

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. \_\_\_\_\_

Утверждаю:

директор МКОУ «Сызгинская ООШ»

Сабирова Н.А.. \_\_\_\_\_

« 05 » 09 2025г.



**Примерное десятидневное меню на 2025-2026 учебный год:  
завтраков, обедов для обучающихся с 12 лет и старше**

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда                        | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |       |       | Минеральные вещества, мг |       |        |       |
|--------|-------------------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|
|        |                                           |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | А            | В <sub>1</sub> | С     | Е     | Са                       | Mg    | P      | Fe    |
|        | <b>Завтрак</b>                            |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |       |                          |       |        |       |
| 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  |
| 63     | Бутерброд с сыром                         | 45              | 10                  | 13   | 14       | 215                           | 90           | 0.04           | 0.14  | 0.4   | 297                      | 20    | 195    | 0.53  |
| 574    | Хлеб ржаной                               | 35              | 3                   | 0.5  | 14       | 72                            | 0            | 0.1            | 0     | 0.8   | 12                       | 23    | 82     | 1.54  |
| 267    | Яйцо вареное                              | 40              | 5.1                 | 4.6  | 0.3      | 63                            | 100          | 0.03           | 0     | 0.2   | 22                       | 5     | 77     | 1.01  |
| 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  |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>                  | 570             | 28.7                | 30   | 76.2     | 692                           | 253.5        | 0.4            | 2.34  | 2     | 588.1                    | 128.5 | 658.9  | 5.51  |
|        | <b>Обед</b>                               |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |       |                          |       |        |       |
| 157    | Зеленый горошек                           | 105             | 3                   | 3.8  | 5.3      | 67                            | 19           | 0.08           | 2     | 0.25  | 19                       | 19    | 57     | 0.64  |
| 118    | Суп крестьянский с крупой                 | 250             | 2.4                 | 5    | 9        | 89                            | 0            | 0.08           | 4.4   | 2.5   | 29                       | 25    | 64     | 0.9   |
| 256    | Макаронные изделия отварные               | 180             | 6.7                 | 6    | 35.5     | 222                           | 38           | 0.07           | 0     | 10    | 14                       | 9     | 54     | 1.26  |
| 339    | Котлеты из говядины                       | 100             | 17.6                | 12.3 | 15       | 243                           | 4            | 0.16           | 0     | 1.4   | 53                       | 26    | 173    | 2.8   |
| 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  |
| 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  |
| 82     | Фрукты свежие                             | 200             | 0.8                 | 0.8  | 19.6     | 88                            | 0            | 0.06           | 14    | 0.4   | 32.2                     | 18    | 22     | 4.42  |
|        | <b>Итого за обед:</b>                     | 925             | 35.9                | 28.8 | 111.1    | 845                           | 65.1         | 0.452          | 9.9   | 15.49 | 148.9                    | 173   | 405    | 8.76  |
|        | <b>Итого за день:</b>                     | 1495            | 64.6                | 58.8 | 187.3    | 1537                          | 318.6        | 0.852          | 12.24 | 17.49 | 737                      | 301.5 | 1063.9 | 14.27 |

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда                   | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |       |      | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|------|
|        |                                      |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | А            | В <sub>1</sub> | С     | Е    | Са                       | Мg    | Р     | Fe   |
|        | <b>Завтрак</b>                       |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |      |
| 139    | Суп молочный с макаронными изделиями | 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 |
| 72     | Бутерброд с джемом                   | 45              | 1.6                 | 3.8  | 23.4     | 134                           | 20           | 0.02           | 0.1   | 0.03 | 8                        | 4     | 16    | 0.5  |
| 465    | Кофейный напиток с молоком           | 200             | 3.51                | 2.7  | 15.55    | 97.09                         | 9            | 0.02           | 0.71  | 0    | 112.29                   | 12.6  | 81    | 0.13 |
| 574    | Хлеб ржаной                          | 35              | 3                   | 0.5  | 14       | 72                            | 0.1          | 0              | 0     | 0.8  | 12                       | 82    | 23    | 1.54 |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>             | 570             | 20.51               | 19.7 | 77.85    | 566.09                        | 188.1        | 0.17           | 1.91  | 1.43 | 358.29                   | 129.6 | 368   | 3.82 |
|        | <b>Обед</b>                          |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |      |
| 157    | Кукуруза                             | 105             | 3                   | 3.8  | 5.3      | 67                            | 19           | 0.08           | 2     | 0.25 | 19                       | 19    | 57    | 0.64 |
| 95     | Борщ с капустой и картофелем         | 250             | 1.9                 | 4.4  | 7        | 75                            | 0            | 0.04           | 7.5   | 2.4  | 36                       | 24    | 49    | 1.1  |
| 385    | Рис отварной                         | 180             | 4.6                 | 6.5  | 47       | 263                           | 32           | 0.04           | 0     | 0.4  | 20                       | 32    | 101   | 0.12 |
| 298    | Рыба тушеная                         | 100             | 13                  | 4.4  | 3.3      | 102                           | 29           | 0.07           | 2.2   | 1.3  | 46                       | 31    | 151   | 0.65 |
| 408    | Соус сметанный                       | 20              | 0.3                 | 1.9  | 0.5      | 20                            | 11           | 0.003          | 0.02  | 0.04 | 9                        | 1     | 5.9   | 0.03 |
| 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 |
| 82     | Фрукты свежие                        | 200             | 0.8                 | 0.8  | 19.6     | 88                            | 0            | 0.06           | 14    | 0.4  | 32.2                     | 18    | 22    | 4.42 |
|        | <b>Итого за обед:</b>                | 925             | 28.5                | 21.8 | 118.3    | 776                           | 91.23        | 0.573          | 31.82 | 7.94 | 149                      | 194   | 409.9 | 4.48 |
|        | <b>Итого за день:</b>                | 1495            | 49.01               | 41.5 | 196.15   | 1342.09                       | 279.33       | 0.743          | 33.73 | 9.37 | 507.29                   | 323.6 | 777.9 | 8.3  |

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |       |      | Минеральные вещества, мг |       |       |        |
|--------|------------------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|--------|
|        |                                          |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | А            | В <sub>1</sub> | С     | Е    | Са                       | Mg    | P     | Fe     |
|        | <b>Завтрак</b>                           |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |        |
| 236    | Каша рисовая молочная                    | 250             | 6.54                | 11.7 | 40.17    | 293                           | 52           | 0.08           | 1.6   | 0.21 | 160.1                    | 36.3  | 157.5 | 36.301 |
| 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   |
| 63     | Бутерброд с сыром                        | 45              | 10                  | 13   | 14       | 215                           | 90           | 0.04           | 0.14  | 0.4  | 297                      | 20    | 195   | 0.53   |
| 574    | Хлеб ржаной                              | 35              | 3                   | 0.5  | 14       | 72                            | 0.1          | 0              | 0     | 0.8  | 12                       | 82    | 23    | 1.54   |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>                 | 530             | 22.84               | 28.1 | 81.97    | 674                           | 161.1        | 0.15           | 2.44  | 1.42 | 580.4                    | 160.6 | 466.6 | 39.021 |
|        | <b>Обед</b>                              |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |        |
| 53     | Икра свекольная                          | 100             | 1.5                 | 3.6  | 8.5      | 72                            | 0            | 0.02           | 7.4   | 1.3  | 28                       | 21    | 41    | 1.21   |
| 129    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 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   |
| 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                        | 180             | 4.8                 | 7    | 10.4     | 126                           | 36           | 0.14           | 4.3   | 0.18 | 46                       | 29    | 89    | 1      |
| 495    | Компот из смеси сухофруктов              | 200             | 0.6                 | 0.1  | 20.1     | 84                            | 0            | 0.01           | 0.2   | 0.4  | 20.1                     | 14.4  | 19.2  | 0.69   |
| 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   |
| 82     | Фрукты свежие                            | 200             | 0.8                 | 0.8  | 19.6     | 88                            | 0            | 0.06           | 14    | 0.4  | 32.2                     | 18    | 22    | 4.42   |
|        | <b>Итого за обед:</b>                    | 920             | 35.7                | 34.3 | 94.1     | 828                           | 115.2        | 0.372          | 16.8  | 6.42 | 179.5                    | 194.5 | 427.2 | 7.52   |
|        | <b>Итого за день:</b>                    | 1450            | 58.54               | 62.4 | 176.07   | 1502                          | 276.3        | 0.522          | 19.24 | 7.84 | 759.9                    | 355.1 | 893.8 | 46.541 |

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда                                    | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |       |
|--------|-------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|-------|
|        |                                                       |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | А            | В <sub>1</sub> | С     | Е     | Са                       | Mg    | P     | Fe    |
|        | <b>Завтрак</b>                                        |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |       |                          |       |       |       |
| 232    | Каша пшеничная молочная                               | 250             | 9.4                 | 8.3  | 45.8     | 294                           | 49           | 0.18           | 2.1   | 1     | 174                      | 48    | 243   | 2.36  |
| 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  |
| 267    | Яйцо вареное                                          | 40              | 5.1                 | 4.6  | 0.3      | 63                            | 100          | 0.03           | 0     | 0.2   | 22                       | 5     | 77    | 1.01  |
| 72     | Бутерброд с джемом                                    | 45              | 1.6                 | 3.8  | 23.4     | 134                           | 20           | 0.02           | 0.1   | 0.03  | 8                        | 4     | 16    | 0.5   |
| 574    | Хлеб ржаной                                           | 35              | 3                   | 0.5  | 14       | 72                            | 0.1          | 0              | 0     | 0.8   | 12                       | 82    | 23    | 1.54  |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>                              | 570             | 20.7                | 18.5 | 95       | 627                           | 178.6        | 0.25           | 2.5   | 2.03  | 275.1                    | 149.5 | 404.9 | 6.28  |
|        | <b>Обед</b>                                           |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |       |                          |       |       |       |
| 50     | Икра кабачковая                                       | 100             | 0.8                 | 1.8  | 4        | 36                            | 0            | 0.02           | 10    | 0.1   | 20                       | 11    | 18    | 0.48  |
| 104    | Щи из свежей капусты                                  | 250             | 1.5                 | 5    | 3.8      | 61                            | 0            | 0.04           | 9     | 2.4   | 50                       | 16    | 36    | 0.64  |
| 263    | Макаронник с мясом                                    | 250             | 30.3                | 26   | 32.6     | 486                           | 54           | 0.16           | 0.41  | 2.3   | 50                       | 40    | 314   | 5.04  |
| 509    | Напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком | 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  |
| 82     | Фрукты свежие                                         | 200             | 0.8                 | 0.8  | 19.6     | 88                            | 0            | 0.06           | 14    | 0.4   | 32.2                     | 18    | 22    | 4.42  |
|        | <b>Итого за обед:</b>                                 | 870             | 38.3                | 33.6 | 88.6     | 807                           | 54.27        | 0.68           | 47.41 | 9.28  | 389                      | 174   | 414   | 8.1   |
|        | <b>Итого за день:</b>                                 | 1440            | 59                  | 52.1 | 183.6    | 1434                          | 232.87       | 0.93           | 49.91 | 11.31 | 664.1                    | 323.5 | 818.9 | 14.38 |

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |       |      | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|--------|------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|------|
|        |                              |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | А            | В <sub>1</sub> | С     | Е    | Ca                       | Mg    | P     | Fe   |
|        | <b>Завтрак</b>               |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |      |
| 229    | Каша "Дружба"                | 250             | 6                   | 9    | 35       | 239                           | 49           | 0.11           | 1.6   | 0.17 | 163                      | 39    | 175   | 0.55 |
| 465    | Кофейный напиток с молоком   | 200             | 3.51                | 2.7  | 15.55    | 97.09                         | 9            | 0.02           | 0.71  | 0    | 112.29                   | 12.6  | 81    | 0.13 |
| 63     | Бутерброд с сыром            | 45              | 10                  | 13   | 14       | 215                           | 90           | 0.04           | 0.14  | 0.4  | 297                      | 20    | 195   | 0.53 |
| 574    | Хлеб ржаной                  | 35              | 3                   | 0.5  | 14       | 72                            | 0.1          | 0              | 0     | 0.8  | 12                       | 82    | 23    | 1.54 |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>     | 530             | 22.51               | 25.2 | 78.55    | 623.09                        | 148.1        | 0.17           | 2.45  | 1.37 | 584.29                   | 153.6 | 474   | 2.75 |
|        | <b>Обед</b>                  |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |      |
| 157    | Кукуруза                     | 105             | 3                   | 3.8  | 5.3      | 67                            | 19           | 0.08           | 2     | 0.25 | 19                       | 19    | 57    | 0.64 |
| 95     | Борщ с капустой и картофелем | 250             | 1.9                 | 4.4  | 7        | 75                            | 0            | 0.04           | 7.5   | 2.4  | 36                       | 24    | 49    | 1.1  |
| 375    | Плов из отварной птицы       | 250             | 15.4                | 10.3 | 31       | 279                           | 19           | 0.05           | 0     | 0.8  | 25                       | 35    | 109   | 0.89 |
| 495    | Компот из смеси сухофруктов  | 200             | 0.6                 | 0.1  | 20.1     | 84                            | 0            | 0.01           | 0.2   | 0.4  | 20.1                     | 14.4  | 19.2  | 0.69 |
| 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 |
| 82     | Фрукты свежие                | 200             | 0.8                 | 0.8  | 19.6     | 88                            | 0            | 0.06           | 14    | 0.4  | 32.2                     | 18    | 22    | 4.42 |
|        | <b>Итого за обед:</b>        | 875             | 26.6                | 19.4 | 94.6     | 659                           | 38.1         | 0.22           | 9.7   | 5.05 | 119.1                    | 179.4 | 280.2 | 5.26 |
|        | <b>Итого за день:</b>        | 1405            | 49.11               | 44.6 | 173.15   | 1282.09                       | 186.2        | 0.39           | 12.15 | 6.42 | 703.39                   | 333   | 754.2 | 8.01 |

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда                                    | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |        |
|--------|-------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|--------|
|        |                                                       |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | А            | В <sub>1</sub> | С     | Е     | Са                       | Mg    | P     | Fe     |
|        | <b>Завтрак</b>                                        |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |       |                          |       |       |        |
| 139    | Суп молочный с макаронными изделиями                  | 250             | 7.3                 | 8.1  | 24.6     | 200                           | 59           | 0.1            | 1.1   | 0.4   | 204                      | 26    | 171   | 0.64   |
| 72     | Бутерброд с джемом                                    | 45              | 1.6                 | 3.8  | 23.4     | 134                           | 20           | 0.02           | 0.1   | 0.03  | 8                        | 4     | 16    | 0.5    |
| 267    | Яйцо вареное                                          | 40              | 5.1                 | 4.6  | 0.3      | 63                            | 100          | 0.03           | 0     | 0.2   | 22                       | 5     | 77    | 1.01   |
| 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   |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>                              | 570             | 20.3                | 19.9 | 76.1     | 563                           | 198.1        | 0.18           | 1.9   | 1.44  | 357.3                    | 139.3 | 378.1 | 4.34   |
|        | <b>Обед</b>                                           |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |       |                          |       |       |        |
| 50     | Икра кабачковая                                       | 100             | 0.8                 | 1.8  | 4        | 36                            | 0            | 0.02           | 10    | 0.1   | 20                       | 11    | 18    | 0.48   |
| 98     | Свекольник                                            | 250             | 2.4                 | 4.8  | 10.4     | 94                            | 0            | 0.06           | 7.9   | 2.4   | 36                       | 29    | 61    | 1.45   |
| 433    | Сметана                                               | 5               | 0.1                 | 0.7  | 0.2      | 8                             | 5            | 0.001          | 0.01  | 0.02  | 4                        | 0.4   | 2.6   | 0.009  |
| 202    | Каша гречневая рассыпчатая                            | 180             | 11                  | 7.9  | 47       | 301                           | 29           | 0.25           | 0     | 0.7   | 20                       | 168   | 252   | 5.6    |
| 339    | Котлеты из говядины                                   | 100             | 17.6                | 12.3 | 15       | 243                           | 4            | 0.16           | 0     | 1.4   | 53                       | 26    | 173   | 2.8    |
| 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   |
| 509    | Напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком | 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   |
| 82     | Фрукты свежие                                         | 200             | 0.8                 | 0.8  | 19.6     | 88                            | 0            | 0.06           | 14    | 0.4   | 32.2                     | 18    | 22    | 4.42   |
|        | <b>Итого за обед:</b>                                 | 925             | 37.8                | 29   | 125.7    | 916                           | 42.27        | 0.953          | 46.11 | 9.14  | 403.4                    | 342.5 | 555.6 | 12.339 |
|        | <b>Итого за день:</b>                                 | 1495            | 58.1                | 48.9 | 201.8    | 1479                          | 240.37       | 1.133          | 48.01 | 10.58 | 760.7                    | 481.8 | 933.7 | 16.679 |

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда                        | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |       |      | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|--------|-------------------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|------|
|        |                                           |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | А            | В <sub>1</sub> | С     | Е    | Са                       | Mg    | P     | Fe   |
|        | <b>Завтрак</b>                            |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |      |
| 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 |
| 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 |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>                  | 530             | 23.6                | 25.4 | 75.9     | 629                           | 153.6        | 0.27           | 2.34  | 1.8  | 566.1                    | 182.5 | 522.9 | 4.5  |
|        | <b>Обед</b>                               |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |      |
| 157    | Зеленый горошек                           | 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 |
| 385    | Рис отварной                              | 180             | 4.6                 | 6.5  | 47       | 263                           | 32           | 0.04           | 0     | 0.4  | 20                       | 32    | 101   | 0.12 |
| 298    | Рыба тушеная                              | 100             | 13                  | 4.4  | 3.3      | 102                           | 29           | 0.07           | 2.2   | 1.3  | 46                       | 31    | 151   | 0.65 |
| 408    | Соус сметанный                            | 20              | 0.3                 | 1.9  | 0.5      | 20                            | 11           | 0.003          | 0.02  | 0.04 | 9                        | 1     | 5.9   | 0.03 |
| 495    | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0.6                 | 0.1  | 20.1     | 84                            | 0            | 0.01           | 0.2   | 0.4  | 20.1                     | 14.4  | 19.2  | 0.69 |
| 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 |
| 82     | Фрукты свежие                             | 200             | 0.8                 | 0.8  | 19.6     | 88                            | 0            | 0.06           | 14    | 0.4  | 32.2                     | 18    | 22    | 4.42 |
|        | <b>Итого за обед:</b>                     | 925             | 29.8                | 22.6 | 121.4    | 800                           | 91.1         | 0.333          | 11.52 | 5.99 | 149.1                    | 209.4 | 441.1 | 4.93 |
|        | <b>Итого за день:</b>                     | 1455            | 53.4                | 48   | 197.3    | 1429                          | 244.7        | 0.603          | 13.86 | 7.79 | 715.2                    | 391.9 | 964   | 9.43 |



День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда             | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |       |     | Минеральные вещества, мг |       |     |       |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|-----|--------------------------|-------|-----|-------|
|        |                                |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | А            | В <sub>1</sub> | С     | Е   | Са                       | Mg    | P   | Fe    |
|        | <b>Завтрак</b>                 |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |     |                          |       |     |       |
| 232    | Каша пшеничная молочная        | 250             | 9.4                 | 8.3  | 45.8     | 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  |
| 465    | Кофейный напиток с молоком     | 200             | 3.51                | 2.7  | 15.55    | 97.09                         | 9            | 0.02           | 0.71  | 0   | 112.29                   | 12.6  | 81  | 0.13  |
| 574    | Хлеб ржаной                    | 35              | 3                   | 0.5  | 14       | 72                            | 0.1          | 0              | 0     | 0.8 | 12                       | 82    | 23  | 1.54  |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>       | 545             | 18.61               | 30.5 | 92.35    | 713.09                        | 161.1        | 0.23           | 2.81  | 2.5 | 310.29                   | 147.6 | 378 | 4.46  |
|        | <b>Обед</b>                    |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |     |                          |       |     |       |
| 53     | Икра свекольная                | 100             | 1.5                 | 3.6  | 8.5      | 72                            | 0            | 0.02           | 7.4   | 1.3 | 28                       | 21    | 41  | 1.21  |
| 118    | Суп крестьянский с крупой      | 250             | 2.4                 | 5    | 9        | 89                            | 0            | 0.08           | 4.4   | 2.5 | 29                       | 25    | 64  | 0.9   |
| 334    | Запеканка картофельная с мясом | 250             | 28.5                | 19.6 | 21       | 375                           | 33           | 0.25           | 14    | 1.4 | 37                       | 55    | 278 | 4.3   |
| 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  |
| 82     | Фрукты свежие                  | 200             | 0.8                 | 0.8  | 19.6     | 88                            | 0            | 0.06           | 14    | 0.4 | 32.2                     | 18    | 22  | 4.42  |
|        | <b>Итого за обед:</b>          | 870             | 38.4                | 29.2 | 83.9     | 750                           | 33.1         | 0.41           | 29.1  | 6.5 | 126.5                    | 193.9 | 437 | 9.51  |
|        | <b>Итого за день:</b>          | 1415            | 57.01               | 59.7 | 176.25   | 1463.09                       | 194.2        | 0.64           | 31.91 | 9   | 436.79                   | 341.5 | 815 | 13.97 |

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда                | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |       |      | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|--------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|------|
|        |                                   |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | А            | В <sub>1</sub> | С     | Е    | Са                       | Mg    | P     | Fe   |
|        | <b>Завтрак</b>                    |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |      |
| 229    | Каша "Дружба"                     | 250             | 6                   | 9    | 35       | 239                           | 49           | 0.11           | 1.6   | 0.17 | 163                      | 39    | 175   | 0.55 |
| 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 |
| 63     | Бутерброд с сыром                 | 45              | 10                  | 13   | 14       | 215                           | 90           | 0.04           | 0.14  | 0.4  | 297                      | 20    | 195   | 0.53 |
| 574    | Хлеб ржаной                       | 35              | 3                   | 0.5  | 14       | 72                            | 0.1          | 0              | 0     | 0.8  | 12                       | 82    | 23    | 1.54 |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>          | 530             | 22.3                | 25.4 | 76.8     | 620                           | 158.1        | 0.18           | 2.44  | 1.38 | 583.3                    | 163.3 | 484.1 | 3.27 |
|        | <b>Обед</b>                       |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |      |
| 157    | Кукуруза                          | 105             | 3                   | 3.8  | 5.3      | 67                            | 19           | 0.08           | 2     | 0.25 | 19                       | 19    | 57    | 0.64 |
| 129    | Суп картофельный с макаронными из | 250             | 2.9                 | 4.1  | 12.3     | 98                            | 2.1          | 0.06           | 3.8   | 2    | 16                       | 18    | 46    | 0.81 |
| 375    | Плов из отварной птицы            | 250             | 15.4                | 10.3 | 31       | 279                           | 19           | 0.05           | 0     | 0.8  | 25                       | 35    | 109   | 0.89 |
| 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 |
| 82     | Фрукты свежие                     | 200             | 0.8                 | 0.8  | 19.6     | 88                            | 0            | 0.06           | 14    | 0.4  | 32.2                     | 18    | 22    | 4.42 |
|        | <b>Итого за обед:</b>             | 875             | 27                  | 19   | 103.8    | 693                           | 40.33        | 0.53           | 25.9  | 6.6  | 79                       | 159   | 258   | 4.28 |
|        | <b>Итого за день:</b>             | 1405            | 49.3                | 44.4 | 180.6    | 1313                          | 198.43       | 0.71           | 28.34 | 7.98 | 662.3                    | 322.3 | 742.1 | 7.55 |

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |       |      | Минеральные вещества, мг |       |       |        |
|--------|------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|--------|
|        |                              |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | А            | В <sub>1</sub> | С     | Е    | Са                       | Mg    | P     | Fe     |
|        | <b>Завтрак</b>               |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |        |
| 236    | Каша рисовая молочная        | 250             | 6.54                | 11.7 | 40.17    | 293                           | 52           | 0.08           | 1.6   | 0.21 | 160.1                    | 36.3  | 157.5 | 36.301 |
| 267    | Яйцо вареное                 | 40              | 5.1                 | 4.6  | 0.3      | 63                            | 100          | 0.03           | 0     | 0.2  | 22                       | 5     | 77    | 1.01   |
| 72     | Бутерброд с джемом           | 45              | 1.6                 | 3.8  | 23.4     | 134                           | 20           | 0.02           | 0.1   | 0.03 | 8                        | 4     | 16    | 0.5    |
| 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   |
| 574    | Хлеб ржаной                  | 35              | 3                   | 0.5  | 14       | 72                            | 0.1          | 0              | 0     | 0.8  | 12                       | 82    | 23    | 1.54   |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>     | 570             | 17.84               | 21.9 | 89.37    | 626                           | 181.6        | 0.15           | 2     | 1.24 | 261.2                    | 137.8 | 319.4 | 40.221 |
|        | <b>Обед</b>                  |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |        |
| 50     | Икра кабачковая              | 100             | 0.8                 | 1.8  | 4        | 36                            | 0            | 0.02           | 10    | 0.1  | 20                       | 11    | 18    | 0.48   |
| 95     | Борщ с капустой и картофелем | 250             | 1.9                 | 4.4  | 7        | 75                            | 0            | 0.04           | 7.5   | 2.4  | 36                       | 24    | 49    | 1.1    |
| 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      |
| 408    | Соус сметанный               | 20              | 0.3                 | 1.9  | 0.5      | 20                            | 11           | 0.003          | 0.02  | 0.04 | 9                        | 1     | 5.9   | 0.03   |
| 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   |
| 82     | Фрукты свежие                | 200             | 0.8                 | 0.8  | 19.6     | 88                            | 0            | 0.06           | 14    | 0.4  | 32.2                     | 18    | 22    | 4.42   |
|        | <b>Итого за обед:</b>        | 920             | 33.8                | 34.1 | 78       | 755                           | 120.1        | 0.363          | 26.02 | 5.32 | 192.5                    | 181.9 | 398.9 | 7.52   |
|        | <b>Итого за день:</b>        | 1490            | 51.64               | 56   | 167.37   | 1381                          | 301.7        | 0.513          | 28.02 | 6.56 | 453.7                    | 319.7 | 718.3 | 47.741 |