

«Согласовано»

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

«Утверждаю»

Директор ООО «ПАХОМОВ»

Пахомова Светлана Сергеевна



от 03 октября 2022г.

**Основное 10-дневное меню завтраков, обедов, полдников для учащихся 5-11 классов,  
учащихся с ОВЗ общеобразовательных учреждений на 2022 год (осень)  
(возрастная группа от 12 до 18 лет)**

Меню разработано с учетом требований  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации  
общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного  
государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32

1 неделя/ 1 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182	Каша молочная пшеничная с маслом 1/200	200	265	6	11	34	0	1	67	0	132	93	14	1
338	Фрукты свежие 1/175	175	75	2	0	14	0	105	14	0	60	40	23	1
387	Напиток фруктово-ягодный витамин. 1/200	200	48	0	0	12	0	52	11	0	12	4	4	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>627</b>	<b>543</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>158</b>	<b>92</b>	<b>1</b>	<b>214</b>	<b>171</b>	<b>48</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
20	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	100	86	1	8	2	0	8	0	4	21	30	14	1
82	Борщ украинский 1/250	250	113	4	6	11	0	23	225	0	45	106	29	2
268	Котлета "Нежность" запеченая 1/100	100	368	14	31	8	0	3	0	2	49	121	27	2
171	Гречка отварная с овощами 1/180	180	206	6	9	26	0	1	320	4	25	144	94	3
342	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17	0	2	1	0	4	3	2	1
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>989</b>	<b>29</b>	<b>56</b>	<b>92</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>547</b>	<b>11</b>	<b>166</b>	<b>498</b>	<b>194</b>	<b>11</b>
<b>Полдник</b>														
7	Горячий бутерброд с сыром и маслом 1/26/15/2	43	131	6	6	13	0	0	56	0	137	92	9	0
-	Кондитерское изделие (печенье)	85	343	7	10	61	2	0	10	2	24	78	17	1
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>536</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>89</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>66</b>	<b>2</b>	<b>169</b>	<b>180</b>	<b>31</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1867</b>	<b>2067</b>	<b>54</b>	<b>88</b>	<b>267</b>	<b>3</b>	<b>198</b>	<b>704</b>	<b>15</b>	<b>549</b>	<b>849</b>	<b>274</b>	<b>16</b>

1 неделя/ 2 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
52	Салат из свеклы с маслом 1/100	100	185	2	17	7	0	8	0	7	37	37	18	2
204	Макароны отварные с сыром 1/200	200	316	12	10	44	0	0	0	0	177	100	7	0
379	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	121	4	4	19	0	2	40	0	225	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>776</b>	<b>22</b>	<b>35</b>	<b>96</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>449</b>	<b>333</b>	<b>58</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
97	Суп картофельный 1/250	250	86	3	3	13	0	31	363	0	25	65	28	1
234	Биточек рыбный запеченный 1/90	90	211	10	13	13	0	1	18	2	61	152	32	1
12592	Томатный соус 1/20	20	10	0	0	1	0	1	34	0	3	4	2	0
171	Рис отварной с овощами 1/180	180	238	5	7	26	0	1	185	3	23	93	34	1
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26					0			0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
<b>Итого за обед:</b>		<b>800</b>	<b>798</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>107</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>601</b>	<b>6</b>	<b>134</b>	<b>408</b>	<b>124</b>	<b>5</b>
<b>Полдник</b>														
45	Салат из свежей капусты 1/150	150	183	3	14	15	0	72	354	6	68	48	26	2
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>267</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>76</b>	<b>354</b>	<b>6</b>	<b>82</b>	<b>62</b>	<b>34</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1702</b>	<b>1841</b>	<b>49</b>	<b>74</b>	<b>238</b>	<b>1</b>	<b>121</b>	<b>995</b>	<b>19</b>	<b>665</b>	<b>803</b>	<b>217</b>	<b>12</b>

1 неделя/ 3 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
294	Котлета из птицы запеченная 1/100	100	214	10	13	16	0	3	0	2	61	149	20	2
12592	Томатный соус 1/20	20	10	0	0	1	0	1	34	0	3	4	2	0
128	Пюре картофельное 1/180	180	154	4	5	24	0	31	41	0	54	119	40	1
342	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17	0	2	1	0	4	3	2	1
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>602</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>76</b>	<b>3</b>	<b>132</b>	<b>309</b>	<b>72</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
24	Салат из свежих огурцов и помидор с маслом 1/100	100	87	1	8	3	0	14	0	4	17	32	7	1
96	Рассольник "Ленинградский" 1/250	250	145	5	6	18	0	21	245	4	29	144	39	1
273	Котлета из печени с мясом запеченная 1/90	90	292	12	22	11	0	29	6495	4	27	264	23	6
143	Рагу из овощей 1/180	180	150	2	8	17	0	37	686	4	49	81	38	1
375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8	0	0		0	5	8	4	1
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>852</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	<b>85</b>	<b>1</b>	<b>101</b>	<b>7427</b>	<b>17</b>	<b>149</b>	<b>623</b>	<b>140</b>	<b>11</b>
<b>Полдник</b>														
442	Плюшка сахарная 1/100	100	339	8	11	54	0	0	84	2	50	95	13	1
351	Кисель ягодный витаминизированный 1/200	200	56	0	0	13	0	18	0	0	15	6	5	0
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>395</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>67</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>2</b>	<b>65</b>	<b>101</b>	<b>18</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1732</b>	<b>1849</b>	<b>50</b>	<b>79</b>	<b>236</b>	<b>1</b>	<b>156</b>	<b>7586</b>	<b>22</b>	<b>346</b>	<b>1034</b>	<b>230</b>	<b>17</b>

1 неделя/ 4 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога с молоком сгущ. 1/200	200	342	20	14	34	0	1	191	0	348	448	53	2
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>574</b>	<b>605</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>85</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>191</b>	<b>1</b>	<b>382</b>	<b>503</b>	<b>75</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>														
102	Суп гороховый с мясом 1/250	250	279	10	18	21	1	15	153	0	50	318	61	5
234	Котлеты Любительские рыбные запеченые 1/100	100	186	9	11	12	0	2	29	2	75	230	49	1
12592	Томатный соус 1/20	20	10	0	0	1	0	1	34	0	3	4	2	0
202	Макароны отварные 1/180	180	266	6	6	46	0				6	1	0	0
387	Напиток фруктово-ягодный витамин.й 1/200	200	48	0	0	12	0	52	11	0	12	4	4	0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>935</b>	<b>29</b>	<b>37</b>	<b>120</b>	<b>1</b>	<b>70</b>	<b>227</b>	<b>3</b>	<b>168</b>	<b>651</b>	<b>144</b>	<b>9</b>
<b>Полдник</b>														
338	Фрукты свежие 1/150	150	71	1	1	15	0	15	0	0	24	17	14	3
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/200	200	159	6	5	23	0	1	0		224	172	26	0
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>230</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>248</b>	<b>189</b>	<b>40</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1734</b>	<b>1770</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>243</b>	<b>1</b>	<b>99</b>	<b>418</b>	<b>4</b>	<b>798</b>	<b>1343</b>	<b>259</b>	<b>18</b>

1 неделя/ 5 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из смеси круп с джемом 1/250	250	331	9	14	44	0	1	109	1	177	226	63	2
209	Яйцо вареное 1/50	50	56	6	4	0	0	0	131	0	28	97	6	1
959	Какао с молоком 1/200	200	105	3	4	15	0	2	40	0	2116	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>646</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>85</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>280</b>	<b>1</b>	<b>2331</b>	<b>519</b>	<b>102</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
23	Салат из свежих помидор с маслом 1/100	100	89	1	8	4	0	20	0	4	13	35	1	1
54-20с-2020	Суп рыбный с картофелем 1/250	250	152	6	6	19	0	11	0	2	38	118	42	1
251	Поджарка мясная 1/100	100	280	10	21	7	0	4	0	1	17	104	17	1
128	Пюре картофельное 1/180	180	154	4	5	24	0	31	41	0	54	119	40	1
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26					0			0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>928</b>	<b>26</b>	<b>42</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>66</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>144</b>	<b>470</b>	<b>128</b>	<b>6</b>
<b>Полдник</b>														
338	Фрукты свежие 1/175	175	75	2	0	14	0	105	14	0	60	40	23	1
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/200	200	159	6	5	23	0	1	0		224	172	26	0
<b>Итого за полдник:</b>		<b>375</b>	<b>234</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	<b>0</b>	<b>106</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>284</b>	<b>212</b>	<b>49</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1817</b>	<b>1808</b>	<b>55</b>	<b>73</b>	<b>230</b>	<b>1</b>	<b>175</b>	<b>336</b>	<b>10</b>	<b>2758</b>	<b>1201</b>	<b>278</b>	<b>11</b>

2 неделя/ 6 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
175	Каша молочная из риса и пшена 1/250	250	296	7	13	38	0	2	84	0	163	187	42	1
209	Яйцо вареное 1/50	50	56	6	4	0	0	0	131	0	28	97	6	1
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>574</b>	<b>568</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>79</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>215</b>	<b>1</b>	<b>209</b>	<b>328</b>	<b>61</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
99	Суп из свежих овощей с зеленым горошком 1/250	250	83	3	3	13	0	32	363	0	25	65	28	1
234	Котлеты Любительские рыбные запеченные 1/100	100	186	9	11	12	0	2	29	2	75	230	49	1
171	Гречка отварная с овощами 1/180	180	206	6	9	26	0	1	320	4	25	144	94	3
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26					0			0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>728</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>105</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	<b>713</b>	<b>7</b>	<b>147</b>	<b>533</b>	<b>199</b>	<b>7</b>
<b>Полдник</b>														
45	Салат из свежей капусты 1/150	150	183	3	14	15	0	72	354	6	68	48	26	2
375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8	0	0		0	5	8	4	1
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>215</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>354</b>	<b>6</b>	<b>73</b>	<b>56</b>	<b>30</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1714</b>	<b>1511</b>	<b>43</b>	<b>60</b>	<b>207</b>	<b>1</b>	<b>112</b>	<b>1282</b>	<b>14</b>	<b>429</b>	<b>917</b>	<b>291</b>	<b>13</b>

2 неделя/ 7 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
71	Огурцы свежие 1/30	30	4	0	0	1	2	3	3	0	7	13	4	0
295	Биточек куриный запеченный 1/90	90	287	13	16	17	0	2	0	2	59	153	22	2
171	Рис отварной с маслом 1/180	180	257	5	6	48	0			0	10	98	34	1
387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный	200	48	0	0	12	0	52	11	0	12	4	4	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>750</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>104</b>	<b>2</b>	<b>57</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>98</b>	<b>302</b>	<b>72</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с курицей 1/250	250	85	5	4	9	0	31	0	0	44	106	24	1
260	Гуляш венгерский 1/100	100	301	8	7	27	0	4	0	1	17	104	17	1
202	Макароны отварные 1/180	180	266	6	6	46	0				6	1	0	0
342	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17	0	2	1	0	4	3	2	1
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>868</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>127</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>93</b>	<b>308</b>	<b>71</b>	<b>5</b>
<b>Полдник</b>														
7	Горячий бутерброд с сыром и маслом 1/30/15/2	47	131	6	6	13	0	0	56	0	137	92	9	0
-	Кондитерское изделие (печенье)	95	384	8	11	68	2	0	11	2	27	87	19	1
387	Компот из свежих ягод и фруктов 1/210	210	42	0	0	10	0	0	0		10	2	3	0
<b>Итого за полдник:</b>		<b>352</b>	<b>557</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>91</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>67</b>	<b>2</b>	<b>174</b>	<b>181</b>	<b>31</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1694</b>	<b>2175</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>321</b>	<b>4</b>	<b>94</b>	<b>82</b>	<b>7</b>	<b>365</b>	<b>791</b>	<b>174</b>	<b>10</b>



2 неделя/ 8 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
20	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	100	86	1	8	2	0	8	0	4	21	30	14	1
214	Омлет натуральный 1/200	200	260	18	17	9	0	2	327	1	210	325	31	3
379	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	121	4	4	19	0	2	40	0	225	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>621</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>367</b>	<b>5</b>	<b>466</b>	<b>551</b>	<b>78</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
102	Суп гороховый с мясом 1/250	250	279	10	18	21	1	15	153	0	50	318	61	5
273	Котлета из печени с мясом запеченная 1/90	90	292	12	22	11	0	29	6495	4	27	264	23	6
171	Рис отварной с овощами 1/180	180	238	5	7	26	0	1	185	3	23	93	34	1
375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8	0	0		0	5	8	4	1
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>987</b>	<b>31</b>	<b>49</b>	<b>94</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>6834</b>	<b>8</b>	<b>127</b>	<b>777</b>	<b>151</b>	<b>14</b>
<b>Полдник</b>														
438	Плюшка с корицей 1/100	100	338	8	11	54	0	0	84	2	50	95	13	1
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/250	250	198	7	6	28	0	1	0		280	214	33	0
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>536</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>84</b>	<b>2</b>	<b>330</b>	<b>309</b>	<b>46</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1682</b>	<b>2144</b>	<b>73</b>	<b>99</b>	<b>232</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	<b>7284</b>	<b>16</b>	<b>923</b>	<b>1637</b>	<b>274</b>	<b>20</b>

2 неделя/ 9 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/200	200	342	20	14	34	0	1	191	0	348	448	53	2
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8	0	0		0	5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>575</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>191</b>	<b>1</b>	<b>379</b>	<b>501</b>	<b>74</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>														
97	Суп картофельный 1/250	250	86	3	3	13	0	31	363	0	25	65	28	1
233	Рыба запеченая с овощами под соусом 1/100	100	132	10	7	6	0	1	0	2	61	179	42	1
128	Пюре картофельное 1/180	180	154	4	5	24	0	31	41	0	54	119	40	1
387	Напиток фруктово-ягодный витамин. 1/200	200	48	0	0	12	0	52	11	0	12	4	4	0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>566</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>83</b>	<b>0</b>	<b>115</b>	<b>416</b>	<b>3</b>	<b>174</b>	<b>461</b>	<b>142</b>	<b>5</b>
<b>Полдник</b>														
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/250	250	198	7	6	28	0	1	0		280	214	33	0
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>245</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>296</b>	<b>225</b>	<b>42</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1692</b>	<b>1386</b>	<b>53</b>	<b>42</b>	<b>198</b>	<b>1</b>	<b>137</b>	<b>607</b>	<b>4</b>	<b>849</b>	<b>1187</b>	<b>258</b>	<b>13</b>

2 неделя/ 10 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
177	Каша рисовая молочная с изюмом 1/200	200	312	8	13	40	0	1	67	0	132	144	31	1
338	Фрукты свежие 1/150	150	113	3	1	21	0	158	21	1	89	60	34	1
959	Какао с молоком 1/200	200	105	3	4	15	0	2	40	0	2116	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>602</b>	<b>684</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>161</b>	<b>128</b>	<b>1</b>	<b>2347</b>	<b>400</b>	<b>98</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
23	Салат из свежих помидор с маслом 1/100	100	89	1	8	4	0	20	0	4	13	35	1	1
112	Суп куриный 1/250	250	125	4	6	14	0	17	0	0	25	127	28	2
279	Ёжики с соусом 1/80/20	100	292	9	23	13	0	4	49	3	24	139	29	2
143	Рагу из овощей 1/180	180	150	2	8	17	0	37	686	4	49	81	38	1
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
<b>Итого за обед:</b>		<b>912</b>	<b>864</b>	<b>20</b>	<b>47</b>	<b>91</b>	<b>1</b>	<b>80</b>	<b>736</b>	<b>12</b>	<b>141</b>	<b>486</b>	<b>128</b>	<b>9</b>
<b>Полдник</b>														
409	Пирог печеный с картошкой 1/100	100	230	6	7	37	0	5	15	3	31	79	16	1
351	Кисель ягодный витаминизированный 1/200	200	56	0	0	13	0	18	0	0	15	6	5	0
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>286</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>46</b>	<b>85</b>	<b>21</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1814</b>	<b>1834</b>	<b>44</b>	<b>75</b>	<b>244</b>	<b>1</b>	<b>264</b>	<b>878</b>	<b>15</b>	<b>2534</b>	<b>972</b>	<b>248</b>	<b>12</b>

### ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Итого за весь период (завтрак)	6369	208	237	855
Среднее значение за период	637	21	24	86
Итого за весь период (обед)	8515	250	364	1011
Среднее значение за период	851	25	36	101
Итого за весь период (полдник)	3501	84	114	549
Среднее значение за период	350	8	11	55
Итого за весь период (завтрак+обед+полдник)	18385	541	715	2416
Среднее значение за период	1839	54	71	242

При составлении меню были использованы следующие сборники рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.;
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.
3. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных дошкольных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628с.;
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.;
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.;
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий : Для предприятий обществ.питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - М.: "Гамма Пресс 2000", К.: "А.С.К.", 2002. - 656 с..
7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996.