

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Ишеевский многопрофильный лицей  
Имени Н.К.Джорджадзе**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МОУ Ишеевского  
многопрофильного лицея  
В.С.Тонеев

**Примерное двухнедельное меню для организации питания учащихся  
МОУ Ишеевского многопрофильного лицея  
на 2023-2024 учебный год 7-11 лет**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Рацион: Общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период Период: I Возраст: 7-11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецеп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	с	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Понедельник, I неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
53-19*	Масло сливочное (порция)	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
54-1*	Сыр твердых сортов в нарезке	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
54-16*	Кана "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
54-21*	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,2</b>	<b>20,8</b>	<b>68,5</b>	<b>528,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>118,13</b>	<b>0,3</b>	<b>1,33</b>	<b>801,18</b>	<b>460,31</b>	<b>421,1</b>	<b>76,01</b>	<b>358,35</b>	<b>2,44</b>	<b>68,49</b>	<b>11,94</b>	<b>81,46</b>
<b>Обед</b>																				
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
113	Суп -лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34
302-У	Кана гречневая рассычатая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17
268-У	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,44	61,7
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	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	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>34,2</b>	<b>31,5</b>	<b>101,4</b>	<b>826,9</b>	<b>0,47</b>	<b>0,43</b>	<b>217,82</b>	<b>1,3</b>	<b>28,58</b>	<b>413,94</b>	<b>967,64</b>	<b>213,35</b>	<b>195,98</b>	<b>519,14</b>	<b>10,38</b>	<b>25,1</b>	<b>12,93</b>	<b>134,96</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>51,4</b>	<b>52,3</b>	<b>169,9</b>	<b>1355,6</b>	<b>0,66</b>	<b>0,8</b>	<b>335,95</b>	<b>1,6</b>	<b>29,91</b>	<b>1215,12</b>	<b>1427,95</b>	<b>634,45</b>	<b>271,99</b>	<b>877,49</b>	<b>12,82</b>	<b>93,59</b>	<b>24,87</b>	<b>216,42</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд Рацион: Общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период Неделя: I Возраст: 7-11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
<b>Вторник, I неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04	
54-23 гл	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
394-У	Вареники с картофелем	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	26,62	0,16	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>14,7</b>	<b>72,2</b>	<b>473,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>57,3</b>	<b>0,16</b>	<b>16,9</b>	<b>379,05</b>	<b>869,43</b>	<b>236,71</b>	<b>67,26</b>	<b>236,35</b>	<b>5,08</b>	<b>20,16</b>	<b>7,64</b>	<b>70,86</b>	
<b>Обед</b>																					
17	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	
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35	
291.33	Плов с птицей	230	16,15	17,яив	48,46	407,63	0,2	0,1	0,002	0	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	яив,00	1,96	
295-У	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,66	2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76	99,49	
15	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	яив,95	2,2	2,75	12	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>42,25</b>	<b>45,32</b>	<b>122,86</b>	<b>1064,73</b>	<b>0,65</b>	<b>0,67</b>	<b>291,922</b>	<b>3,26</b>	<b>31,52</b>	<b>673</b>	<b>1106,7</b>	<b>283,735</b>	<b>84,833</b>	<b>393,16</b>	<b>34705,102</b>	<b>83,54</b>	<b>9,14</b>	<b>149,85</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>55,55</b>	<b>60,02</b>	<b>195,06</b>	<b>1537,93</b>	<b>0,86</b>	<b>0,93</b>	<b>349,222</b>	<b>3,42</b>	<b>48,42</b>	<b>1052,05</b>	<b>1976,13</b>	<b>520,445</b>	<b>152,093</b>	<b>629,51</b>	<b>34710,182</b>	<b>103,7</b>	<b>16,78</b>	<b>220,71</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Рацион: Общеобразовательные организации  
Сезон: осенне-весенний  
ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>Среда, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
60	Салат из моркови с яблоками*	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	700,66	0	4,29	10,69	106,43	12,84	14,58	20,78	0,54	2	0,08	20,25	
223,23	Запеканка творожная с соусом	150	34,05	11,03	19,33	312,8	0,08	0,44	55,55	0,1	0,83	97,63	282,84	329,46	45,24	382,97	0,86	23,5	42,7	72,5	
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17	
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	56,27	11,6	9,28	17,38	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	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>40,35</b>	<b>17,53</b>	<b>62,23</b>	<b>568,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,56</b>	<b>780,45</b>	<b>0,1</b>	<b>7,1</b>	<b>447,86</b>	<b>550,14</b>	<b>412,39</b>	<b>81,84</b>	<b>490,18</b>	<b>3,76</b>	<b>31,65</b>	<b>46,58</b>	<b>110,57</b>	
<b>Обед</b>																					
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4	
87-у	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78	
54-1 г	Макарона отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
280-у	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51	
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	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	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26,2</b>	<b>29,3</b>	<b>102,2</b>	<b>777,1</b>	<b>0,34</b>	<b>0,36</b>	<b>243,12</b>	<b>1,49</b>	<b>18,32</b>	<b>569,38</b>	<b>733,77</b>	<b>413,11</b>	<b>76,94</b>	<b>348,58</b>	<b>5,75</b>	<b>40,72</b>	<b>7,44</b>	<b>80,61</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>66,55</b>	<b>46,83</b>	<b>164,43</b>	<b>1345,5</b>	<b>0,53</b>	<b>0,92</b>	<b>1023,57</b>	<b>1,59</b>	<b>25,42</b>	<b>1017,24</b>	<b>1283,91</b>	<b>825,5</b>	<b>158,78</b>	<b>838,76</b>	<b>9,51</b>	<b>72,37</b>	<b>54,02</b>	<b>191,18</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
 Рацион: Общеобразовательные организации  
 Сезон: осенне-весенний  
 ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период Неделя: I Возраст: 7-11 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
г	г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>Четверг, I неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
173	Кана вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08	
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
50,23	Ленинка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	16,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	1	0,22	0,64	1,2	2,9	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>19,5</b>	<b>19,3</b>	<b>89,9</b>	<b>580,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>75,34</b>	<b>0,36</b>	<b>0,55</b>	<b>245,39</b>	<b>375,36</b>	<b>288,75</b>	<b>85,19</b>	<b>327,19</b>	<b>3,06</b>	<b>14,5</b>	<b>20,53</b>	<b>60,32</b>	
<b>Обед</b>																					
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0	
99-У	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5	
54-11 г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
279-У	Тертени "Детские" с овощами тушеными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69	
54-7хл	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>26,6</b>	<b>29,2</b>	<b>79,7</b>	<b>688</b>	<b>0,38</b>	<b>0,42</b>	<b>362,97</b>	<b>1,2</b>	<b>51,19</b>	<b>1354,14</b>	<b>1532,69</b>	<b>243,83</b>	<b>118,57</b>	<b>404,33</b>	<b>7,52</b>	<b>162,74</b>	<b>7,18</b>	<b>148,08</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>46,1</b>	<b>48,5</b>	<b>169,6</b>	<b>1268,4</b>	<b>0,66</b>	<b>0,66</b>	<b>438,31</b>	<b>1,56</b>	<b>51,74</b>	<b>1599,53</b>	<b>1908,05</b>	<b>532,58</b>	<b>203,76</b>	<b>731,52</b>	<b>10,58</b>	<b>177,24</b>	<b>27,71</b>	<b>208,4</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Рацион: Общеобразовательные организации  
Сезон: осенне-весенний  
ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>Пятница, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-10	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63	
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0	
Пром.	Апельсин	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	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	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19</b>	<b>19,2</b>	<b>59,7</b>	<b>486,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>209,52</b>	<b>2,18</b>	<b>16,99</b>	<b>541,03</b>	<b>729,56</b>	<b>208,55</b>	<b>86,92</b>	<b>286,66</b>	<b>4,91</b>	<b>43,32</b>	<b>30,39</b>	<b>72,74</b>	
<b>Обед</b>																					
17	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	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
352,32-	Пельмени "Детские отварные с бульоном"	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33	
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28	
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	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	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>41,1</b>	<b>35,1</b>	<b>124,7</b>	<b>980,9</b>	<b>0,45</b>	<b>0,44</b>	<b>181,14</b>	<b>2,78</b>	<b>34,84</b>	<b>739,29</b>	<b>1019,82</b>	<b>387,9</b>	<b>128</b>	<b>550,41</b>	<b>7,8</b>	<b>159,38</b>	<b>34</b>	<b>585,4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>60,1</b>	<b>54,3</b>	<b>184,4</b>	<b>1467,6</b>	<b>0,62</b>	<b>0,96</b>	<b>390,66</b>	<b>4,96</b>	<b>51,83</b>	<b>1280,32</b>	<b>1749,38</b>	<b>596,45</b>	<b>214,92</b>	<b>837,07</b>	<b>12,71</b>	<b>202,7</b>	<b>64,39</b>	<b>658,14</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд Рацион: Общеобразовательные организации  
 Сезон: осенне-весенний  
 ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>Понедельник, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
102.2	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,15	17,12	1,27	2	0,41	12,5	
377	Чай фруктовый	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55	
396	Бананы со сгущенным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,9</b>	<b>14,2</b>	<b>106,5</b>	<b>621,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,44</b>	<b>56,6</b>	<b>0</b>	<b>79,75</b>	<b>139,2</b>	<b>801,45</b>	<b>381,62</b>	<b>71,66</b>	<b>316,18</b>	<b>4,57</b>	<b>17,54</b>	<b>9,22</b>	<b>71,83</b>	
<b>Обед</b>																					
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12	
54-1 с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76	
54-1 г	Макаронь отпарные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
299-у	Крокеты "Детские"	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	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	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>33,9</b>	<b>30,5</b>	<b>106,5</b>	<b>836,8</b>	<b>0,32</b>	<b>0,38</b>	<b>372,41</b>	<b>1,52</b>	<b>42,69</b>	<b>1046,84</b>	<b>955,25</b>	<b>347,22</b>	<b>94,83</b>	<b>403,25</b>	<b>7,91</b>	<b>114,26</b>	<b>7,39</b>	<b>121,92</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>50,8</b>	<b>44,7</b>	<b>213</b>	<b>1458,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,82</b>	<b>429,01</b>	<b>1,52</b>	<b>122,44</b>	<b>1186,04</b>	<b>1756,7</b>	<b>728,84</b>	<b>166,49</b>	<b>719,43</b>	<b>12,48</b>	<b>131,8</b>	<b>16,61</b>	<b>193,75</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд Рацион: Общеобразовательные организации  
Сезон: осенне-весенний  
ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>Вторник, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
2,47-У	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48	
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
740,02-У	Шансеска напиток	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42	
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,1</b>	<b>14,7</b>	<b>84,8</b>	<b>539,9</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>65,84</b>	<b>0,29</b>	<b>0,54</b>	<b>433,09</b>	<b>315,24</b>	<b>283,72</b>	<b>63,53</b>	<b>276,81</b>	<b>2,46</b>	<b>44,91</b>	<b>9</b>	<b>49,8</b>	
<b>Обед</b>																					
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85	
81-У	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58	
391-У	Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53	
331	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03	
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	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	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>35,4</b>	<b>35,6</b>	<b>87,7</b>	<b>814,1</b>	<b>0,41</b>	<b>0,38</b>	<b>243,83</b>	<b>1,4</b>	<b>21,79</b>	<b>886,92</b>	<b>933,7</b>	<b>251,38</b>	<b>97,23</b>	<b>404,22</b>	<b>8,91</b>	<b>57,67</b>	<b>10,72</b>	<b>126,99</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1230</b>	<b>52,5</b>	<b>50,3</b>	<b>172,5</b>	<b>1354</b>	<b>0,66</b>	<b>0,6</b>	<b>309,67</b>	<b>1,69</b>	<b>22,33</b>	<b>1320,01</b>	<b>1248,94</b>	<b>535,1</b>	<b>160,76</b>	<b>681,03</b>	<b>11,37</b>	<b>102,58</b>	<b>19,72</b>	<b>176,79</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Рацион: Общеобразовательные организации  
Сезон: осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность.	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Среда, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
54-21г	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
223.23	Запеканка творожная	150	34,05	11,03	19,33	312,8	0,08	0,44	55,55	0,1	0,83	97,63	282,84	329,46	45,24	382,97	0,86	23,5	42,7	72,5
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.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>42,95</b>	<b>17,83</b>	<b>70,13</b>	<b>611,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,74</b>	<b>92,9</b>	<b>0,1</b>	<b>13,81</b>	<b>317,58</b>	<b>964,87</b>	<b>612,44</b>	<b>103,36</b>	<b>605,15</b>	<b>4,87</b>	<b>40,34</b>	<b>47,45</b>	<b>133,75</b>
<b>Обед</b>																				
0,05-У	Закуска овощная*	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3
295-У	Котлета "Солнечногорека"	90	19,2	27,8	25,8	430	0,16	0,29	267,34	2	7,61	429,42	334,33	166,74	35,76	223,34	3,48	23,64	5	122,42
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	56,27	11,6	9,28	17,38	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	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>33,9</b>	<b>39,9</b>	<b>93,3</b>	<b>868,4</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>651,95</b>	<b>2</b>	<b>27,92</b>	<b>926,18</b>	<b>1028,86</b>	<b>251,15</b>	<b>126,91</b>	<b>468,67</b>	<b>9,26</b>	<b>55,97</b>	<b>14,49</b>	<b>197,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>76,85</b>	<b>57,73</b>	<b>163,43</b>	<b>1480</b>	<b>0,64</b>	<b>1,18</b>	<b>744,85</b>	<b>2,1</b>	<b>41,73</b>	<b>1243,76</b>	<b>1993,73</b>	<b>863,59</b>	<b>230,27</b>	<b>1073,82</b>	<b>14,13</b>	<b>96,31</b>	<b>61,94</b>	<b>331,25</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд Рацион: Общеобразовательные организации  
Сезон: осенне-весенний  
ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ реп.	Приез пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	с	Na	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>Четверг, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-321	Морковь в пареке	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	
54-1г	Макаронь отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
279-У	Тестисл "Детские" с овощами тушёными*	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46	
54-19гп	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	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	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>17,8</b>	<b>70,7</b>	<b>517,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,19</b>	<b>1102,84</b>	<b>0,83</b>	<b>7,18</b>	<b>547,26</b>	<b>457,89</b>	<b>249,45</b>	<b>57,58</b>	<b>219,34</b>	<b>4,36</b>	<b>55,06</b>	<b>4,5</b>	<b>85,12</b>	
<b>Обед</b>																					
302	Капа гречневая рассычатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,1	8,82	0,04	0	30,15	190	11,62	104,48	156,34	3,51	1,98	3,04	13,88	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44	
54-60	Йогурт вареное	20	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,37	23,24	9,68	2,09	33,41	0,44	4	5,4	11	
280-У	Фрикадельки "Детские**	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	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	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>28,8</b>	<b>25,1</b>	<b>106,1</b>	<b>765,8</b>	<b>0,56</b>	<b>0,55</b>	<b>317,8</b>	<b>2,21</b>	<b>29,57</b>	<b>332,47</b>	<b>1033,64</b>	<b>142,51</b>	<b>181,92</b>	<b>448,45</b>	<b>9,23</b>	<b>25,13</b>	<b>13,63</b>	<b>107,53</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1210</b>	<b>47,5</b>	<b>42,9</b>	<b>176,8</b>	<b>1283,4</b>	<b>0,76</b>	<b>0,74</b>	<b>1420,64</b>	<b>3,04</b>	<b>36,75</b>	<b>879,73</b>	<b>1491,53</b>	<b>391,96</b>	<b>239,5</b>	<b>667,79</b>	<b>13,59</b>	<b>80,19</b>	<b>18,13</b>	<b>192,65</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Рацион: Общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
																					г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
<b>Пятница, 2 неделя</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
219-У	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,18	0,11		0,22	39,19	124,53	161,21	24,64		228,64	0,68	10,99	30,81	41,27
334-У	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0		2,03	0,77	66,27	18,25	2		6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
430	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.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	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	149,7	27,9	6	4,2		19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>27,7</b>	<b>11,2</b>	<b>67,7</b>	<b>483,7</b>	<b>0,23</b>	<b>0,42</b>	<b>109,87</b>	<b>0,53</b>	<b>79,45</b>	<b>207</b>	<b>505</b>	<b>236,36</b>	<b>55,24</b>		<b>298,77</b>	<b>3,23</b>	<b>14,6</b>	<b>33,24</b>	<b>68,77</b>	
<b>Обед</b>																						
17	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	
108	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22		5,46	161,4	249,86	24,65	16,86		60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00		58,00	0,02	32,9	1,19	54,14	
267,66-У	Кровяты с кабачком*	90	12,3	17,3	15,3	266,3	0,15	0,17	149,91	1,18		5,43	57,23	244,82	85,87	22,23		139,45	2,15	13,73	3,03	75,06
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5		75	1,95	2,2	2,75	12	
Пром.	Сок яблочный	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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>27,65</b>	<b>31,25</b>	<b>98,52</b>	<b>740,76</b>	<b>0,5</b>	<b>0,44</b>	<b>263,71</b>	<b>1,46</b>	<b>22,94</b>	<b>479,83</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>		<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>8,02</b>	<b>74,45</b>	<b>11,01</b>	<b>177,39</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>55,35</b>	<b>42,45</b>	<b>166,22</b>	<b>1224,46</b>	<b>0,73</b>	<b>0,86</b>	<b>373,58</b>	<b>1,99</b>	<b>102,39</b>	<b>686,83</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>		<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>11,25</b>	<b>89,05</b>	<b>44,25</b>	<b>246,16</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период