 377        | Соус красный основной            | 30               | 0,34                 | 0,58         | 1,79          | 13,83                   | 0,009          | 1,32          | 3,381          | 3,306          | 1,62         | 0,102        |                           |   |    |    |  |  |
| 494        | Чай с сахаром и с лимоном        | 200/15/5         | 0,24                 | 0            | 15,16         | 60,48                   | 0              | 2,1           | 16,58          | 1,1            | 2,64         | 0,9          |                           |   |    |    |  |  |
|            | Батон нарезной                   | 60               | 4,5                  | 1,74         | 30,84         | 159                     | 0              | 0             | 0              | 0              | 0            | 0            |                           |   |    |    |  |  |
|            | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>         | <b>550</b>       | <b>20,22</b>         | <b>15,94</b> | <b>85,96</b>  | <b>601,66</b>           | <b>0,135</b>   | <b>4,617</b>  | <b>50,918</b>  | <b>199,307</b> | <b>92,01</b> | <b>2,814</b> |                           |   |    |    |  |  |
|            | <b>Дополнительное питание</b>    |                  |                      |              |               |                         |                |               |                |                |              |              |                           |   |    |    |  |  |
| 144        | Суп картофельный с бобовыми      | 200              | 5,38                 | 9,45         | 21,87         | 156,3                   | 0,2            | 15,4          | 88,4           | 0              | 0            | 2,55         |                           |   |    |    |  |  |
| 1201       | Напиток ягодный                  | 200              | 0,1                  | 0,1          | 26,4          | 102,7                   | 0              | 2,5           | 14,08          | 2,76           | 4,32         | 0,62         |                           |   |    |    |  |  |
|            | Хлеб пшеничный                   | 60               | 4,56                 | 0,48         | 29,52         | 141                     | 0              | 0             | 0              | 0              | 0            | 0            |                           |   |    |    |  |  |
|            | Свежий фрукт                     | 100              |                      |              |               |                         |                |               |                |                |              |              |                           |   |    |    |  |  |
|            | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>            | <b>1110</b>      | <b>30,26</b>         | <b>25,97</b> | <b>163,75</b> | <b>1001,66</b>          | <b>0,335</b>   | <b>22,517</b> | <b>153,398</b> | <b>202,067</b> | <b>96,33</b> | <b>5,984</b> |                           |   |    |    |  |  |

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

**ЗАВТРАК**

| № рецептур | Прием пищи<br>Наименование блюда         | Масса порции | Питательные вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |               |               |               |              |             | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |  |  |
|------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---|----|----|--|--|
|            |  |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В <sub>1</sub> | С             | Са            | Р             | Мg           | Fe          | Ca                        | Р | Мg | Fe |  |  |
| 260        | Гуляш                                    | 90           | 8,57                 | 18,42        | 3,54          | 237,16                  | 0,4            | 1,32          | 11,51         | 84,55         | 12,02        | 0,8         |                           |   |    |    |  |  |
| 291        | Макаронные изделия отварные              | 150          | 5,66                 | 0,68         | 29,04         | 144,9                   | 0,06           | 0,015         | 5,7           | 35,7          | 8,1          | 0,78        |                           |   |    |    |  |  |
| 493        | Чай с сахаром                            | 200/15       | 0,2                  | 0            | 15,02         | 58,76                   | 0              | 0,1           | 14,58         | 0             | 2,04         | 0,86        |                           |   |    |    |  |  |
|            | Батон нарезной                           | 60           | 4,5                  | 1,74         | 30,84         | 159                     | 0              | 0             | 0             | 0             | 0            | 0           |                           |   |    |    |  |  |
|            | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>                 | <b>515</b>   | <b>18,93</b>         | <b>20,84</b> | <b>78,44</b>  | <b>599,82</b>           | <b>0,46</b>    | <b>1,435</b>  | <b>31,79</b>  | <b>120,25</b> | <b>22,16</b> | <b>2,44</b> |                           |   |    |    |  |  |
|            | <b>Дополнительное питание</b>            |              |                      |              |               |                         |                |               |               |               |              |             |                           |   |    |    |  |  |
| 274        | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10       | 5,4                  | 6,3          | 20,58         | 128,35                  | 0,05           | 19,9          | 50,8          | 40,8          | 20           | 1,1         |                           |   |    |    |  |  |
| 1081       | Компот из сухофруктов                    | 200          | 0,16                 | 0            | 27,2          | 103,6                   | 0              | 0             | 18,6          | 0,02          | 4            | 0,06        |                           |   |    |    |  |  |
|            | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,56                 | 0,48         | 29,52         | 141                     | 0              | 0             | 0             | 0             | 0            | 0           |                           |   |    |    |  |  |
|            | Свежий фрукт                             | 100          |                      |              |               |                         |                |               |               |               |              |             |                           |   |    |    |  |  |
|            | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    | <b>1085</b>  | <b>29,05</b>         | <b>27,62</b> | <b>155,74</b> | <b>972,77</b>           | <b>0,51</b>    | <b>21,335</b> | <b>101,19</b> | <b>161,07</b> | <b>46,16</b> | <b>3,6</b>  |                           |   |    |    |  |  |

Неделя: вторая  
День: 3 - среда

**ЗАВТРАК**

| № рецептур<br>ы        | Прием пищи<br>Наименование блюда     | Масса порции (г) | Питательные вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (мг)  |              |               |                |               |              | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |  |  |
|------------------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------------------|---|----|----|--|--|
|                        |                                      |                  | Б                    | Ж            | У             |                                | В <sub>1</sub> | С            | Са            | Р              | Мг            | Fe           | Са                        | Р | Мг | Fe |  |  |
| 130                    | Курица тушенная с морковью           | 90               | 10,44                | 7,78         | 4,68          | 132,63                         | 0,07           | 3,89         | 15,39         | 96,79          | 47,72         | 1,05         |                           |   |    |    |  |  |
| 302                    | Каша гречневая рассыпчатая           | 150              | 4,37                 | 5,57         | 34,05         | 227,42                         | 0,3            | 0            | 20,445        | 0              | 1,065         | 4,755        |                           |   |    |    |  |  |
| 494                    | Чай с сахаром и с лимоном            | 200/15/5         | 0,24                 | 0            | 15,16         | 60,48                          | 0              | 2,1          | 16,58         | 1,1            | 2,64          | 0,9          |                           |   |    |    |  |  |
|                        | Батон нарезной                       | 60               | 4,5                  | 1,74         | 30,84         | 159                            | 0              | 0            | 0             | 0              | 0             | 0            |                           |   |    |    |  |  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>             | <b>520</b>       | <b>19,55</b>         | <b>15,09</b> | <b>84,73</b>  | <b>579,53</b>                  | <b>0,37</b>    | <b>5,99</b>  | <b>52,415</b> | <b>97,89</b>   | <b>51,425</b> | <b>6,705</b> |                           |   |    |    |  |  |
| Дополнительное питание |                                      |                  |                      |              |               |                                |                |              |               |                |               |              |                           |   |    |    |  |  |
| 134                    | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/10           | 2,28                 | 10,4         | 26,7          | 186,2                          | 0,1            | 16,8         | 35,025        | 48,875         | 20,65         | 0,9          |                           |   |    |    |  |  |
| 1072                   | Компот из свежих яблок               | 200              | 0,16                 | 16           | 27,88         | 109,76                         | 0,02           | 4            | 14,86         | 4,4            | 5,32          | 0,96         |                           |   |    |    |  |  |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 60               | 4,56                 | 0,48         | 29,52         | 141                            | 0              | 0            | 0             | 0              | 0             | 0            |                           |   |    |    |  |  |
|                        | Свежий фрукт                         | 100              |                      |              |               |                                |                |              |               |                |               |              |                           |   |    |    |  |  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                | <b>1090</b>      | <b>26,55</b>         | <b>41,97</b> | <b>168,83</b> | <b>1016,49</b>                 | <b>0,49</b>    | <b>26,79</b> | <b>102,3</b>  | <b>151,165</b> | <b>77,395</b> | <b>8,565</b> |                           |   |    |    |  |  |

Неделя: вторая  
День: 4 - четверг

**ЗАВТРАК**

| № рецептур<br>ы        | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (мг)  |               |                |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |  |  |
|------------------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---|----|----|--|--|
|                        |                                  |                  | Б                    | Ж            | У             |                                | В <sub>1</sub> | С             | Са             | Р             | Мг            | Fe           | Са                        | Р | Мг | Fe |  |  |
| 297                    | Фрикадельки из кур               | 90               | 10,76                | 10,62        | 14,73         | 203,81                         | 0              | 0             | 0,891          | 0             | 0,198         | 0            |                           |   |    |    |  |  |
| 362                    | Пюре картофельное                | 150              | 3,29                 | 4,92         | 21,83         | 145,06                         | 0,15           | 25,485        | 41,64          | 93,99         | 32,295        | 1,185        |                           |   |    |    |  |  |
| 493                    | Чай с сахаром                    | 200/15           | 0,2                  | 0            | 15,02         | 58,76                          | 0              | 0,1           | 14,58          | 0             | 2,04          | 0,86         |                           |   |    |    |  |  |
|                        | Батон нарезной                   | 60               | 4,5                  | 1,74         | 30,84         | 159                            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0             | 0            |                           |   |    |    |  |  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>         | <b>515</b>       | <b>18,75</b>         | <b>17,28</b> | <b>82,42</b>  | <b>566,63</b>                  | <b>0,15</b>    | <b>25,585</b> | <b>57,111</b>  | <b>93,99</b>  | <b>34,533</b> | <b>2,045</b> |                           |   |    |    |  |  |
| Дополнительное питание |                                  |                  |                      |              |               |                                |                |               |                |               |               |              |                           |   |    |    |  |  |
| 154                    | Суп крестьянский с крупой        | 200              | 4,52                 | 5,38         | 18,7          | 121,48                         | 0,075          | 20            | 31,5           | 57,9          | 18,075        | 0,775        |                           |   |    |    |  |  |
| 1201                   | Напиток лимонный                 | 200              | 0,14                 | 0,02         | 24,44         | 96,4                           | 0              | 6,4           | 16,76          | 3,52          | 4,06          | 0,18         |                           |   |    |    |  |  |
|                        | Хлеб пшеничный                   | 60               | 4,56                 | 0,48         | 29,52         | 141                            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0             | 0            |                           |   |    |    |  |  |
|                        | Свежий фрукт                     | 100              |                      |              |               |                                |                |               |                |               |               |              |                           |   |    |    |  |  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>            | <b>1075</b>      | <b>27,97</b>         | <b>23,16</b> | <b>155,08</b> | <b>925,51</b>                  | <b>0,225</b>   | <b>51,985</b> | <b>105,371</b> | <b>155,41</b> | <b>56,668</b> | <b>3</b>     |                           |   |    |    |  |  |



Неделя: вторая

День: 5 - пятница

**ЗАВТРАК**

| № рецептур                    | Прием пищи<br>Наименование блюда              | Масса порции (г) | Питательные вещества |               |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |                |                 |                 |                |               | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |  |  |
|-------------------------------|---|------------------|----------------------|---------------|--------------|-------------------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|---------------------------|---|----|----|--|--|
|                               |   |                  | Б                    | Ж             | У            |                         | В <sub>1</sub> | С              | Са              | Р               | Мg             | Fe            | Ca                        | Р | Мg | Fe |  |  |
| 175                           | Каша "Дружба" с сахаром и сливочным маслом    | 200/12/14        | 11,35                | 14,8          | 36,28        | 292,12                  | 0,16           | 1,3            | 138,08          | 0               | 0,64           | 0,98          |                           |   |    |    |  |  |
| 494                           | Чай с сахаром и с лимоном                     | 200/15/5         | 0,24                 | 0             | 15,16        | 60,48                   | 0              | 2,1            | 16,58           | 1,1             | 2,64           | 0,9           |                           |   |    |    |  |  |
|                               | Батон нарезной                                | 60               | 4,5                  | 1,74          | 30,84        | 159                     | 0              | 0              | 0               | 0               | 0              | 0             |                           |   |    |    |  |  |
|                               | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>                      | <b>506</b>       | <b>16,09</b>         | <b>16,54</b>  | <b>82,28</b> | <b>511,6</b>            | <b>0,16</b>    | <b>3,4</b>     | <b>154,66</b>   | <b>1,1</b>      | <b>3,28</b>    | <b>1,88</b>   |                           |   |    |    |  |  |
| <b>Дополнительное питание</b> |   |                  |                      |               |              |                         |                |                |                 |                 |                |               |                           |   |    |    |  |  |
| 142                           | Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10           | 2,2                  | 6,45          | 17,2         | 106,4                   | 0,075          | 20             | 31,5            | 57,9            | 18,075         | 0,775         |                           |   |    |    |  |  |
| 1080                          | Компот из изюма                               | 200              | 0,92                 | 0,2           | 36,1         | 141,36                  | 0,06           | 0              | 35,22           | 41,28           | 15,48          | 1             |                           |   |    |    |  |  |
|                               | Хлеб пшеничный                                | 60               | 4,56                 | 0,48          | 29,52        | 141                     | 0              | 0              | 0               | 0               | 0              | 0             |                           |   |    |    |  |  |
|                               | Свежий фрукт                                  | 100              |                      |               |              |                         |                |                |                 |                 |                |               |                           |   |    |    |  |  |
|                               | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                         | <b>1076</b>      | <b>23,77</b>         | <b>23,67</b>  | <b>165,1</b> | <b>900,36</b>           | <b>0,295</b>   | <b>23,4</b>    | <b>221,38</b>   | <b>100,28</b>   | <b>36,835</b>  | <b>3,655</b>  |                           |   |    |    |  |  |
|                               | <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:</b>     | <b>1087,2</b>    | <b>27,52</b>         | <b>28,478</b> | <b>161,7</b> | <b>963,358</b>          | <b>0,371</b>   | <b>29,2054</b> | <b>136,7278</b> | <b>153,9984</b> | <b>62,6776</b> | <b>4,9608</b> |                           |   |    |    |  |  |

\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

\* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

\* Сборник рецептур на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.

\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

\* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.