

"Согласовано"

МБОУ СОШ № 59 г. Пензы имени

Е.П. Паролина

Директор

И.Н. Орлова

2026г.

"Утверждаю"

ИП Дадасова С.А.

Директор

С.А. Дадасова

2026г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организатор питания - ИП Дадасова С.А.

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 7-11 лет в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявленным требованиям в зданиях

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Сезонный период : осенне-зимний

2026год

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 260, 2013г	Каша "Дружба"													
	крупка рисовая 11,25													
	крупка пшеничная 8,25													
	молоко 76,50	150	3,94	8,74	18,80	169,65	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
	вода 52,50													
	сахар 3,75													
П. 496, 2013г	масло сливочное 7,50													
	Какао с молоком (1-й вариант)													
	какао-порошок 3	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	сахар 20													
П. 105, 2013г	вода 110													
	молоко 100													
П. 100, 2013г	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	масло сладко-сливочное 10													
П. 111, 2013г	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,8	3,9	0,0	51,5	0,01	0,11	0,03	0,08	135,0	88,5	7,5	0,14
	сыр сычужный твердый 15,15													
П. 112, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	Фруктовое пюре	125	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
П. 109, 2013г														
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО	540	14,73	25,51	72,6	583,5	0,195	14,4	0,17	1,19	385,15	363,5	80,25	5,04
	ОБЕД													
П. 4, 2013г	Салат из белокачанной капусты с морковью													
	капуста белокачанная 63,6													
	морковь 7,8	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,7	0,00	2,70	26,40	19,20	10,20	0,36
	масло растительное 6													
	сахар 3,75													
	лимонная кислота 0,06													
П. 147, 2013г	вода для разведения лимонной кислоты 3													
	Суп картофельный с макаронными изделиями													
	макаронные изделия 8	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,8	19,2	0,76
	картофель 80													
	морковь 10													
	лук репчатый 9,6													
П. 406, 2013г	масло растительное 2													
	бульон или вода 140													
	Плов из отварной птицы													
	курица 1 категории 132	240	18,29	18,17	43,31	410,29	0,03	1,49	0,01	6,17	37,71	152,0	35,43	1,49
	масло растительное 12,57													
	лук репчатый 25,14													
П. 508, 2013г	морковь 16													
	крупка рисовая 56													
	бульон или вода 118,86													
	соль йодированная 2,5													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов													
	смесь сухофруктов 25	200	0,50	0,00	27,0	110,0	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	сахар 15													
	вода 190													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П. 111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	760	26	28	117	822	0	25	0	11	121	308	90	6
	ПОЛДНИК													
П. 510, 2013г	Компот из апельсинов с яблоками													
	яблоки 42	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	апельсины 59													
	сахар 20													
П. 542, 2013г	вода 120													
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
	ИТОГО	300	6,5	5,5	83,2	409,7	0,1	11,8	0,1	0,9	37,3	65,3	18,0	2,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	47	59	272	1815	1	51	0	13	543	737	188	13

период: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.цен ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 301, 2013г	Омлет натуральный	150	12,9	20,1	3,5	244,6	0,09	0,46	0,30	0,69	122,3	230,8	18,5	2,31
	яйца 92,3													
	молоко 57,7													
	соль йодированная 1,5													
П. 94, 2013г	масло сливочное 11,54	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
	Бутерброд с маслом (2-й вариант)													
	масло сливочное 15													
	или шоколадное 15													
П.494, 2013г	или фруктовое 15	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	хлеб пшеничный 15													
	Чай с лимоном													
	чай-заварка 50													
П.518, 2013г	вода 150	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	сахар 15													
	лимон 8													
	Соки овощные, фруктовые и ягодные													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО	600	17	33	33	579	0	7	0	1	163	279	32	6
	ОБЕД													
П. 106, 2013г	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
П.134, 2013г	огурцы свежие 63	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	6,14	0,00	1,88	12,40	50,40	21,00	0,74
	Рассольник ленинградский													
	картофель 80													
	крупа рисовая , овсяная, пшениная 4													
	морковь 10													
	лук репчатый 4,8													
	огурцы соленые 13,4													
П.479, 2013г	масло растительное 4	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	бульон или вода 150													
	Сметана													
	сметана 15% жирности													
П. 343, 2013г	Рыба, тушенная в томате с овощами (80/20)	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,06	3,36	0,01	3,00	25,00	145,00	27,86	0,57
	минтай 99,43													
	вода или бульон 14,29													
	морковь 9,15													
	петрушка (корень) 1,43													
	лук репчатый 4,86													
	томат-пюре 2,57													
	масло растительное 2,15													
П. 429, 2013г	сахар 0,72	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	Картофельное пюре													
	картофель 169,5													
П. 507, 2013г	молоко 24	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,30	0,00	0,20	22,0	16,0	14,0	1,10
	масло сливочное 6,75													
	Компот из свежих плодов или ягод													
	яблоки свежие 45,4													
П. 109, 2013г	вода 172	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	сахар 15													
	кислота лимонная 0,2													
	Хлеб ржаной													
П.111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	780	19,76	18,93	84,25	588,54	0,412	33,94	0,062	6,61	131,8	385,5	122,26	5,55
П. 512, 2013г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	яблоки 15													
	или груши 30													
	или курага 20													
	или чернослив 25													
	или урюк 25													
	или изюм 20													
П. 579, 2013г	сахар 15	100	6,83	12,16	65,51	398,33	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62
	вода 202													
	ИТОГО	300	7,1	12,2	85,6	479,3	0,1	0,8	0,1	0,8	28,8	52,3	10,5	1,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380	36	52	117	1168	1	41	0	8	294	665	154	12

сентябрь: первая
 сезон: осенне-зимний
 растная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
68, 2013г	Каша рисовая молочная жидкая													
	крупка рисовая 23,10	150	4,16	6,47	24,30	172,05	0,05	1,16	0,04	0,14	107,6	113,85	23,70	0,33
	вода 43,50													
	молоко 88,50													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
11, 2013г	Бутерброд с сыром (2-й вариант)													
	сыр "Российский" 16	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
01, 2013г	Кофейный напиток с молоком													
	кофейный напиток 5	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
09, 2013г	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
12, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО	525	14	18	66	465	0	15	0	1	397	348	68	4
	ОБЕД													
06, 2013г	Овощи натуральные													
	помидоры свежие 64,2	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
28, 2013г	Борщ с капустой и картофелем													
	свекла 40	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	42,40	21,00	0,96
	капуста свежая 20													
	или квашеная 17,2													
	картофель 21,4													
	морковь 12,6													
	лук репчатый 9,6													
	масло растительное 4													
	сахар 2													
	томатное пюре 6													
	вода или бульон 160													
79, 2013г	Сметана													
	сметана 15% жирности	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
05, 2013г	Курица в соусе с томатом													
	курица I категории потрошенная 110	90	10,20	10,13	3,07	144,00	0,01	1,72	0,02	0,37	25,50	67,50	12,00	0,75
	или филе индейки 100													
	масло сливочное 6,75													
	лук репчатый 6,98													
	томат-пюре 6,98													
	мука пшеничная 1,42													
	сметана 3,75													
	морковь 6,98													
	вода 34,45													
37, 2013г	Каша гречневая рассыпчатая													
	крупка гречневая 69	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 1,65													
19, 2013г	Напиток из шиповника													
	шиповник 20	200	0,7	0,3	22,8	97,0	0,01	70,00	0,00	0,00	12,0	3,0	3,0	1,50
	вода 230													
	сахар 15													
09, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
11, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	680	15,86	15	96,48	587,45	0,387	93,28	0,05	3,92	87,25	336,65	190,2	9,1
	ПОЛДНИК													
08, 2013г	Компот из смеси сухофруктов													
	смесь сухофруктов 25	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	сахар 15													
	вода 190													
74, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
	ИТОГО	300	8,5	3,3	82,8	395,0	0,1	0,5	0,0	1,5	43,0	79,0	18,7	2,3
37, 2013г	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1505	39	36	245	1448	1	108	0	6	527	763	277	16

селя: первая
он: осенне-зимний
растная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
267, 2013г	Каша пшениная молочная жидкая													
	крупя пшениная 30													
	вода 42													
	молоко 84	150	5,85	7,10	26,85	212,70	0,14	1,10	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
	сахар 3,75													
496, 2013г	масло сливочное 3,75													
	Какао с молоком (1-й вариант)													
	какао-порошок 3													
	сахар 20	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
100, 2013г	вода 110													
	молоко 100													
194, 2013г	Сыр сычужный твердый порциями													
	сыр сычужный твердый 15,15	15	3,8	3,9	0,0	51,5	0,01	0,11	0,03	0,08	135,0	88,5	7,5	0,14
109, 2013г	Бутерброд с маслом (2-й вариант)													
	масло сливочное 15													
	или шоколадное 15	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
	или фруктовое 15													
112, 2013г	хлеб пшеничный 15													
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Фруктовое пюре	125	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО	540	16,29	27,54	77,79	646,35	0,275	14,51	0,18	1,02	398,65	401,05	88,95	5,46
	ОБЕД													
25, 2013г	Салат из сырых овощей (1-й вариант)													
	помидоры 17,6													
	огурцы 22,1	60	0,66	3,66	2,22	39,00	0,024	8,10	0,00	1,74	15,60	20,40	11,40	0,36
	капуста белокочанная 26,3													
	масло растительное 3,6													
144, 2013г	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)													
	горох 16,2													
	или горошек консерв.30,80													
	картофель 66,6	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
	петрушка (корень) 2,6													
	лук репчатый 9,6													
	масло сливочное 4													
369, 2013г	бульон или вода 130													
	Жаркое по-домашнему													
	говядина 111													
	или индейка 100													
	картофель 172,3	240	28,4	25,3	18,1	413,5	0,17	8,29	0,04	0,87	38,2	290,2	61,1	3,71
494, 2013г	лук репчатый 19,83													
	масло сливочное 7,9													
	томат-пюре 7,9													
	Чай с лимоном													
109, 2013г	чай-заварка 50													
	вода 150	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	сахар 15													
	лимон 8													
111, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	760	35	34	73	731	0	26	0	4	99	434	113	7
	ПОЛДНИК													
515, 2013г	Молоко кипяченое													
	молоко 210	200	5,8	5,0	9,6	106,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20
559, 2013г	Булочка "Веснушка"	100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
	ИТОГО	300	14	11	67	421	0	3	0	1	257	243	40	1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1 600	65	72	217	1 798	1	43	0	6	755	1 078	242	13

Подпись: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 266, 2013г	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,30	0,13	1,16	0,04	0,41	117,60	154,50	41,70	0,93
	крупя "Геркулес" 23,1													
	молоко 88,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
	вода 43,5													
П. 313, 2013г	Запеканка из творога	90	14,40	15,12	14,35	255,00	0,04	0,36	0,12	0,42	178,20	208,20	22,80	0,60
	творог 84,6													
	крупя манная 5,82													
	или мука пшеничная 7,2													
	вода или молоко для каши 21,6													
	яйца 2,4													
	сахар 5,82													
	ванилин 0,009													
	сметана 3,12													
	сухари 3,12													
	масло сливочное 3,12													
П. 481, 2013г	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,01	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02
	молоко сгущенное 10													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 94, 2013г	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
	масло сливочное 15													
	или шоколадное 15													
	или фруктовое 15													
	хлеб пшеничный 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО	500	23	36	71	701	0	2	0	1	350	432	80	3
	ОБЕД													
П. 106, 2013г	Овощи натуральные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,00	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	огурцы свежие 63													
П. 142, 2013г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64
	капуста белокочанная 50													
	картофель 32													
	морковь 12,6													
	лук репчатый 9,6													
	томатное пюре 2													
	масло растительное 4													
	бульон или вода 160													
П. 479, 2013г	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	сметана 15% жирности 10													
П. 412, 2013г	Курица 1 категории 99,5	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0,77	0,04	0,40	33,43	84,86	16,71	1,03
	или фарш куриный 66,85													
	хлеб пшеничный 16,70													
	молоко или вода 23,1													
П. 453, 2013г	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
	вода или отвар овощной 15													
	томат-пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,54													
	мука пшеничная 1,5													
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,1	0,78
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 2,55													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190													
П. 111, 2013г	Хлеб ржаной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
П. 111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	800	26,62	18,719	105,4	692,49	0,2966	22,573	0,059	4,273	129,68	252,48	68,96	5,161
	ПОЛДНИК													
П. 512, 2013г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	яблоки 15													
	или груши 30													
	или курага 20													
	или чернослив 25													
	или урюк 25													
	или изюм 20													
	сахар 15													
	вода 202													
П. 542, 2013г	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
	ИТОГО	#####	6	5	81	398	0	1	0	1	28	59	13	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	25	37	86	780	0	2	0	2	355	452	84	3
	Всего за пять дней	7965	233	258	962	7167	8	218	17	62	2500	3862	953	55

неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 260, 2013г	Каша "Дружба"	150	3,94	8,74	18,80	169,65	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
	крупa рисовая 11,25													
	крупa пшeнная 8,25													
	молоко 76,50													
	вода 52,50													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,50													
П.105, 2013г	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	масло сладко-сливочное 10													
П. 100, 2013г	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,8	3,9	0,0	51,5	0,01	0,11	0,03	0,08	135,0	88,5	7,5	0,14
	сыр сычужный твердый													
П.111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
П.496, 2013г	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	какао-порошок 3													
	сахар 20													
	вода 110													
	молоко 100													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО	535	15	26	73	584	0	14	0	1	385	364	80	5
	ОБЕД													
П. 4, 2013г	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,7	0,00	2,70	26,40	19,20	10,20	0,36
	капуста белокочанная 63,6													
	морковь 7,8													
	масло растительное 6													
	сахар 3,75													
	лимонная кислота 0,06													
	лимонной кислоты 3													
П. 147, 2013г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,8	19,2	0,76
	макаронные изделия 8													
	картофель 80													
	морковь 10													
	лук репчатый 9,6													
	масло растительное 2													
	бульон или вода 140													
389, 201	Тефтели из говядины паровые	90	12,42	11,43	7,83	183,60	0,05	2,25	0,02	0,45	17,10	137,7	18,9	1,98
	говядина 1 категории 63													
	хлеб пшеничный 11,70													
	вода 18													
	масло сливочное 2,7													
	лук репчатый 35,1													
453, 201	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
	вода или отвар овощной 15													
	томат-пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,54													
	мука пшеничная 1,5													
П. 414, 2013г	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
	крупa рисовая 54													
	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 2,16													
П. 519, 2013г	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	0,01	70,00	0,00	0,00	12,0	3,0	3,0	1,50
	шиповник 20													
	вода 230													
	сахар 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П.111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	790	24	28	113	806	0	96	0	6	90	353	94	7
	ПОЛДНИК													
П. 512, 2013г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	яблоки 15													
	или груши 30													
	или курага 20													
	или чернослив 25													
	или урюк 25													
	или изюм 20													
	сахар 15													
	вода 202													
П. 574, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
	ИТОГО	300	8,3	3,3	75,9	366,0	0,1	0,8	0,0	1,5	25,0	66,0	14,7	1,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1625	47,5	57,3	261,3	1755,8	0,6	111,2	0,3	8,2	500,5	782,5	189,3	13,2

период: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 266, 2013г	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,30	0,13	1,16	0,04	0,41	117,60	154,50	41,70	0,93
	крупa "Геркулес" 23,1													
	молоко 88,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
	вода 43,5													
П. 313, 2013г	Запеканка из творога	90	14,40	15,12	14,35	255,00	0,04	0,36	0,12	0,42	178,20	208,20	22,80	0,60
	творог 84,6													
	крупa манная 5,82													
	или мука пшеничная 7,2													
	вода или молоко для каши 21,6													
	яйца 2,4													
	сахар 5,82													
	ванилин 0,009													
	сметана 3,12													
	сухари 3,12													
П. 481, 2013г	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,01	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02
	молоко сгущенное 10													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 94, 2013г	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
	масло сливочное 15													
	или шоколадное 15													
	или фруктовое 15													
	хлеб пшеничный 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО	500	23	36	71	701	0	2	0	1	350	432	80	3
	ОБЕД													
П. 106, 2013г	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
	помидоры свежие 64,2													
П. 144, 2013г	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
	горох 16,2													
	или горошек консерв.30,80													
	картофель 66,6													
	морковь 10													
	петрушка (корень) 2,6													
	лук репчатый 9,6													
	масло сливочное 4													
	бульон или вода 130													
П. 411, 2013г	Кнели из кур с рисом	90	15,6	15,8	6,7	230,1	0,08	0,90	0,07	0,30	20,6	97,7	18,0	1,3
	курица 1 категории 110													
	крупa рисовая 8,35													
	вода или молоко 9,6													
	масло сливочное 3,6													
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,1	0,78
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 2,55													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П.111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	760	28	21	103	717	0	23	0	3	94	288	84	6
	ПОЛДНИК													
П. 559, 2013г	Булочка "Веснушка"	100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
П. 519, 2013г	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	0,01	70,00	0,00	0,00	12,0	3,0	3,0	1,50
	шиповник 20													
	вода 230													
	сахар 15													
	ИТОГО	300	9	6	80	412	0	70	0	1	29	66	15	3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	60	63	253	1830	1	95	0	5	472	786	178	12

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще-ва (г)			Энерг.цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веще-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 262, 2013г	Каша манная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	0,06	1,04	0,04	0,39	99,60	90,90	15,15	0,33
	крупa манная 23,10													
	молоко 79,50													
	вода 52,50													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
П. 91, 2013г	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	сыр "Российский" 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 112, 2013г	Фруктовое пюре	125	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО	530	15	17	65	455	0	14	0	1	389	325	59	4
	ОБЕД													
П. 25, 2013г	Салат из сырых овощей (1-й вариант)	60	0,66	3,66	2,22	39,00	0,024	8,10	0,00	1,74	15,60	20,40	11,40	0,36
	помидоры 17,6													
	огурцы 22,1													
	капуста белокочанная 26,3													
	масло растительное 3,6													
П. 131, 2013г	Свекольник	200	1,7	3,6	9,6	77,6	0,05	7,34	0,03	0,20	30,2	55,4	24,8	1,22
	свекла 64													
	морковь 10													
	лук репчатый 10,8													
	картофель 46													
	масло сливочное 4													
	сахар 2													
	бульон или вода 160													
	томат-пюре 2,6													
	сметана 10													
П. 407, 2013г	Рагу из птицы	240	18,92	19,75	21,80	340,12	0,17	14,23	0,02	4,25	34,28	190,63	53,48	2,47
	курица I категории потрошенная 110													
	масло растительное 2,8													
	картофель 143,81													
	морковь 28,22													
	или филе индейки 100													
	томатное пюре 8,06													
	лук репчатый 16,13													
	масло растительное 5,38													
	мука пшеничная 1,44													
П. 507, 2013г	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,30	0,00	0,20	22,0	16,0	14,0	1,10
	яблоки свежие 45,4													
	вода 172													
	сахар 15													
	кислота лимонная 0,2													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П. 111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	760	26,05	28,4	82,18	683,52	0,348	33,97	0,05	7,32	118,28	349,33	121,68	6,68
	ПОЛДНИК													
П. 515, 2013г	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20
	молоко 210													
П. 579, 2013г	Коржик молочный	100	6,83	12,16	65,51	398,33	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62
	ИТОГО	300	12,6	17,2	75,1	504,3	0,1	2,6	0,1	0,8	258,8	226,3	35,5	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	53	63	222	1643	1	51	0	9	766	900	217	12

неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен- ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 301, 2013г	Омлет натуральный	150	12,9	20,1	3,5	244,6	0,09	0,46	0,30	0,69	122,3	230,8	18,5	2,31
	яйца 92,3													
	молоко 57,7													
	соль йодированная 1,5													
П. 100, 2013г	масло сливочное 11,54													
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,8	3,9	0,0	51,5	0,01	0,11	0,03	0,08	135,0	88,5	7,5	0,14
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55% 15,15													
П.111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
П.494, 2013г	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
П. 518, 2013г	лимон 8													
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО	605	21	25	36	536	0	7	0	1	296	368	40	7
	ОБЕД													
П. 106, 2013г	Овощи натуральные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,00	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	огурцы свежие 63													
П.134, 2013г	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	6,14	0,00	1,88	12,40	50,40	21,00	0,74
	картофель 80													
	крупа рисовая , овсяная, пшениная 4													
	морковь 10													
	лук репчатый 4,8													
	огурцы соленые 13,4													
П. 479, 2013г	масло растительное 4	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	бульон или вода 150													
	Сметана													
	сметана 15% жирности													
П. 405, 2013г	Курица в соусе с томатом	90	10,20	10,13	3,07	144,00	0,01	1,72	0,02	0,37	25,50	67,50	12,00	0,75
	курица 1 категории потрашенная 110													
	или филе индейки 100													
	масло сливочное 6,75													
	мука пшеничная 1,42													
	сметана 3,75													
П. 237, 2013г	морковь 6,98	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
	вода 34,45													
	Каша гречневая рассыпчатая													
	крупа гречневая 69													
П. 519, 2013г	масло сливочное 6,75	200	0,7	0,3	22,8	97,0	0,01	70,00	0,00	0,00	12,0	3,0	3,0	1,50
	соль йодированная 1,65													
	Напиток из шиповника													
	шиповник 20													
П. 109, 2013г	вода 230													
П.111, 2013г	сахар 15													
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	770	26	25	103	746	0	84	0	4	103	422	199	9
	ПОЛДНИК													
П. 512, 2013г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	яблоки 15													
	или груши 30													
	или курага 20													
	или чернослив 25													
	или урюк 25													
	или изюм 20													
П. 542, 2013г	сахар 15	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
	вода 202													
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом													
	ИТОГО	300	6	5	81	398	0	1	0	1	28	59	13	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1 675	53	56	220	1 680	1	92	0	6	428	849	252	18

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 295, 291, 2013г	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,50	206,25	0,06	0,08	0,05	0,75	155,25	126,00	15,00	0,83
	макаронные изделия 51													
	сыр 16,5													
	масло сливочное 3,75													
П. 94, 2013г	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
	масло сливочное 15													
	или шоколадное 15													
	или фруктовое 15													
П. 493, 2013г	хлеб пшеничный 15	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50													
	вода 150													
П. 112, 2013г	сахар 15	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	или варенье 15													
	или мед 15													
	Фрукты по сезону													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО	520	12	21	66	504	0	12	0	2	197	187	38	5
	ОБЕД													
П. 106, 2013г	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
П. 142, 2013г	помидоры свежие 64,2	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64
	Щи из свежей капусты с картофелем													
	капуста белокочанная 50													
	картофель 32													
	морковь 12,6													
	лук репчатый 9,6													
	томатное пюре 2													
П. 479, 2013г	масло растительное 4	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	бульон или вода 160													
	Сметана													
	сметана 15% жирности													
П. 412, 2013г	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0,77	0,04	0,40	33,43	84,86	16,71	1,03
	курица I категории 99,5													
	или фарш куриный 66,85													
	хлеб пшеничный 16,70													
П. 429, 2013г	молоко или вода 23,1	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	Картофельное пюре													
	картофель 169,5													
	молоко 24													
П. 508, 2013г	масло сливочное 6,75	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Компот из смеси сухофруктов													
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
П. 109, 2013г	вода 190													
П. 111, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	770	23,7	23,07	86,01	645,51	0,412	36,19	0,095	3,83	161,03	315,96	100,91	6,31
	ПОЛДНИК													
П. 519, 2013г	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	0,01	70,00	0,00	0,00	12,0	3,0	3,0	1,50
	шиповник 20													
	вода 230													
П. 559, 2013г	сахар 15													
	Булочка "Веснушка"	100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
	ИТОГО	300	8,5	6,5	79,8	412,0	0,1	70,0	0,1	1,2	28,7	66,3	14,7	2,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	44,4	50,3	232,3	1562,0	0,7	118,3	0,3	6,6	387,2	569,1	153,8	13,6
	Всего за пять дней	8245	265	285	1188	8410	8	406	1	68	2500	3871	994	67
	Среднее значение за пять дней	1649	53	57	238	1682	2	81	0	14	500	774	199	13
	Всего за десять дней	16245	490	526	2130	15395	16	639	19	130	4930	7623	1899	210
	Среднее значение за десять дней	1625	49,0	52,6	213,0	1539,5	1,6	63,9	1,9	13,0	493,0	762,3	189,9	21,0

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта текущего года допускается использовать только после термической обработки (СанПиН 2.3/2.4.4282-26).

Список используемой литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян)
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Москва Дели плюс 2017)
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации (Пермь 2013)