

СОГЛАСОВАНО:  
Директор  
ООО «Тимашевское  
предприятие розничной  
торговли райпо»  
*Н.Н.Стромилова*  
Н.Н.Стромилова

# ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания учащихся  
в возрасте с 7 до 11 лет  
на учебный год

СОГЛАСОВАНО:  
МБОУ  
Директор школы №1  
*Ч. Анискина*  
Директор школы №2

МБОУ  
СОШ №10  
Директор школы №10  
*Е. Селиванова*  
Директор школы №11

МБОУ  
СОШ №3  
Директор школы №3  
*Н.И.Иванова*  
Директор школы №4

МБОУ  
СОШ №11  
Директор школы №11  
*М.А.Сидорова*  
Директор школы №12  
*А.В.Сидорова*  
Директор школы №13

МБОУ  
СОШ №5  
Директор школы №5  
*С.А.Трошева*  
Директор школы №6

МБОУ  
СОШ №14  
Директор школы №14  
*С.А.Трошева*  
Директор школы №16

МБОУ  
СОШ №7  
Директор школы №7  
*С.А.Трошева*  
Директор школы №8

МБОУ  
СОШ №18  
Директор школы №18  
*С.А.Трошева*  
Директор школы №19

МБОУ  
СОШ №9  
Директор школы №9  
*С.А.Трошева*

МБОУ  
СОШ №19  
Директор школы №19  
*С.А.Трошева*







Неделя : Первая  
 День : Вторник                      День 2  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
<b>Завтрак 1 смена</b>														
49/к	Салат витаминный (с кукурузой конс.)	60	0,89	3,68	7,02	64,76	0,02	11,20	0,00	1,68	18,13	10,43	0,33	23,12
404/к	Птица отварная	80	18,85	13,03	0,45	194,29	0,05	3,77	0,02	0,45	28,57	18,28	1,26	126,86
256/ц	Рис отварной с тушенными овощами	150	3,41	7,58	33,73	217,18	0,04	1,82	29,50	1,65	15,17	31,43	0,65	82,27
507/к	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>31,57</b>	<b>27,99</b>	<b>90,56</b>	<b>745,38</b>	<b>0,23</b>	<b>21,66</b>	<b>29,54</b>	<b>4,55</b>	<b>209,67</b>	<b>101,99</b>	<b>4,63</b>	<b>387,20</b>
<b>Обед 2 смена</b>														
49/к	Салат витаминный (с кукурузой конс.)	60,00	0,89	3,68	7,02	64,76	0,02	11,20	0,00	1,68	18,13	10,43	0,33	23,12
146/к	Суп картофельный с клецками	200	0,87	1,89	6,38	46,02	0,04	4,18	0,00	0,87	7,82	12,18	0,44	29,29
404/к	Птица отварная	80	18,85	13,03	0,45	194,29	0,05	3,77	0,02	0,45	28,57	18,28	1,26	126,86
256/ц	Рис отварной с тушенными овощами	150	3,41	7,58	33,73	217,18	0,04	1,82	29,50	1,65	15,17	31,43	0,65	82,27
507/к	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>32,44</b>	<b>29,88</b>	<b>96,94</b>	<b>791,40</b>	<b>0,27</b>	<b>25,84</b>	<b>29,54</b>	<b>5,42</b>	<b>217,49</b>	<b>114,17</b>	<b>5,07</b>	<b>416,49</b>
<b>С 1 сентября по 15 октября</b>														
106/к	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	0,54	16,60
	<b>С 1 марта</b>													
	Кукуруза отварная	60	1,70	2,50	2,20	38,10	0,02	0,00	0,00	0,04	1,50	3,00	0,22	38,50



Неделя : Первая  
 День : среда  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : дети с 7-11лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			эн цен, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P			
	<b>Завтрак 1 смена</b>																
9/к	Салат из моркови с яблоками	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	15,00	0,66	22,20			
381/456/к	Биточки из говядины с соусом	70	9,19	9,23	1,85	155,94	0,04	0,00	0,02	0,30	21,46	15,76	1,54	97,86			
248/к	Каша гречневая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	0,14	1,02	0,06	0,37	101,85	84,15	2,58	177,90			
686/684/л	Чай с лимоном (витамин)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00			
108/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39			
109/к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,30	13,45	88,12	0,04	0,00	0,00	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37			
	<b>Итого</b>	<b>544,50</b>	<b>20,83</b>	<b>25,52</b>	<b>67,17</b>	<b>627,90</b>	<b>0,26</b>	<b>6,88</b>	<b>0,08</b>	<b>4,15</b>	<b>171,75</b>	<b>131,94</b>	<b>6,39</b>	<b>357,72</b>			
	<b>Обед 2 смена</b>																
59/м	Салат из моркови с яблоками	60	4,98	3,13	4,45	49,14	0,03	4,17	0,00	1,49	12,71	14,40	0,79	20,38			
116/м	Суп картофельный с рисом и томатом	200	1,20	3,84	20,80	62,60	0,03	12,09	0,00	1,90	53,00	2,50	1,07	43,30			
381/456/к	Биточки из говядины с соусом	70	9,19	9,23	1,85	155,94	0,04	0,00	0,02	0,30	21,46	15,76	1,54	97,86			
248/к	Каша гречневая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	0,14	1,02	0,06	0,37	101,85	84,15	2,58	177,90			
686/684/л	Чай с лимоном (витамин)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00			
108/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39			
109/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	24,37			
	<b>Итого в обед</b>	<b>737,00</b>	<b>25,90</b>	<b>26,31</b>	<b>85,41</b>	<b>647,62</b>	<b>0,29</b>	<b>20,08</b>	<b>0,08</b>	<b>4,63</b>	<b>218,56</b>	<b>132,79</b>	<b>7,50</b>	<b>399,20</b>			
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>																
17/к	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,01	9,90	0,00	2,70	10,80	7,80	0,30	19,80			
	<b>С 1 марта</b>																
297/л	Салат из соленых помидор	30	0,27	1,62	1,29	30,60	0,00	2,43	0,06	0,01	2,70	1,22	0,06	29,70			



Неделя : Первая  
 День : Четверг      День 4  
 Сезон :      Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)						
								B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P				
			Б	Ж	У	Y													
	<b>Завтрак (1 смена)</b>																		
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80					
407/к	Гуляш из куриной грудки в соусе	75	13,85	15,81	4,02	214,72	0,08	5,74	28,00	2,32	14,74	18,81	9,38	124,00					
256/к	Каша пшеничная вязкая	150	6,50	8,93	28,53	220,35	0,11	1,04	0,06	0,18	107,70	37,50	1,79	163,95					
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00					
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00					
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60					
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33					
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>28,61</b>	<b>29,93</b>	<b>99,95</b>	<b>763,47</b>	<b>0,29</b>	<b>22,04</b>	<b>28,1</b>	<b>5,3</b>	<b>196,52</b>	<b>91,4</b>	<b>14,16</b>	<b>417,68</b>					
	<b>Обед (2 смена)</b>																		
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80					
138/к	Суп картофельный с пшеном	200	2,34	2,93	16,31	101,22	0,11	13,20	0,00	1,19	19,79	25,02	0,88	63,95					
407/к	Гуляш из куриной грудки в соусе	75	10,00	10,00	4,02	214,72	0,08	5,74	28,00	2,32	14,74	18,81	9,38	124,00					
256/к	Каша пшеничная вязкая	150	6,50	8,93	28,53	220,35	0,11	1,04	0,06	0,18	107,70	37,50	1,79	163,95					
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00					
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00					
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60					
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33					
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>27,1</b>	<b>27,05</b>	<b>116,3</b>	<b>864,69</b>	<b>0,4</b>	<b>35,24</b>	<b>28,1</b>	<b>6,49</b>	<b>216,31</b>	<b>116,4</b>	<b>15,04</b>	<b>481,63</b>					
<b>22/к</b>	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>																		
	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,02	9,9	0	3	7,8	10,8	0,48	14,4					



Неделя : Первая  
 День : Четверг  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : дети с 7-11 лет

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
								B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P			
			Б	Ж	У	Y												
	<b>Завтрак (1 смена)</b>																	
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80				
525/к	Пельмени мясные отварные запеченные в сметане	150	15,50	12,14	28,60	286,08	0,10	0,43	0,03	0,94	16,09	19,72	1,83	142,68				
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00				
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00				
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60				
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33				
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>23,76</b>	<b>17,33</b>	<b>96</b>	<b>614,48</b>	<b>0,2</b>	<b>15,69</b>	<b>0,04</b>	<b>3,74</b>	<b>90,17</b>	<b>54,81</b>	<b>4,82</b>	<b>272,41</b>				
	<b>Обед (2 смена)</b>																	
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80				
138/к	Суп картофельный с пшеном	200	2,34	2,93	16,31	101,22	0,11	13,20	0,00	1,19	19,79	25,02	0,88	63,95				
525/к	Пельмени мясные отварные запеченные в сметане	150	15,50	12,14	28,60	286,08	0,10	0,43	0,03	0,94	16,09	19,72	1,83	142,68				
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00				
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00				
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60				
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33				
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>26,1</b>	<b>20,26</b>	<b>112,3</b>	<b>715,7</b>	<b>0,31</b>	<b>28,89</b>	<b>0,04</b>	<b>4,93</b>	<b>109,96</b>	<b>79,83</b>	<b>5,7</b>	<b>336,36</b>				
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>																	
22/к	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,02	9,9	0	3	7,8	10,8	0,48	14,4				



Неделя : Первая  
 День : Пятница  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : Дети с 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)			Минералы (МГ)				
	<b>Завтрак (1 смена)</b>													
4/к	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	10,20	0,36	19,20
343/к	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143,00	0,09	4,70	0,01	4,20	35,00	39,00	0,80	203,00
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>22,67</b>	<b>20,82</b>	<b>91,57</b>	<b>648,4</b>	<b>0,36</b>	<b>36,98</b>	<b>0,05</b>	<b>7,97</b>	<b>159,4</b>	<b>108,7</b>	<b>7,13</b>	<b>395,3</b>
	<b>Обед (2 смена)</b>													
4/к	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	10,20	0,36	19,20
142/к	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	17,80	0,64	38,00
343/к	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143,00	0,09	4,70	0,01	4,20	35,00	39,00	0,80	203,00
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>24,07</b>	<b>24,8</b>	<b>97,79</b>	<b>714,8</b>	<b>0,41</b>	<b>51,76</b>	<b>0,05</b>	<b>9,87</b>	<b>186,6</b>	<b>126,5</b>	<b>7,77</b>	<b>433,3</b>
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>													
21/к	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,01	6,06	2,04	65,4	0,03	25,56	0	3,06	13,8	9	0,48	13,2
	<b>С 1 марта</b>													
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	11,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20







Неделя : Вторая  
 День : Понедельник      День 7  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P			
	<b>Завтрак (1 смена)</b>																
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20			
412/к	Котлета из птицы припущенная	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,60	0,03	0,30	26,00	13,00	0,80	26,00			
291/к	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,00	144,90	0,05	0,01	0,00	0,79	5,70	8,10	0,78	35,70			
494/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45			
	<b>Итого</b>	<b>492</b>	<b>20,67</b>	<b>17,16</b>	<b>57,93</b>	<b>469,85</b>	<b>0,19</b>	<b>12,31</b>	<b>0,05</b>	<b>3,72</b>	<b>194,05</b>	<b>52,3</b>	<b>2,87</b>	<b>193,25</b>			
	<b>Обед (2 смена)</b>																
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20			
144/к	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	20,40	0,74	52,60			
412/к	Котлета из птицы припущенная	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,60	0,03	0,30	26,00	13,00	0,80	26,00			
291/к	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,00	144,90	0,05	0,01	0,00	0,79	5,70	8,10	0,78	35,70			
494/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45			
	<b>Итого</b>	<b>692</b>	<b>22,51</b>	<b>20,56</b>	<b>70,03</b>	<b>556,25</b>	<b>0,35</b>	<b>19,25</b>	<b>0,08</b>	<b>3,9</b>	<b>209,25</b>	<b>72,7</b>	<b>3,61</b>	<b>245,85</b>			
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>																
19/к	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	9,60	0,42	19,20			



Неделя : Вторая  
 День : Вторник      День 8  
 Сезон :    Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
							B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P			
			Б	Ж	У												
	<b>Завтрак (1 смена)</b>																
420/к	Горошек отварной	60	5,70	0,42	11,16	0,10	0,00	0,00	0,18	44,40	29,40	1,68	136,80				
370/к	Плов из отварной говядины	180	13,60	13,39	35,42	0,05	0,29	0,04	0,57	16,56	38,16	2,02	163,44				
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00				
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00				
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60				
579/к	Коржик молочный	50	3,41	6,08	32,70	0,04	0,00	0,05	0,50	12,49	4,99	0,41	30,83				
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>27,27</b>	<b>20,55</b>	<b>127,1</b>	<b>0,28</b>	<b>9,59</b>	<b>0,09</b>	<b>1,97</b>	<b>98,45</b>	<b>94,55</b>	<b>5,63</b>	<b>399,67</b>				
	<b>Обед (2 смена)</b>																
420/к	Горошек отварной	60	5,70	0,42	11,16	0,10	0,00	0,00	0,18	44,40	29,40	1,68	136,80				
134/к	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	0,07	6,14	0,00	1,88	12,40	21,00	0,74	50,40				
370/к	Плов из отварной говядины	180	13,60	13,39	35,42	0,05	0,29	0,04	0,57	16,56	38,16	2,02	163,44				
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00				
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00				
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60				
579/к	Коржик молочный	50	3,41	6,08	32,70	0,04	0,00	0,05	0,50	12,49	4,99	0,41	30,83				
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>28,91</b>	<b>24,75</b>	<b>140,1</b>	<b>0,35</b>	<b>15,73</b>	<b>0,09</b>	<b>3,85</b>	<b>110,85</b>	<b>115,6</b>	<b>6,37</b>	<b>450,07</b>				
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>																
17/к	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	0,01	3,0	0,00	2,70	10,80	7,80	0,30	19,80				







Неделя : Вторая  
 День : Четверг  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P				
	<b>Завтрак (1 смена)</b>																	
165/к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,92	0,04	0,26	164,40	21,00	0,36	136,80				
313/к	Запеканка из творога	100	15,99	16,79	15,93	283,30	0,40	0,39	0,13	0,46	197,98	25,33	0,66	231,30				
481/к	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,00	0,02	30,70	3,40	0,02	21,90				
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	2,13				
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00				
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60				
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>27,17</b>	<b>23,73</b>	<b>82,82</b>	<b>663,7</b>	<b>0,58</b>	<b>101,41</b>	<b>0,17</b>	<b>1,46</b>	<b>415,81</b>	<b>67,4</b>	<b>2,79</b>	<b>449,73</b>				
	<b>Обед (2 смена)</b>																	
165/к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,92	0,04	0,26	164,40	21,00	0,36	136,80				
313/к	Запеканка из творога	100	15,99	16,79	15,93	283,30	0,40	0,39	0,13	0,46	197,98	25,33	0,66	231,30				
481/к	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,00	0,02	30,70	3,40	0,02	21,90				
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	2,13				
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00				
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60				
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>27,17</b>	<b>23,73</b>	<b>82,82</b>	<b>663,7</b>	<b>0,58</b>	<b>101,41</b>	<b>0,17</b>	<b>1,46</b>	<b>415,81</b>	<b>67,4</b>	<b>2,79</b>	<b>449,73</b>				



Неделя : Вторая  
 День : Пятница    день 11  
 Сезон :    Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P					
	<b>Завтрак (1 смена)</b>																		
2/к	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40					
332/к	Рыба отварная (филе)	100	17,80	0,70	0,40	79,00	0,06	0,60	0,01	1,10	23,00	24,00	0,40	182,00					
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50					
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00					
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00					
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50					
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00					
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>25,28</b>	<b>14,22</b>	<b>66,10</b>	<b>497,30</b>	<b>0,31</b>	<b>24,90</b>	<b>0,05</b>	<b>4,78</b>	<b>119,75</b>	<b>87,85</b>	<b>5,69</b>	<b>351,40</b>					
	<b>Обед (2 смена)</b>																		
2/к	Салат витаминный	60,00	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40					
158/к	Суп-лапша с картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	0,07	4,86	0,00	1,14	10,80	15,80	0,66	42,40					
332/к	Рыба отварная (филе)	100	17,80	10,20	0,40	79,00	0,06	0,60	0,01	1,10	23,00	24,00	0,40	182,00					
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50					
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00					
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00					
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50					
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00					
	<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>27,34</b>	<b>25,94</b>	<b>80,94</b>	<b>584,90</b>	<b>0,38</b>	<b>29,76</b>	<b>0,05</b>	<b>5,92</b>	<b>130,55</b>	<b>103,65</b>	<b>6,35</b>	<b>393,80</b>					
	<b>с 1 сентября по 15 октября</b>																		
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60					
	<b>с 1 марта</b>																		
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20					



2 вариант

Неделя : Вторая  
 День : Пятница День 11  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P			
	<b>Завтрак (1 смена)</b>																
2/к	Салат витаминный	60,00	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40			
353/к	Сельдь с луком	70	9,73	14,20	2,66	165,20	0,02	2,17	0,01	0,35	33,60	16,10	0,63	112,70			
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50			
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00			
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00			
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50			
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00			
	<b>Итого</b>	<b>625,00</b>	<b>17,21</b>	<b>27,72</b>	<b>68,36</b>	<b>583,50</b>	<b>0,27</b>	<b>26,47</b>	<b>0,05</b>	<b>4,03</b>	<b>130,35</b>	<b>79,95</b>	<b>5,92</b>	<b>282,10</b>			
	<b>Обед (2 смена)</b>																
2/к	Салат витаминный	60,00	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40			
158/к	Суп-лапша с картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	0,07	4,86	0,00	1,14	10,80	15,80	0,66	42,40			
353/к	Сельдь с луком	70	9,73	14,20	2,66	165,20	0,02	2,17	0,01	0,35	33,60	16,10	0,63	112,70			
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50			
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00			
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00			
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50			
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00			
	<b>Итого</b>	<b>825,00</b>	<b>19,27</b>	<b>29,94</b>	<b>83,20</b>	<b>671,10</b>	<b>0,34</b>	<b>31,33</b>	<b>0,05</b>	<b>5,17</b>	<b>141,15</b>	<b>95,75</b>	<b>6,58</b>	<b>324,50</b>			
	<b>с 1 сентября по 15 октября</b>																
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60			
	<b>с 1 марта</b>																
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20			



Неделя : Первая  
 День : суббота                      день 12  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P					
	<b>Завтрак (1 смена)</b>																		
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	22,35	10,47	0,58	23,86					
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08					
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00					
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00					
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50					
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00					
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>11,32</b>	<b>17,86</b>	<b>90,17</b>	<b>565,39</b>	<b>0,26</b>	<b>31,39</b>	<b>0,05</b>	<b>4,65</b>	<b>96,7</b>	<b>64,14</b>	<b>5,46</b>	<b>191,44</b>					
	<b>Обед (2 смена)</b>																		
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	22,35	10,47	0,58	23,86					
149/к	Суп картофельный с мясными фрикад.	210	4,22	4,29	14,80	114,99	0,12	22,66	2,00	1,15	31,61	29,56	1,27	85,42					
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08					
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00					
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00					
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50					
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00					
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>15,54</b>	<b>22,15</b>	<b>105</b>	<b>680,38</b>	<b>0,38</b>	<b>54,05</b>	<b>2,05</b>	<b>5,8</b>	<b>128,31</b>	<b>93,7</b>	<b>6,73</b>	<b>276,86</b>					
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>																		
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60					