

«Согласовано»

«Утверждаю»
Директор ООО «ПАХОМОВ»
Пахомова Светлана Сергеевна


от 09 января 2023г.

**Основное 10-дневное меню завтраков, обедов, полдников для учащихся 5-11 классов,
учащихся с ОВЗ общеобразовательных учреждений на 2023 год (зима)
(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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак: | | 627 | 543 | 12 | 15 | 86 | 0 | 158 | 92 | 1 | 214 | 171 | 48 | 2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром 1/100 | 100 | 68 | 2 | 0 | 15 | 0 | 5 | 2000 | 0 | 27 | 55 | 38 | 0 |
| 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 |
| Итого за обед: | | 890 | 971 | 30 | 48 | 105 | 0 | 34 | 2547 | 7 | 172 | 523 | 218 | 10 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник: | | 350 | 536 | 13 | 16 | 89 | 2 | 3 | 66 | 2 | 169 | 180 | 31 | 2 |
| Итого за день: | | 1867 | 2049 | 55 | 80 | 280 | 3 | 195 | 2704 | 11 | 555 | 874 | 298 | 15 |

| 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат картофельный с соленым огурцом 1/100 | 100 | 110 | 2 | 7 | 10 | 0 | 10 | 11 | 3 | 23 | 48 | 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 |
| Итого за завтрак: | | 552 | 701 | 22 | 25 | 99 | 0 | 12 | 51 | 4 | 435 | 344 | 59 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Суп картофельный 1/250 | 250 | 86 | 3 | 3 | 13 | 0 | 31 | 363 | 0 | 25 | 65 | 28 | 1 |
| 54-3р | Котлета рыбная (минтай) запеченная 1/90 | 90 | 175 | 10 | 11 | 9 | 0 | 1 | 26 | 2 | 55 | 168 | 34 | 1 |
| 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 |
| Итого за обед: | | 780 | 752 | 23 | 23 | 102 | 0 | 33 | 575 | 6 | 125 | 420 | 124 | 5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник: | | 350 | 267 | 4 | 14 | 35 | 0 | 76 | 354 | 6 | 82 | 62 | 34 | 5 |
| Итого за день: | | 1682 | 1720 | 49 | 62 | 236 | 0 | 121 | 980 | 16 | 642 | 826 | 217 | 12 |

| 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | Котлета из птицы запеченная 1/100 | 100 | 214 | 10 | 13 | 16 | 0 | 3 | 0 | 2 | 61 | 149 | 20 | 2 |
| 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 |
| Итого за завтрак: | | 532 | 592 | 18 | 22 | 83 | 0 | 36 | 42 | 3 | 129 | 305 | 70 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом 1/100 | 100 | 185 | 2 | 17 | 7 | 0 | 8 | 0 | 7 | 37 | 37 | 18 | 2 |
| 96 | Рассольник "Ленинградский" 1/250 | 250 | 145 | 5 | 6 | 18 | 0 | 21 | 245 | 4 | 29 | 144 | 39 | 1 |
| 261 | Печень тушеная в молочном соусе 1/100 | 100 | 186 | 15 | 9 | 11 | 0 | 10 | 5981 | 3 | 52 | 271 | 21 | 5 |
| 202 | Макароны отварные 1/180 | 180 | 266 | 6 | 6 | 46 | 0 | | | | 6 | 1 | 0 | 0 |
| 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 |
| Итого за обед: | | 890 | 960 | 32 | 40 | 118 | 0 | 39 | 6227 | 14 | 151 | 555 | 111 | 10 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник: | | 300 | 395 | 8 | 11 | 67 | 0 | 18 | 84 | 2 | 65 | 101 | 18 | 1 |
| Итого за день: | | 1722 | 1947 | 58 | 73 | 268 | 0 | 93 | 6353 | 19 | 345 | 961 | 199 | 16 |

| 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| Итого за завтрак: | | 552 | 648 | 27 | 22 | 85 | 0 | 13 | 231 | 1 | 2490 | 655 | 95 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый с мясом 1/250 | 250 | 279 | 10 | 18 | 21 | 1 | 15 | 153 | 0 | 50 | 318 | 61 | 5 |
| 234 | Котлеты Любительские рыбные запеченные 1/100 | 100 | 186 | 9 | 11 | 12 | 0 | 2 | 29 | 2 | 75 | 230 | 49 | 1 |
| 143 | Рагу из овощей 1/180 | 180 | 150 | 2 | 8 | 17 | 0 | 37 | 686 | 4 | 49 | 81 | 38 | 1 |
| 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 |
| Итого за обед: | | 790 | 809 | 25 | 39 | 90 | 1 | 105 | 879 | 7 | 208 | 727 | 180 | 10 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник: | | 350 | 230 | 7 | 6 | 38 | 0 | 16 | 0 | 0 | 248 | 189 | 40 | 3 |
| Итого за день: | | 1692 | 1687 | 59 | 67 | 212 | 1 | 134 | 1110 | 8 | 2946 | 1571 | 315 | 18 |

| 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| Итого за завтрак: | | 552 | 573 | 19 | 22 | 78 | 0 | 1 | 240 | 1 | 220 | 365 | 81 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-5з | Салат из капусты с помидорами и огурцами 1/100 | 100 | 112 | 2 | 10 | 3 | 0 | 28 | 10 | 5 | 37 | 28 | 13 | 0 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за обед: | | 912 | 906 | 26 | 44 | 97 | 0 | 77 | 52 | 9 | 176 | 473 | 146 | 6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник: | | 375 | 234 | 7 | 5 | 37 | 0 | 106 | 14 | 0 | 284 | 212 | 49 | 1 |
| Итого за день: | | 1839 | 1713 | 52 | 71 | 211 | 1 | 184 | 306 | 11 | 679 | 1050 | 276 | 11 |

| 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак: | | 574 | 568 | 17 | 21 | 79 | 0 | 5 | 215 | 1 | 209 | 328 | 61 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед: | | 790 | 728 | 23 | 25 | 105 | 1 | 35 | 713 | 7 | 147 | 533 | 199 | 7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник: | | 350 | 215 | 3 | 14 | 23 | 0 | 72 | 354 | 6 | 73 | 56 | 30 | 3 |
| Итого за день: | | 1714 | 1511 | 43 | 60 | 207 | 1 | 112 | 1282 | 14 | 429 | 917 | 291 | 13 |

| 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 295 | Биточек куриный запеченный 1/90 | 90 | 287 | 13 | 16 | 17 | 0 | 2 | 0 | 2 | 59 | 153 | 22 | 2 |
| 12592 | Томатный соус 1/20 | 20 | 10 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 34 | 0 | 3 | 4 | 2 | 0 |
| 171 | Рис отварной с маслом 1/180 | 180 | 257 | 5 | 6 | 48 | 0 | | | 0 | 10 | 98 | 34 | 1 |
| 387 | Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 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 |
| Итого за завтрак: | | 542 | 756 | 22 | 26 | 104 | 0 | 55 | 44 | 3 | 94 | 293 | 70 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед: | | 790 | 868 | 23 | 19 | 127 | 0 | 37 | 2 | 2 | 93 | 308 | 71 | 5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 349 | Компот из сухофруктов 1/200 | 200 | 107 | 1 | 0 | 26 | | | | | 0 | | | 0 |
| Итого за полдник: | | 342 | 622 | 15 | 17 | 107 | 2 | 0 | 67 | 2 | 164 | 179 | 28 | 1 |
| Итого за день: | | 1674 | 2246 | 60 | 62 | 338 | 2 | 92 | 113 | 7 | 351 | 781 | 169 | 10 |

| 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок 1/100 | 100 | 160 | 2 | 10 | 15 | 0 | 5 | 1268 | 5 | 23 | 38 | 27 | 2 |
| 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 |
| Итого за завтрак: | | 552 | 695 | 28 | 35 | 69 | 0 | 9 | 1635 | 6 | 469 | 559 | 90 | 6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый с мясом 1/250 | 250 | 279 | 10 | 18 | 21 | 1 | 15 | 153 | 0 | 50 | 318 | 61 | 5 |
| 16397 | Котлета "Трио" с мясом и печенью 1/90 | 90 | 329 | 15 | 24 | 14 | 0 | 5 | 3109 | 3 | 29 | 203 | 21 | 4 |
| 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 |
| Итого за обед: | | 780 | 1024 | 34 | 51 | 97 | 1 | 21 | 3448 | 7 | 129 | 716 | 148 | 12 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник: | | 350 | 536 | 15 | 17 | 82 | 0 | 1 | 84 | 2 | 330 | 309 | 46 | 1 |
| Итого за день: | | 1682 | 2255 | 77 | 103 | 248 | 1 | 31 | 5167 | 15 | 928 | 1585 | 285 | 19 |

| 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак: | | 552 | 575 | 24 | 18 | 78 | 0 | 11 | 191 | 1 | 379 | 501 | 74 | 6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед: | | 790 | 566 | 21 | 17 | 83 | 0 | 115 | 416 | 3 | 174 | 461 | 142 | 5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник: | | 350 | 245 | 7 | 6 | 38 | 0 | 11 | 0 | 0 | 296 | 225 | 42 | 2 |
| Итого за день: | | 1692 | 1386 | 53 | 42 | 198 | 1 | 137 | 607 | 4 | 849 | 1187 | 258 | 13 |

| 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак: | | 602 | 684 | 18 | 22 | 102 | 0 | 161 | 128 | 1 | 2347 | 400 | 98 | 2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком 1/100 | 100 | 103 | 2 | 7 | 8 | 0 | 5 | 13 | 3 | 22 | 45 | 22 | 2 |
| 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 |
| Итого за обед: | | 912 | 878 | 21 | 46 | 96 | 1 | 65 | 749 | 11 | 150 | 496 | 149 | 9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник: | | 300 | 286 | 6 | 7 | 50 | 0 | 23 | 15 | 3 | 46 | 85 | 21 | 1 |
| Итого за день: | | 1814 | 1848 | 45 | 74 | 248 | 1 | 249 | 892 | 15 | 2542 | 982 | 269 | 13 |

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| Итого | Калорийность (Ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|---|---------------------|-----------|----------|--------------|
| Итого за весь период (завтрак) | 6334 | 207 | 228 | 863 |
| Среднее значение за период | 633 | 21 | 23 | 86 |
| Итого за весь период (обед) | 8462 | 258 | 352 | 1018 |
| Среднее значение за период | 846 | 26 | 35 | 102 |
| Итого за весь период (полдник) | 3566 | 85 | 114 | 565 |
| Среднее значение за период | 357 | 8 | 11 | 57 |
| Итого за весь период (завтрак+обед+полдник) | 18362 | 551 | 694 | 2447 |
| Среднее значение за период | 1836 | 55 | 69 | 245 |

При составлении меню были использованы следующие сборники рецептов:

1. 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.;
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.;
4. 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;
5. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.;
6. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.;
7. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.;
8. 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..