

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель

МБОУ СОШ № 16



2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»



А.В. Толмачев

2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (СЕЗОННОЕ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА
(7-11 ЛЕТ)

Г. УЛЬЯНОВСК, 2023 г.

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет
 Возрастная категория: от 7-11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепт уры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					В1
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
3,01	Сыр порционный	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
901,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
345,65	Каша "Дружба" молочная	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,9	0,07	0,58	369	172	151	29,8	136	0,57	54,87	4,5	34,2	
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Завтрак	500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118	0,3	1,33	801	460	421	76	358	2,44	68,49	11,9	81,5	
	Обед																				
24,24	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	31	0	6,75	1,99	72,7	8	5,95	11,2	0,24	0,79	0,11	7,85	
	Овощная закуска из консерв																				
117	продуктов (Сезонность)	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	200	45	7,95	2,4	12,2	0,15	0	0,09	1,05	
140,11	Суп -лапша Домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,5	0,09	0,46	14,8	65,1	10,6	6,87	51,5	0,6	2,07	2,07	33,3	
74,05	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,4	0,1	0	30,8	207	13,6	113	171	3,81	2,15	3,33	15,2	
	Биточки "Селянские" тушеные с																				
33,09	овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131	1,11	4,75	157	350	104	31,5	196	3,21	17,53	4,44	61,7	
	Компот из фруктовой ягодной																				
519,01	смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,7	0	16,6	5,91	156	62,4	15	15,3	0,57	0,36	0,23	4,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	720	34,2	31,5	101,4	826,9	0,47	0,43	218	1,3	28,6	414	968	213	196	519	10,4	25,1	12,9	135	
	Полдник																				
420,13	Компот из ябллок	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,9	29	5,22	9,14	0,26	0	0	0	
695,31	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,7	0,07	0,08	71,2	96,7	59,4	14,8	106	0,79	4,17	10,7	23,1	
	Итого за Полдник	300	11,2	5,4	71,4	379,5	0,09	0,11	33,4	0,07	0,62	79,1	188	88,4	20	115	1,05	4,17	10,7	23,1	
	Итого за день	1520	62,6	57,7	241,3	1735,1	0,75	0,91	369	1,67	30,5	1294	1616	723	292	992	13,9	97,76	35,6	240	

1

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное)/7-11 лет

Возрастная категория: от 7-11 лет

Характеристика питаюшихся: Без особенностей

№ рецепт	Уры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод оды г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																						В1
		Среда, 1 неделя																				
		Завтрак																				
51,01		Салат из моркови с яблоками	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	701	0	4,29	10,7	106	12,8	14,6	20,8	0,54	2	0,08	20,3	
120,2		Нарезка фруктовая (сезонность)	50	0,3	0	4,5	19,5	0,01	0,01	132	0	0,39	2,08	66,9	7,64	6,54	9,26	0,17	0,5	0,01	5,5	
219,2		Сырники творожные	120	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,5	0,14	0,27	49	156	202	30,8	286	0,85	13,74	38,5	51,6	
228,06		Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,2	0	0,18	87,9	58,1	48,5	5,74	36,6	0,13	4,55	0,78	10,2	
375,01		Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,3	11,6	9,28	17,4	1,68	0	0,02	0,4	
Пром.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
		Итого за Завтрак	500	36	19,9	65,5	585,5	0,18	0,43	761	0,14	6,54	399	423	284	67,4	393	3,75	21,89	42,4	89,7	
		Обед																				
50,09		Салат из свежкы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40	0,14	5,31	145	163	151	16,7	97,4	0,88	3,64	2,54	10,4	
124,4		Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121	0	8	5,79	225	19,5	13,7	30,1	0,48	2,94	0,18	18,8	
332,26		Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,4	0,09	0	149	53,8	106	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,9	
		Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,1	0,76	2,59	66,1	174	82,3	14,2	102	1,63	11,17	1,91	27,5	
349,1		Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,7	1,69	3,45	0,08	0	0	0	
Пром.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
		Итого за Обед	750	26,2	29,3	102,2	777,1	0,34	0,36	243	1,49	18,3	569	734	413	76,9	349	5,75	40,72	7,44	80,6	
		Полдник																				
476,08		Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,9	0,07	0,72	13,7	127	28,9	10,9	56,1	1,07	2,93	3,33	15,1	
Пром.		Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0	
		Итого за Полдник	300	6,3	3,4	68,8	331	0,11	0,13	456	0,07	8,72	17,7	617	68,9	30,9	92,1	1,47	2,93	3,33	15,1	
		Итого за день	1550	68,5	52,6	236,5	1693,6	0,63	0,92	1460	1,7	33,6	986	1773	766	175	834	11	65,54	53,2	185	

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет

Возрастная категория: от 7-11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепт Уры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Энергетич еская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					В1
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
71,12	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,9	244	128	61,6	206	1,5	11,64	13	40,1	
303,03	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	64	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
50,32	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,5	87,3	92,9	13,4	108	0,94	2,22	6,29	17,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	520	19,5	19,3	89,9	610,4	0,28	0,24	75,3	0,36	0,55	245	375	289	85,2	339	3,06	14,5	20,5	60,3	
Обед																					
Овощи натуральные, порционно																					
67,04	кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,1	0,1	0	0	0	
99,79	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	213	0	11,2	613	390	41	30,3	52,4	1,21	86,4	0,43	30,5	
520,24	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39,5	28,2	84,5	1,03	28,46	0,78	42,8	
279,51	Тфтели "Детские" с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123	1,11	5,17	277	313	86,1	28,5	171	2,87	45,38	2,93	57,7	
15	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,1	15,3	62,2	0,11	0,14	36	0,84	5,8	0,27	29,8	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	720	26,4	29,2	86,6	714,7	0,48	0,55	396	2,04	33	1347	1475	186	114	399	7,33	162,5	6,92	146	
Полдник																					
375,01	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,2	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
738,36	Пирожок с зелёным луком и яйц	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,7	0,7	2,43	213	148	50,1	15,3	106	1,47	31,71	11,2	43,9	
	Итого за Полдник	300	9,9	6,8	45,5	282,4	0,09	0,17	96	0,7	3,59	214	178	117	19,9	114	2,24	31,72	11,3	44,6	
	Итого за день	1540	55,8	55,3	222	1607,5	0,85	0,96	567	3,1	37,1	1806	2028	592	219	852	12,6	208,7	38,7	251	

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет
 Возрастная категория: от 7-11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетич еская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
340,19	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	183	2,18	0,3	250	180	110	16,8	203	2,09	41,65	26,1	62,6
430,1	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,6	78,7	8,57	15,1	1,49	0	0,04	0
Пром.	Фрукт свежий	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	530	19	19,2	59,7	486,7	0,17	0,52	210	2,18	17	541	730	209	86,9	287	4,91	43,32	30,4	72,7
	Обед																			
183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
	Овощная закуска из консерв																			
117	продуктов (Сезонность)	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	200	45	7,95	2,4	12,2	0,15	0	0,09	1,05
87,21	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,4	0,09	0	153	46,6	107	23,6	72,6	0,49	20,76	7,24	27,2
392,21	Пельмени отварные с бульоном	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	202	292	78,2	27,3	170	2,65	32,65	4,54	61,3
	Тефтели рыбные запеченные																			
239,48	под овощным соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,1	1,77	4,33	173	335	118	33,7	208	1,93	102,6	19,1	475
409,17	Напиток из яблوك и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,7	0	16,6	5,91	156	62,4	15	15,3	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	720	41,1	35,1	124,7	980,9	0,45	0,44	181	2,78	34,8	739	1020	388	128	550	7,8	159,4	34	585
	Полдник																			
	Олады "Домашние" с маслом																			
401,22	сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,1	0,13	0,39	63,5	179	94,1	20,5	127	0,96	12,53	6,03	32,9
Пром.	Кисломолочный продукт	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
	Итого за Полдник	300	14,5	19,1	56,6	455,6	0,15	0,34	61,1	0,13	0,84	139	398	280	41,5	265	1,11	26,03	7,53	62,9
	Итого за День	1550	74,6	73,4	241	1923,2	0,77	1,3	452	5,09	52,7	1419	2148	877	256	1102	13,8	228,7	71,9	721

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет

Возрастная категория: от 7-11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепт уры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Энергетич еская ценность ккал	В1 мг	В2 мг	А г рет.	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					В1 мг
	Суббота, 1 неделя																				
	Завтрак																				
901,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
3	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	122	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0	
	Каша молочная манная с маслом сливочным	220	6,9	6,9	32,3	219,1	0,07	0,16	32,6	0,08	0,64	156	189	138	20,7	125	0,45	25,67	2,2	32	
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9	0,06	0,02	0	0	0	274	51,2	11	7,7	35,8	0,61	1,76	3,3	7,98	
	Итого за Завтрак	500	19,4	22,5	72	568,2	0,18	0,4	134	0,35	1,43	603	477	451	68	369	2,32	39,13	10,1	78,5	
	Обед																				
96,22	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	104	0	5,54	197	335	21,1	19,7	51,4	0,71	16,6	0,75	28,3	
171,21	Каша рассыпчатая пшениная	100	4,2	3,2	23,4	139,8	0,12	0,02	9,7	0,04	0	12,8	68,6	34,7	28	79,3	0,92	1,74	0,95	10,9	
	Биточки "Селянские" тушеные с овощами	90	18,7	21,5	17	336,3	0,12	0,25	96,8	1,58	5,03	185	343	199	30,9	237	3,44	20,51	4,92	53,1	
315,51	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	161	1,33	5,16	193	301	71,9	28,8	164	1,27	115,3	14,4	47,3	
408,04	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	700	43,3	40,1	94,7	914,1	0,49	0,52	469	2,95	95,7	793	1174	413	134	609	8,82	156,3	23,8	578	
	Полдник																				
347	Напиток фруктовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,1	0	1,72	0,78	77,5	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3	
432,32	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	310	237	21,6	16,8	90,5	1,23	44,21	2,61	32,8	
	Итого за Полдник	300	8,9	6,8	42,3	266,2	0,1	0,09	60,6	0,02	4,03	311	315	30,3	19,1	97,4	1,44	44,51	2,64	36,1	
	Итого за День	1500	71,6	69,4	209	1748,5	0,77	1,01	664	3,32	101	1706	1965	895	221	1075	12,6	239,9	36,5	692	

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет

Возрастная категория: от 7-11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепт уры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Энергетич еская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					V1 мг
	Понедельник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
102,20	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,3	19,6	239	26,4	11,2	17,1	1,27	2	0,41	12,5	
375,01	Чай с лимоном	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,5	8,59	131	82,2	16,1	25	1,98	0,22	0,23	3,55	
679,34	Блины со стуженным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44	0	2,01	111	431	273	44,4	274	1,32	15,32	8,58	55,8	
	Итого за Завтрак	500	16,9	14,2	106,5	621,3	0,28	0,44	56,6	0	79,8	139	801	382	71,7	316	4,57	17,54	9,22	71,8	
	Обед																				
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	260	173	24,4	13,3	26,3	0,86	28,2	0,42	12	
124,41	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	105	0	10,8	98,5	184	37,5	13,1	31	0,48	15,25	0,34	14,8	
332,26	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,4	0,09	0	149	53,8	106	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,9	
267,76	Крокеты "Детские" с соусом овощным	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	236	1,43	25,8	336	427	125	36	227	3,81	47,84	3,82	71,2	
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	40	1,71	3,47	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	750	33,9	30,5	106,5	836,8	0,32	0,38	372	1,52	42,7	1047	955	347	94,8	403	7,91	114,3	7,39	122	
	Полдник																				
420,13	Компот из ябллок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	104	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6	
53,27	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,2	0,04	9,87	104	240	32,5	20,2	119	1,62	12,36	4,11	34,4	
	Итого за Полдник	300	11,8	8,1	48,6	314	0,14	0,1	20,5	0,04	11,7	113	344	38,9	23,8	123	2,49	13,26	4,23	38	
	Итого за День	1550	62,6	52,8	261,6	1772,1	0,74	0,92	450	1,56	134	1299	2101	768	190	843	15	145,1	20,8	232	

7

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет
 Возрастная категория: от 7-11 лет

Характеристика питающиххся: Без особенностей

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
уры		г	г	г	г	ккал	мг	мг	г рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Вторник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,9	0,13	0,52	130	194	143	41,1	162	1,06	22,8	2,8	31,5	
53,27		200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,9	0,13	0,52	130	194	143	41,1	162	1,06	22,8	2,8	31,5	
303,03	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	64	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
740,02	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,9	0,16	0,02	203	77,6	72,9	12,2	90,2	0,78	21,47	5	15,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	500	17,1	14,7	84,8	539,9	0,25	0,22	65,8	0,29	0,54	433	315	284	63,5	277	2,46	44,91	9	49,8	
	Обед																				
24,25	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	31	0	6,75	1,99	72,7	8	5,95	11,2	0,24	0,79	0,11	7,85	
	Овощи натуральные порционно, зеленый горошек(сезонность)	30	1,4	0,1	2,3	15,2	0,07	0,05	12,1	0	3	0,46	71	6,86	9,92	31,8	0,18	0,38	0,86	2,25	
81,21	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140	0,05	9,28	376	255	40,9	21,2	40,5	1,06	4,54	0,47	22,6	
392,24	Пельмени отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,5	1,31	3,73	300	393	95,1	34,3	248	3,85	48,96	7,08	81,5	
331,02	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,7	11,6	3,39	13,2	0,15	1,18	0,3	3,03	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,4	81,3	8,95	16,6	1,66	0	0,01	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	7,5	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	730	35,4	35,6	87,7	814,1	0,41	0,38	244	1,4	21,8	887	934	251	97,2	404	8,91	57,67	10,7	127	
	Полдник																				
	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,8	76,8	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1	
519,01		200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,8	76,8	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1	
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	310	237	21,6	16,8	90,5	1,23	44,21	2,61	32,8	
	Итого за Полдник	300	8,7	6,9	39,8	256,2	0,09	0,07	13,8	0,02	3,83	313	283	98,4	20	94,2	1,48	44,61	2,65	34,9	
	Итого за День	1530	61,2	57,2	212,3	1610,2	0,75	0,67	324	1,71	26,2	1633	1532	633	181	775	12,9	147,2	22,4	212	

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет
 Возрастная категория: от 7-11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепта Уры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Энергетич еская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					В1
Среда, 2 неделя																					
Завтрак																					
331,1	Соус молочный сладкий	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	110	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5	
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3	
219,19	Вареники с творогом	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,9	0,26	0,63	149	131	98,2	21,3	159	0,93	6,89	18,9	33,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Фрукт свежий	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	334	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
	Итого за Завтрак	500	24,4	21,6	89,1	647,4	0,2	0,46	85,3	0,26	13,6	369	813	381	79,4	381	4,94	23,73	23,6	94,5	
Обед																					
0,05	Закуска овощная	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,1	42,5	87,9	15,3	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85	
Овощная нарезка (свекла в нарезке, зелень) (сезонность)																					
113		30	0,5	0	2,6	12,5	0,01	0,01	13,4	0	4,86	13,3	91,6	14,1	7,22	13,3	0,42	2,02	0,2	8,6	
102,08	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109	0	4,13	8,87	340	25,7	27,4	76,3	1,39	3,71	1,99	27,5	
255,13	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	269	0	1,33	240	93,2	17,4	26,2	67,5	0,57	21,56	4,64	31,3	
33,22	Котлета "Аппетитная"	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,6	1,1	3,76	245	230	88,2	24,7	179	2,54	13,54	5,36	11,1	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,3	11,6	9,28	17,4	1,68	0	0,02	0,4	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	720	32,4	29,1	84,7	731,4	0,39	0,36	456	1,1	24,1	741	924	173	116	424	8,32	45,87	14,9	186	
Полдник																					
420,12	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2	
476,08	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,9	0,07	0,72	13,7	127	28,9	10,9	56,1	1,07	2,93	3,33	15,1	
	Итого за Полдник	300	5,5	3,5	49,6	251,8	0,08	0,06	22,7	0,07	3,64	19,7	201	36,8	14,2	60,8	1,62	3,44	3,44	18,3	
	Итого за день	1520	62,3	54,2	223,4	1630,6	0,67	0,88	564	1,43	41,3	1130	1938	591	209	866	14,9	73,04	41,9	299	

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет

Возрастная категория: от 7-11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетич еская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
118,06	Морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5
332,26	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,4	0,09	0	149	53,8	106	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,9
279,28	Тэфтели "Детские" с овощами ту	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	185	209	57,4	19	114	1,92	30,25	1,96	38,5
430,1	Чай витаминизированный	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,3	64,7	6,8	11,3	0,92	0,26	0,03	1,44
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	200	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	500	18,7	17,8	70,7	517,6	0,2	0,19	1103	0,83	7,18	547	458	249	57,6	219	4,36	55,06	4,5	85,1
	Обед																			
171,15	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,1	8,82	0,04	0	30,2	190	11,6	104	156	3,51	1,98	3,04	13,9
	Суп картофельный с																			
140,11	макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,9	0	5,28	4,83	317	11,1	16,8	45,6	0,72	3,98	0,18	27,4
171,05	Рйцо вареное	20	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,4	23,2	9,68	2,09	33,4	0,44	4	5,4	11
	Фрикадельки "Детские"																			
34,01	тушеные с соусом овощный	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125	0,89	3,77	68,2	231	79,6	20,1	123	2,04	12,61	2,03	38,3
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,7	0,84	20,5	5,93	155	16	15	15,2	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	710	28,8	25,1	106,1	765,8	0,56	0,55	318	2,21	29,6	332	1034	143	182	448	9,23	25,13	13,6	108
	Полдник																			
	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,1	0,13	0,39	63,5	179	94,1	20,5	127	0,96	12,53	6,03	32,9
Пром.	Кисломолочный продукт	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
	Итого за Полдник	300	14,5	19,1	56,6	455,6	0,15	0,34	61,1	0,13	0,84	139	398	280	41,5	265	1,11	26,03	7,53	62,9
	Итого за день	1510	62	62	233,4	1739	0,91	1,08	1482	3,17	37,6	1018	1890	672	281	933	14,7	106,2	25,7	256

Название меню: Образовательные Учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет
 Возрастная категория: от 7-11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетич еская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
219,2	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,2	0,11	0,22	39,2	125	161	24,6	229	0,68	10,99	30,8	41,3
621,01	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,1	0	2,03	0,77	66,3	18,3	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
Пром.	Фрукт свежий	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	520	27,7	11,2	67,7	483,7	0,23	0,42	110	0,53	79,5	207	505	236	55,2	299	3,23	14,6	33,2	68,8
	Обед																			
183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза (сезонность)	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,1	0,1	0	0	0
155,75	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161	250	24,7	16,9	60,9	0,89	24,82	3,94	31,5
518,02	Картофель отварной	150	4,1	5	24,2	158,1	0,14	0,14	22,1	0,07	12,2	51,8	763	62,2	35,6	112	1,23	11,55	1,19	54,1
279,39	Тфтели "Новинка" с овощами тушеными	90	12,3	17,3	15,3	266,3	0,15	0,17	150	1,18	5,43	57,2	245	85,9	22,2	139	2,15	13,73	3,03	75,1
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	720	28,5	27	100,7	760,1	0,48	0,45	283	1,47	35,1	488	1688	210	111	411	9,23	53,1	11	177
	Полдник																			
345,78	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,8	0	20,4	2,42	25,3	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8
738,36	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,7	0,7	2,43	213	148	50,1	15,3	106	1,47	31,71	11,2	43,9
	Итого за Полдник	300	9,9	6,8	45,6	283	0,09	0,17	120	0,7	22,8	215	173	54,2	16,8	108	1,8	31,91	11,3	44,7
	Итого за день	1540	66,1	45	214	1526,8	0,8	1,04	514	2,7	137	910	2366	500	183	818	14,3	99,61	55,5	291

11

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет
 Возрастная категория: от 7-11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепта уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод оды	Энергетич еская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Суббота, 2 неделя																			
	Завтрак																			
51,76	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	841	0	5,15	12,8	128	15,4	17,5	24,9	0,64	2,4	0,1	24,3
120,2	Нарезка фруктовая (сезонность)	60	0,4	0	5,4	23,4	0,01	0,01	159	0	0,46	2,49	80,3	9,17	7,84	11,1	0,2	0,6	0,01	6,6
315,45	Пудинг из творога с рисом	150	24	10,7	15,8	255,4	0,05	0,27	53,6	0,21	0,24	57,5	133	175	28,3	245	0,72	12,24	33,1	44,5
315,45	Соус молочный сладкий	50	1,8	2,9	9,7	72	0,02	0,06	12,7	0,03	0,23	17,5	60,3	48,9	6,18	39,6	0,11	4,13	1,08	10,2
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	510	34,9	19,4	70	594,3	0,2	0,54	924	0,24	6,3	387	588	417	93,3	472	3,11	32,07	39,5	124
	Обед																			
8,01	Салат "Дальневосточный"	50	0,8	2,1	13,6	75,9	0,07	0,17	126	1,5	12,4	774	130	94,2	64,3	18,6	1,57	17862	1,62	7,48
99,21	Суп овощной "Легкий"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166	0	18,1	485	253	23,7	19,1	34,2	0,84	67,78	0,28	20,7
171,08	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152	104	49	42,3	121	1,4	22,63	1,46	16,6
239,48	Тфтели из рыбы под соусом овощным	90	19,2	11,5	24	276,3	0,14	0,16	150	1,69	4,17	242	425	103	43,5	260	1,68	161,9	23,3	716
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	0	1,8	0,27	29,8	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	740	33,8	23,7	106,2	771,8	0,53	0,45	463	3,29	36,5	1857	1060	288	197	511	7,61	18116	29,4	776
	Полдник																			
340,19	Омлет натуральный	100	9,2	10,9	1,8	142,5	0,04	0,29	127	1,61	0,16	83,3	119	66,6	11	142	1,56	16,7	19,5	44,6
408,4	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Полдник	330	12,1	11,3	27,2	260	0,08	0,35	225	1,61	80,2	235	155	145	18,1	164	2,42	17,66	21,3	49
	Итого за день	1580	80,8	54,4	203,4	1626,1	0,81	1,34	1612	5,14	123	2479	1802	850	308	1147	13,1	18166	90,3	949

12