

2024г.

## Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг
<b>Завтрак</b>															
Оладьи	140	10,360	14,478	34,320	309,022	17,360	0,880	99,000	0,140	0,880	72,000	0,040	16,800	1,260	733
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370		20,384	14,014		11,466	2,803	
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240		4,400	0,865	376
Молоко стуженное	30	2,160	2,950	16,650	98,190	0,018	0,540	14,100		92,100	65,700		10,200	0,060	
Итого за завтрак	515	13,230	17,473	79,455	520,908	17,417	0,653	118,97	0,14	0,94	189,884	87,994	42,666	4,988	
<b>Обед</b>															
Зеленый горошек	20	0,621	0,040	1,301	8,048	0,022	0,260	10,010		0,040	4,004		4,204	0,140	115
Щи из свежей капусты с вареной колбасой 200г/10гр.	210	1,743	5,641	7,594	88,121	0,054	0,457	177,650		1,696	36,886		42,690	31,229	124
Тестовые Нежирные с соусом 70г/20гр.	90	8,014	16,640	7,824	213,114	0,345	0,076	30,000	4,000	0,918	10,414		84,790	13,330	0,848
Рис отварной	150	3,839	5,744	40,153	227,663	0,943	0,874	33,684	4,334	81,255	27,065		8,542	3,022	0,848
Чай с лимонным сахарным пастоком 200г/15гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400		9,340	5,000	0,895
Батон изюмный	20	1,500	0,590	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,800		2,600	0,240	
Хлеб ржаной	20	2,250	0,070	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700		19,500	3,900	0,360
Итого за Обед	730	18,212	29,571	97,761	730,036	0,522	1,966	252,144	2	4,388	72,548	262,977	87,548	3,645	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Пирожок с конфитуром)	60	3,864	3,485	25,651	150,227	0,061	1,084	132,020	1,260	1,678	13,468		39,456	7,122	0,597
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370		20,384	14,014		11,466	2,803	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	66,600	0,020		4,000							
Итого за Полдник	390	5,374	3,736	58,497	289,108	0,119	1,084	138,39	5,25	1,678	33,852		53,47	16,588	3,4
Итого за день	1635	36,816	50,437	234,713	1540,052	18,058	3,703	509,504	7,39	7,006	296,284	404,441	149,002	12,033	
<b>2 день, 1 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша молочная Дружба	200	6,633	8,575	41,071	268,788	0,153	2,490	50,976		0,938	117,112		167,559	42,619	0,957
Булочка домашняя	100	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,758	15,964		4,547	17,419		84,439	13,686	1,128
Кефир с мясом пикантно-ароматный	200	3,771	3,688	19,914	127,928	0,043	1,044	21,350		0,012	121,370		113,050	30,510	1,022
Бутерброд с мясом колчено-запеченным	35	3,115	9,051	10,280	135,399	0,072	0,420			0,340	6,707		29,150	4,700	0,498
Итого за Завтрак	535	22,74	30,771	128,698	882,687	0,411	6,712	88,29	0	5,837	262,608	394,188	91,515	3,605	
<b>Обед</b>															
Салат картофельный свежий(картофель)Огурец, соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,860		0,140	4,899		9,097	6,998	0,315
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	200	3,318	3,459	12,988	93,994	0,039	0,464	184,173	0,102	0,909	7,187		22,046	6,499	0,363
Гуляш со свинины 45г/5гр.	90	10,466	23,231	4,051	267,149	0,482	0,167	6,750		1,688	10,606		109,667	16,232	0,203
Каша речневая рассычатая	150	8,731	6,372	39,452	250,077	0,297	4,968	27,893		1,240	13,800		205,630	138,000	4,623
Компот из сушеных яблок	200	0,460	0,020	31,754	128,965	0,004	0,600	0,400			0,600		15,382	5,987	1,259
Хлеб ржаной	20	1,500	0,590	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,800		13,000	2,600	0,240
Батон изюмный	20	1,320	0,070	6,660	32,000	0,040	1,530	2,000		1,200				0,400	
Итого за Обед	715	25,985	33,732	106,085	631,863	0,905	7,759	291,396	0,502	5,417	40,862	374,822	176,326	7,403	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Пирожок с яблоками)	60	3,680	3,602	30,209	167,968	0,065	1,201	8,471	2,901	1,736	11,759		36,647	7,983	1,100
Гуляш	180	0,627	0,470	71,422	0,031		3,136			29,792	25,068		18,816	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	66,600	0,020		4,000							
Итого за Полдник	420	5,307	4,272	66,579	325,99	0,116	1,201	11,607	6,801	1,736	41,551		61,735	26,799	4,706
Итого за день	1 670	54,032	68,775	301,362	2040,54	1,432	15,672	391,293	7,403	12,99	346,051	830,755	294,64	15,714	



"Комбинат социального питания"

И.С. Вайкович

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
Завтрак															
Овощи натуральные свежесырые(Зеленый горошек)	20	0,139	0,020	0,376	2,236	0,006	0,059	0,594		0,020	3,364	5,937	2,771	0,099	2
Колбаса "Морочко"	90	9,880	4,258	9,170	114,852	0,060		113,190	2,580	0,880	27,670	143,840	32,650		Сырениное
Картофельное пюре	150	3,255	5,367	22,022	149,409	0,163	0,180	35,560		0,694	39,806	94,646	32,656	1,177	312
Чай с лимонным сахарным песком 200г/15гр.	220	0,245	0,056	15,188	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377
Батон подорожанный	40	3,000	1,160	20,560	104,680	0,044	0,840			0,680	7,900	26,000	5,200	0,480	
Итого за завтрак	520	19,519	12,061	87,677	538,127	0,35	2,042	149,944	4,58	2,964	93,44	305,763	83,477	3,131	
Обед															
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом/Салат из кашеной капусты	60	0,931	3,050	5,636	53,722	0,018	0,427	121,422		1,391	24,462	18,054	25,032	0,335	43
Суп гороховый	200	5,819	8,961	17,289	173,081	0,228		201,835	0,000	1,979	30,343	101,032	34,862	1,822	139
Пюре с мясом	240	19,474	36,257	73,455	698,040	0,679	0,049	261,700		4,750	20,765	280,751	71,228	1,164	433
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,260	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		0,340	3,900	13,000	2,600	0,865	376
Батон подорожанный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			1,200				0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320	0,680	32,000	0,040	1,530	2,000							0,400	
Итого за Обед	755	29,244	48,899	128,382	1070,598	0,988	2,539	587,457	0	9,66	84,77	421,077	139,122	4,826	
Полдник															
Выпечное изделие(Слойка с кофеинором)	60	3,827	11,757	24,271	218,201	0,057	0,071	158,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	0,535	Ферменное
Яблоко	130	0,510	0,051	12,448	52,261	0,038		6,370			20,384	14,014	11,456	2,803	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000						
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	357,082	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,338	
Итого за день	1685	54,1	72,988	273,178	1985,807	1,453	4,652	902,207	9,58	12,736	211,835	776,615	233,719	11,295	
4 день, 1 неделя															
Завтрак															
Шницель из свинины рубленый	90	9,890	23,605	8,550	286,205	0,430				2,870	9,670	99,690	14,090		97
Макаронные отварные	180	7,963	5,772	50,822	287,080	0,180	3,095	31,310		2,108	18,000	83,520	32,400	1,800	309
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,895	376
Батон подорожанный	40	3,000	1,160	20,560	104,680	0,044	0,840			0,680	7,900	26,000	5,200	0,480	
Итого за Завтрак	525	21,053	30,588	94,971	739,39	0,655	4,049	31,81	0	5,558	40,97	217,45	56,090	3,145	
Обед															
Овощи натуральные свежесырые(Огурец соевый)	35	0,242	0,035	0,658	3,913	0,010	0,104	1,039		0,035	5,887	10,389	4,848	0,173	2
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,199	5,493	9,887	97,689	0,078	0,060	164,604	0,000	1,833	28,206	46,616	19,906	0,881	62
Жаркое по-домашнему	250	10,224	9,602	41,355	292,736	0,209	2,580	219,200		1,738	36,518	208,708	67,392	3,095	460
Чай с лимонным сахарным песком 200г/15гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,900	13,000	2,600	0,240	
Батон подорожанный	20	1,320	0,680	32,000	0,040	1,530	2,000			1,200				0,400	
Итого за Обед	745	15,73	15,756	84,048	549,918	0,462	4,817	397,443	2	5,156	81,811	288,053	99,746	5,684	
Полдник															
Выпечное изделие(Ватрушка с творогом)	75	9,871	7,298	32,494	235,137	0,086	2,575	27,177		2,326	54,799	107,591	13,677	0,749	741
Гречка	180	0,627	0,470	16,170	71,423	0,031		3,136			29,792	25,088	18,316	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000						
Итого за Полдник	435	11,498	7,968	393,159	1,139	0,139	2,575	30,853	4	2,326	84,591	132,679	32,483	4,355	
Итого за день	1705	48,281	54,312	247,884	1673,467	1,256	11,441	450,106	6	13,14	207,072	638,182	188,329	13,184	

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг
<b>5 день, 1 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
Омлет натуральный с маслом сливочным 165/5гр.	170	15,596	22,092	2,796	272,397	0,066	4,392	353,217	2,085	1,868	110,796	253,437	19,234	2,996	210
Пирожок с конфитуром	100	6,434	5,775	43,092	250,074	0,101	1,802	220,200	2,085	2,782	22,443	65,820	11,853	0,994	
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,865	378
Батон батообразный	40	3,000	1,160	20,560	104,680	0,044	0,840				0,890	7,600	26,000	5,200	0,480
Итого за завтрак	525	25,23	29,078	81,467	688,566	0,241	7,147	573,917	2,085	5,45	146,229	353,297	40,687	5,205	
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные (свежие/замороженные) кабачковая	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,990		0,140	4,899	9,097	6,998	0,315	2
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,637	2,382	15,845	103,963	0,117	0,437	162,694		0,886	13,620	61,158	24,814	65,428	65
Паста болонеза	240	9,087	21,917	5,510	255,639	0,419	0,312	516,000		2,894	19,148	32,616	28,058	1,245	Фирменные
Компот из сухофруктов	200	0,427	0,019	31,406	127,508	0,014	0,592	0,388			0,600	14,936	5,020	1,224	539
Хлеб ржаной	20	1,500	0,590	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,500	13,000	2,600	0,240	
Батон батообразный	20	1,320	0,680	32,000	168,000	0,040	1,530	2,090		1,200				0,400	
Итого за обед	730	1,627	0,670	36,370	158,022	0,051	3,136	4,000		2,273	21,656	43,196	20,448	0,634	738
<b>Полдник</b>															
Выпечка изделия(Пирожок с капустой)	60	4,176	4,575	25,841	161,242	0,069	1,383	3,512			23,792	25,089	18,816	3,908	
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136			4,000					
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020									
Итого за полдник	420	5,803	5,245	62,211	319,264	0,12	1,383	6,648		2,273	51,448	68,274	39,264	4,24	
Итого за день	1675	32,66	34,993	190,068	1165,852	0,412	8,53	583,701	10,085	7,723	227,669	446,659	98,767	13,051	
<b>1 день, 2 недели</b>															
<b>Завтрак</b>															
Блинчики	150	6,950	8,718	31,640	240,862	0,058	2,044			0,880	139,440	0,040	21,560	0,840	738
Яблоко	130	0,510	0,051	12,448	52,281	0,038	6,370			0,010	20,384	14,014	11,466	2,803	
Чай с лимон, сахарным сиропом 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,100	7,400	5,340	5,000	0,895	377
Молоко стуженное	50	3,600	4,250	27,750	163,550	0,030	0,900	23,500		0,100	153,500	109,500	17,000	0,100	
Итого за завтрак	550	13,315	13,075	87,025	519,033	0,169	3,067	30,47	2	0,99	320,724	132,894	55,026	4,639	
<b>Обед</b>															
Мир кабачковая	30	0,360	0,030	1,801	8,913										101
Суп картофельный с горошком, луком 200/15гр.	210	7,474	4,065	15,424	126,175	0,195		168,759	0,212	1,696	27,040	84,948	30,480	1,568	139
Салат	20	0,185	0,716	1,196	11,970	0,004	0,058	34,145		0,150	0,914	2,595	1,308	0,052	528
Бигочек мясной "Сельдь"	90	13,127	19,223	8,873	261,007	0,311	16,116			2,640	9,940	114,949	32,523	1,068	Фирменные
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,077	4,618	40,796	240,824	0,307	5,141	16,073		0,951	14,280	212,772	142,800	4,794	508
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		0,340	5,400	8,240	4,400	0,865	376
Хлеб ржаной	20	1,500	0,590	10,280	52,340	0,022	0,420			1,200	3,500	13,000	2,600	0,240	
Батон батообразный	20	1,320	0,680	32,000	168,000	0,040	1,530	2,000						0,400	
Итого за обед	755	33,183	25,283	100,061	795,644	0,68	7,262	240,593	0,212	5,977	61,374	436,504	214,111	8,977	
<b>Полдник</b>															
Выпечка изделия(Пирожок с конфитуром)	60	3,864	3,465	25,851	150,227	0,061	1,094	132,020	1,250	1,678	13,668	39,456	7,122	0,597	738
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136				23,792	25,089	18,816	3,908	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020									
Итого за полдник	420	5,491	4,155	306,249	1,112	1,084	135,168	5,25	1,678	43,26	64,544	25,938	4,203		
Итого за день	1725	51,989	46,513	249,337	1623,926	1,181	11,413	406,219	7,462	9,645	425,558	633,942	295,075	17,818	

2 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетич. едкая ценность,		Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг		Фосфор, мг	Магний, мг
<b>Завтрак</b>													
Напитки	16,046	6,869	13,226	176,905	0,074		55,400		0,880	21,884	0,040	55,928	1,166
Карповые пюре	3,296	4,187	22,574	141,163	0,167		27,926		0,498	39,232	95,099	33,399	1,210
Чай с сахаром 200/15гр.	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001		0,500		0,240	5,400	4,400	0,665	376
Батон йодированный	4,500	1,740	30,840	157,020	0,066		1,260		1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак	24,042	12,847	59,945	338,503	0,308		83,826	0	2,398	77,536	143,379	101,527	3,961
<b>Обед</b>													
Салат из брокколиной капусты с опунзией/Кромеальф/Салат из квашеной капусты	0,627	5,020	1,654	54,305	0,015		1,507		2,225	16,287	15,416	7,531	0,276
Рассольник Ленинградский	2,835	4,288	13,253	102,941	0,087		161,465	0,080	1,868	13,387	56,170	20,245	0,756
Рыба тушеная с овощами 45/45гр.	9,454	5,717	3,475	193,171	0,068		508,249		2,122	28,349	149,528	30,710	0,863
Рис отварной	3,815	4,440	40,010	215,260	0,043		25,260		0,655	4,320	81,000	27,000	0,540
Чай с лимонной сахарным песком 200/15/5гр.	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003		0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895
Батон йодированный	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022		0,420		0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
Хлеб ржаной	1,320	6,680	32,000	0,040	0,040		1,500	2,000	1,200				0,400
Итого за Обед	19,796	20,101	90,541	622,257	0,288		899,071	2,08	8,42	71,543	324,454	93,086	3,79
<b>Полдник</b>													
Выпечное изделие(Пирожок с капустой,яблоком)	5,585	9,004	21,007	179,645	0,068		1,736		2,738	25,405	66,914	17,273	0,624
Груша	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136			28,792	25,088	18,816	3,606
Сок в индивидуальной упаковке	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000					
Итого за Полдник	7,222	8,674	57,677	337,667	0,119		1,736	4	2,738	55,197	92,002	36,088	4,53
Итого за день	51,06	41,622	229,897	1498,427	0,725		839,048	6,08	13,556	204,976	559,835	230,702	12,281

3 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетич. едкая ценность,		Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг		Фосфор, мг	Магний, мг
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная Дружба	6,833	8,575	41,071	268,768	0,153		2,490		0,938	117,112	167,559	42,619	0,957
Пирожок с яблоком	6,130	5,969	50,339	279,866	0,108		2,000	4,834	2,852	19,593	61,050	13,300	1,834
Каша с молоком витаминизированный	3,771	3,688	19,914	127,928	0,043		1,044		0,012	121,370	113,050	30,510	1,022
Батон йодированный	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022		0,420		0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
Итого за Завтрак	18,234	19,842	121,604	728,922	0,328		5,954	4,834	4,182	261,875	354,659	89,029	4,053
<b>Обед</b>													
Овощи натуральные свежий(помидор)(Суперц, соевый)	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021		0,210		0,140	4,899	9,697	6,966	0,315
Борщ из свежей капусты с картофелем	2,198	5,483	9,887	97,689	0,076		0,060	0,000	1,833	28,206	46,616	19,306	0,881
Гуляш со свинины 45/45гр.	10,466	23,231	4,051	267,149	0,482		0,167	6,750	1,888	10,006	109,667	16,232	0,203
Каша гречневая рассычатая	9,017	4,618	40,796	240,824	0,307		5,141		0,951	14,280	212,772	142,900	4,784
Компот из сушеных яблок	0,440	0,020	31,754	128,955	0,004		0,600	0,400		0,600	15,392	5,997	1,259
Хлеб ржаной	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022		0,420		0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
Батон йодированный	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033		0,630		0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за Обед	26,082	34,872	113,66	872,815	0,947		6,628	0,4	5,462	68,091	428,044	198,433	8,042
<b>Полдник</b>													
Выпечное изделие(Сдобная с ванилином)	3,827	11,757	24,271	218,201	0,057		158,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	0,535
Яблоко	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370			20,384	14,014	11,466	2,803
Сок в индивидуальной упаковке	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000					
Итого за Полдник	5,337	12,008	56,917	357,082	0,115		164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,338
Итого за день	48,653	65,722	292,181	1958,619	1,388		509,256	10,234	9,756	363,591	830,476	305,582	15,433

