

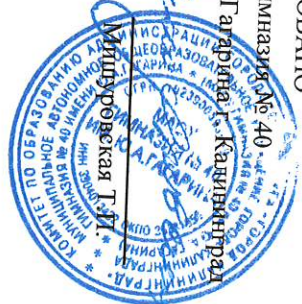
УТВЕРЖДЕНО
ООО "Функция"
ИНН 3906995897
г. Калининград

директор Тельная А.В.



СОГЛАСОВАНО
МАОУ гимназия № 40
им. Ю.А. Гагарина г. Калининград

директор Мишураева Т.И.



СОГЛАСОВАНО
представитель Родительского Совета
гимназии № 40 им. Ю.А. Гагарина корп. 1

Кашинко И.А.

СОГЛАСОВАНО
представитель Родительского Совета
гимназии № 40 им. Ю.А. Гагарина корп. 2

Лавишова С.В.

Циклическое 4-х недельное меню основного организованного горячего питания учащихся
МАОУ гимназии № 40 им. Ю.А. Гагарина
на 2024-2025 учебный год вариативное

Соответствует "Сборнику технических нормативов-рецептур на продукцию для обучающихся В.А.
во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544 с.

Меню для категории детей 7-10 лет

Меню день 1.1 7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	№ рел.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г										
Завтрак 1 вариант														
Каша молочная из манной крупы с маслом	150	4,6	8,0	24,3	188,3	0,19	0,88	0,04	0,39	100,33	88,64	15,23	0,35	181
Сыр порлижми Российский	20	5,3	5,3		69,0	0,01	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	15,0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,6	70,5	0,02			0,26	6,90	26,10	9,90	0,22	111
Печенье/вафли/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									112
Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	113
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	376,0
Итого завтрак:	520	14	15	79	512	0	14	0	1	313	230	44	3	
Завтрак 2 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	114
Плов с курицей	200	17,0	10,5	35,7	307,0	0,18	4,52	0,01	0,37	34,76	131,50	40,53	1,48	265
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	115
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	376,0
Итого завтрак:	500	19,3	10,9	70,7	461,0	0,22	7,35	0,01	0,74	58,16	178,30	52,93	3,08	
Обед														
Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с растительным маслом	75	0,8	4,6	3,4	58,3	0,06	13,54	0,00	0,41	13,30	23,88	13,09	0,06	29,0
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,30	5,83		2,43	42,68	88,10	35,58	2,05	102,0
Курица тушенная в соусе молочном	100	13,3	10,8	2,9	155,0	0,50	0,68	0,70		30,32	79,00	16,19	0,70	290/326
Капша раскопчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	116
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	117
Компот из апельсинов	200	0,1	0,0	15,2	62,0	0,02	2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	346,0
Итого обед:	835	32,1	27,4	106,1	806,6	1,26	22,88	0,70	4,08	129,12	459,11	219,69	9,19	
Итого за день: 1завтрак + обед :	1355	46,5	42,2	185,4	1318,9	1,53	36,73	0,79	5,03	442,54	689,26	263,21	12,52	
Подлинки для учащихся 2 смены														
Булочка «Янтарная»	60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,16	0,19	0,01	1,46	26,60	63,00	19,00	0,82	437
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	376,0
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	118
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		119
Итого подлинки:	590	10,7	8,8	75,3	428,8	0,26	23,02	0,21	1,87	192,80	179,40	53,40	5,58	
Итого за день: обед + подлинки	1425	42,8	36,2	181,5	1235,4	1,52	45,90	0,91	5,95	321,92	638,51	273,09	14,77	

МЕНЮ день 1.2. 7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			№ пер.
		Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак 1 вариант															
Омлет свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21				51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Рисовая каша рассыпчатая с маслом	150	5,7	11,1	33,5	258,0	0,23	0,86	0,05	0,25		85,86	140,87	44,90	1,19	ПР/
Фрикадельки из мяса в белом соусе	50/20	13,1	14,9	14,9	173,0	0,26	0,72	0,06	2,50		59,70	95,60	19,30	1,47	297/328
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26		4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01		14,20	4,40	2,40	0,36	377
Итого завтрак:	500	20,7	26,2	74,0	544,0	0,51	4,41	0,11	3,02		164,36	258,27	73,20	3,24	
Завтрак 2 вариант															
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	32,0	206,0	0,01					1,95	12,00	34,50	7,50	302,0
Сыр твердый к макаронам	30	8,0	8,0		103,5	0,01	0,21	0,05	0,15		264,00	150,00	10,50	0,30	15,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26		4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,05	10,00		0,20		16,00	11,00	9,00	2,20	ПР
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01		14,20	4,40	2,40	0,36	377
Итого завтрак:	500	15,2	16,1	66,7	465,5	0,09	13,04	0,05	2,57		310,80	217,30	36,00	3,83	
Обед															
Салат из моркови с яблоками	75	0,8	0,1	6,6	30,7	0,09	2,50		10,05		19,32	39,57	27,03	0,50	59,0
Борщ с фасолью и картофелем с курицей	250	7,0	6,4	13,4	156,0	0,14	9,48		2,40		49,98	94,90	33,43	1,68	84,0
Печень тушенная в соусе белом с морковью и луком	100	12,8	9,1	4,5	166,0	0,34	25,45	2,34	2,62		27,53	250,13	18,85	13,61	261/328
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,0	0,01			1,95		12,00	34,50	7,50	0,75	302,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26		4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36		9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Копот из смеси ягод	200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,02	2,70		0,12		22,16	12,00	11,86	0,27	345,0
Итого обед:	835	29,8	23,8	110,7	810,7	0,66	40,13	2,34	17,76		144,79	490,90	115,27	18,27	
Итого за день завтрак 1 + обед:	1335	50,6	50,1	184,7	1354,7	1,17	44,54	2,45	20,78		309,15	749,17	188,47	21,51	
Подливки для учащихся 2 смены															
Булочка «Веселушка» с изюмом	70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,15	0,00	0,00	1,97		15,68	54,88	21,28	1,02	429
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01		14,20	4,40	2,40	0,36	377
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,14	120,00	0,00	0,40		68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Напиток кисло-молочный "Иммунактив Био"	100	2,8	1,2	11,9	69,0										ПР
Итого подливки:	570	10,2	5,9	76,7	411,6	0,29	122,83	0,00	2,38		97,88	105,28	49,68	1,98	
Итого за день обед + подливки	1405	40,0	29,8	187,4	1222,3	0,95	162,96	2,34	20,14		242,67	596,18	164,95	20,25	

МЕНЮ день 13 7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	В	С	А	Е	Минеральные вещества, мг					№ ред.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак 1 вариант															
Каша молочная из пшенной крупы с маслом	150	5,5	8,2	37,6	268,0	0,21	0,72	0,01	0,44	121,53	181,13	38,10	0,71	182	
Бульбурд с отварной курицей	50	6,1	12,2	9,7	174,0	0,02	0,00	0,52	0,26	6,99	70,87	13,58	0,22	288/4	
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	376,0	
Итого завтрак:	500	12,6	20,4	70,6	547,0	0,37	123,55	0,53	1,11	210,72	302,40	80,08	1,89		
Завтрак 2 вариант															
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР	
Жаркое из картофеля с курицей	200	14,0	33,7	18,9	437,7	0,59	0,01		3,40	32,79	205,70	48,96	3,40	259,0	
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	376,0	
Итого завтрак:	500	16,5	34,1	54,6	595,7	1,53	3,05	0,00	3,77	107,19	342,50	103,36	6,50		
Обед															
Салат из свежих овощей с зеленым горошком	75	1,2	3,1	5,5	55,0	0,06	5,15		1,14	21,25	31,21	13,79	0,98	53,0	
Рассольник «Ленинградский» с курицей	250	5,4	6,4	12,1	98,0	0,19	7,40	0,02	2,10	31,00	74,50	22,10	1,10	96	
Плов с мясом	200	22,2	37,6	34,5	544,0	0,18	4,52	0,01	0,37	34,76	131,50	40,53	1,48	265	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР	
Кисель ягодный	200	0,2	0,1	24,0	114,6	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17	350,0	
Итого обед:	785	32,7	47,8	105,7	950,6	0,51	47,07	0,03	4,41	118,81	308,21	100,02	5,19		
Итого за день: 1 завтрак + обед:	1285	45,3	68,2	176,3	1497,6	0,88	170,62	0,56	5,52	329,53	610,61	180,10	7,08		
Полдник для учащихся 2 смены															
Чай «Октябренок»	1/80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,34	0,08		1,71	121,60	134,10	37,10	1,09	427	
Чай с молоком	1/200/	1,5	1,4	15,9	81,0	0,20	1,33	0,01		126,60	92,80	15,40	0,41	378,0	
Фрукты сезонные	1/200	0,8	0,8	19,6	188,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	ПР	
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		ПР	
Итого полдник:	610	15,1	9,1	83,4	573,8	0,64	21,41	0,21	2,11	400,20	338,90	84,50	5,90		
Итого за день: обед + полдник	1395	47,8	56,8	189,1	1524,4	1,15	68,48	0,24	6,52	519,01	647,11	184,52	11,09		

МЕНЮ день 1.4.7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	В	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак 1 вариант																	
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50		ПП		
Печеная каша с маслом сливочным	150	8,9	9,6	39,9	280,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		171		
Курица тушенная с луком	70	10,6	28,2	2,6	305,0	0,15	1,77		0,75	42,00	125,25	15,21	1,43		256,0		
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		ПП		
Чай с плодами шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27		388,0		
Итого завтрак:	500	21,9	38,2	73,6	724,2	1,41	4,68	0,00	1,74	134,58	448,58	211,50	7,98				
Завтрак 2 вариант																	
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным	150	6,2	9,8	28,2	286,0	0,26	0,72	0,04	0,47	112,22	176,24	53,12	1,30		173,0		
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		ПП		
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00			ПП		
Чай с плодами шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27		388,0		
Итого завтрак:	500	12,9	15,1	82,8	578,0	0,32	3,42	0,24	0,95	263,58	320,64	88,98	2,81				
Обед																	
Салат из моркови с яйцом и яблоком	75	7,5	0,5	5,6	29,8	0,00	2,10	8,92		10,76	20,10	9,63	0,23		65,0		
Суп из овощей с курицей	250	5,0	6,3	9,2	121,6	0,16	10,77	0,02	2,32	44,65	78,33	24,32	1,12		99		
Биточки рыбные в соусе молочном	80/20	8,3	10,4	15,5	122,4	0,16	0,55	0,04	0,60	31,45	110,58	21,95	0,90		234/328		
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,0	0,25	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01		312		
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		ПП		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		ПП		
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,0	15,2	62,0	0,02	2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36		342,0		
Итого обед:	835	27,8	22,7	95,4	611,8	0,64	34,40	8,98	3,73	151,84	359,81	102,65	5,08				
Итого за день завтрак 1 + обед:	1335	49,7	60,9	169,0	1336,0	2,05	39,08	8,98	5,47	286,42	808,39	314,15	13,06				
Полдник для учащихся 2 смены																	
Булочка слоеная с начинкой (джем, сулечка, фрукты)	80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,60	66,30	25,20	2,20		750		
Чай с плодами шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27		388,0		
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60		ПП		
Напиток кисло-молочный "Йаммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0										ПП		
Итого полдник	580	12,8	15,1	69,8	420,2	0,16	122,70	0,00	0,52	108,76	124,30	63,06	3,07				
Итого за день обед + полдник	1415	40,6	37,8	165,2	1032,0	0,80	157,10	8,98	4,25	260,60	484,11	165,71	8,15				

МЕНЮ день 15 7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							№ ред.	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe
Завтрак 1 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПП
Макаронные изделия отварные	150	5,1	5,9	28,5	201,9	0,06			1,80	4,90	34,50	21,10	0,75	309,0
Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном	70	5,6	15,6	0,3	164,0	0,17		0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90	256
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП
Картофель с молоком	200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	382,0
Итого завтрак:	500	16,3	22,4	65,2	541,9	1,15	0,21	0,02	2,31	79,00	222,90	79,70	3,37	
Завтрак 2 вариант														
Запеканка рисовая с творогом, с маслом	180	7,7	11,1	41,0	296,0	1,50	0,10	1,00		45,00	1,00	27,00	1,00	188/327
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПП
Какао с молоком	200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	382,0
Итого завтрак:	500	14,0	12,0	84,8	511,0	1,68	121,43	1,00	0,66	250,93	175,51	85,16	3,82	
Обед														
Салат из белокачанной капусты с яблоками	75	0,1	3,9	8,4	67,6	0,05	12,82		6,29	26,80	21,23	11,31	0,60	46,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	2,7	2,8	15,7	109,0	0,16	10,77	0,02	2,32	44,65	78,33	24,32	1,12	112
Котлеты рубленые из птицы в белом соусе	80/20	13,1	14,9	14,9	246,0	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47	294/328
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПП
Кисель ягодный	200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	352
Итого обед:	735	28,6	28,3	135,3	922,6	0,87	27,01	0,08	12,46	181,93	470,89	219,22	9,48	
Итого за день завтрак 1 +обед:	1335	44,9	50,8	200,5	1464,5	2,02	27,22	0,10	14,77	260,93	693,79	298,92	12,85	
Подлик для учащихся 2 смены														
Вулочка слобная с корицей	80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,04	0,07	0,04		0,84	108,70	121,20	14,67	438,0
Какао с молоком	200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	382,0
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	86,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	ПП
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		ПП
Итого подлик:	590	16,4	16,6	75,1	511,9	0,16	21,40	0,24	0,40	286,17	331,81	178,76	21,07	
Итого за день обед + подлик:	1325	45,0	44,9	210,4	1434,5	1,03	48,41	0,32	12,86	468,10	802,70	397,98	30,55	

МЕНЮ день 2.1 7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг							№ ред.	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe
Завтрак 1 вариант														
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным	150	6,2	9,8	28,2	286,0	0,26	0,72	0,04	0,47	112,22	176,24	53,12	1,30	173,0
Сыр нордизамп Российский	20	5,3	5,3		69,0	0,01	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	15,0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,6	70,5	0,02			0,26	6,90	26,10	9,90	0,22	11,0
Фрукты сезонные	100	0,8	0,8	19,6	47,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	11,0
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	376,0
Итого завтрак:	500	14,8	16,3	77,6	534,5	0,39	20,86	0,09	1,23	327,12	324,34	88,02	6,12	
Завтрак 2 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	11,0
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302,0
Фрикадельки из мяса в белом соусе	50/20	13,1	14,9	14,9	173,0	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47	297/328
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	11,0
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	376,0
Итого завтрак:	500	23,6	21,2	79,1	530,0	1,50	3,76	0,06	3,38	144,32	411,33	206,13	8,11	
Обед														
Салат из овощей с сухофруктами	75	1,5	4,7	17,3	118,1	0,05	12,82		6,29	18,68	21,23	11,31	0,35	44,0
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,0	2,7	12,1	85,8	0,10	15,78		2,35	49,25	49,00	22,13	0,83	101,0
Рагу из свинины с овощами	200	13,3	34,4	19,7	432,0	0,66	7,50	0,03	4,50	26,50	76,93	49,20	2,78	256,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	11,0
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	11,0
Компот из смеси ягод	200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	345
Итого обед:	785	20,9	42,5	106,9	891,8	0,89	38,80	0,03	13,88	130,39	218,96	111,10	5,69	
Итого за день: завтрак 1 + обед	1285	35,7	58,8	184,4	1426,3	1,28	59,66	0,12	15,11	457,51	543,30	199,12	11,81	
Подник для учащихся 2 смены														
Булочка «Ягтарная»	60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,16	0,19	0,01	1,46	26,60	63,00	19,00	0,82	437
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	376,0
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	11,0
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		11,0
Итого подник:	570	10,7	8,8	75,3	428,8	0,26	23,02	0,21	1,87	192,80	179,40	53,40	5,58	
Итого за день: обед + подник	1355	31,6	51,3	182,2	1320,6	1,15	61,82	0,24	15,75	323,19	398,36	164,50	11,27	

МЕНЮ день 2.2 7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	B	C	A	E	Минеральные вещества, мг				№ ред.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПП
Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,0	0,05			0,28	1,37	60,95	16,33	0,53	304,0
Масо тушеное с овощами	70	13,1	14,9	14,9	246,0	0,15	1,77		0,75	42,00	125,25	15,21	1,43	256,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377
Итого завтрак:	500	18,7	20,5	77,2	569,0	1,12	4,81	0,00	1,30	113,17	298,00	82,54	4,04	
Завтрак 2 вариант														
Макаронные изделия отварные	150	5,1	5,9	28,5	201,9	0,06				4,90	34,50	21,10	0,75	309,0
Сыр порциками тертый	30	8,0	8,0		103,5	0,01	0,21	0,05	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	15,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП
Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	ПП
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377
Итого завтрак:	500													
Обед														
Салат из белокочанной капусты с зеленым	75	1,2	4,6	6,8	73,6	0,05	3,68	0,00	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38	45,0
Рассолыник домашний	250	2,1	5,1	12,7	114,5	0,19	8,77	0,02	2,37	38,95	85,78	27,75	1,27	95,0
Тефтели мясные с рисом в соусе белом с луком	80/20	10,0	11,0	12,5	188,9	0,16	0,55	0,04	0,60	31,45	110,58	21,95	0,90	0,8
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	309,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПП
Каша овсяная	200	0,2	0,1	24,0	114,6	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17	289,0
Итого обед:	835	22,4	29,0	114,0	832,5	0,53	42,99	0,06	5,80	126,95	324,36	91,30	4,93	
Итого за день, завтрак 1+обед:	1335	41,1	49,5	191,2	1401,5	1,65	47,80	0,06	7,10	240,12	622,36	173,84	8,97	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Веселушка» с изюмом	70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,15	0,00	0,00	1,97	15,68	54,88	21,28	1,02	429
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	376,0
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПП
Напиток кислородный "Иммунактив Био"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПП
Итого полдник	570	10,2	5,9	76,7	411,6	0,29	122,83	0,00	2,38	97,88	105,28	49,68	1,98	
Итого за день, обед + полдник	1405	32,5	34,9	190,7	1244,1	0,83	165,82	0,07	8,18	224,83	429,64	140,98	6,91	

МЕНЮ день 2,3 7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Капша пшенная молочная с маслом сливочным	150	6,5	8,9	29,8	286,0	0,28	3,83	0,04	0,30	114,97	158,19	37,40	1,20	182,0
Бульбурд с отварной курицей	50	6,1	12,2	9,7	174,0	0,02	0,00	0,52	0,26	6,99	70,87	13,58	0,22	288/4
Фрукт сезонный	100	1,9	0,2	8,1	46,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	111
Какао с молоком	200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	382,0
Итого завтрак:	500	18,3	22,0	73,6	631,0	0,44	123,83	0,56	0,96	189,96	275,06	76,98	2,02	
Завтрак 2 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	111
Макаронные изделия отварные	150	5,1	5,9	28,5	201,9	0,06			1,80	4,90	34,50	21,10	0,75	309,0
Мясо тушеное (туляш) в соусе томатном	70	5,6	15,6	0,3	164,0	0,17		0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90	256
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	111
Какао с молоком	200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	382,0
Итого завтрак:	500	16,3	22,4	65,2	548,9	1,17	1,54	0,02	2,31	212,33	334,01	105,26	5,37	
Обед														
Салат овощной с яблоками (свежца, морковь, капуста б/к, яблоки) с соком лимона	75	1,1	4,6	4,8	65,4	0,06	5,15	0,00	1,14	21,25	31,21	13,79	0,98	56,0
Ши из свежей капусты с карпифелем	250	1,8	5,0	7,9	80,0	0,10	15,78		2,35	49,25	49,00	22,13	0,83	88,0
Печень по-Строгановски в соусе белом с луком	100	13,3	11,2	3,5	185,0	1,66	5,61	2,44	3,08	18,48	262,51	19,58	14,16	255/332
Капша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	111
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	111
Компот из свежих плодов	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	342,0
Итого обед:	835	28,6	27,5	99,5	775,4	2,22	29,37	2,44	7,81	131,80	610,85	210,33	22,35	
Итого за день завтрак 1 + обед:	1035	32,4	28,2	125,5	900,4	2,24	30,70	2,44	7,81	265,13	721,96	235,89	24,35	
Подлник для учащихся 2 смены														
Булочка «Октябренок»	80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,34	0,08		1,71	121,60	134,10	37,10	1,09	427
Какао с молоком	200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	382,0
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	92,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	111
Йогурт ванильный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		111
Итого подлник:	590	17,4	8,4	93,5	521,8	0,46	21,41	0,20	2,11	406,93	357,21	94,66	7,49	
Итого за день обед + подлник:	1425	46,0	35,9	193,1	1297,2	2,68	50,78	2,64	9,92	538,73	968,06	304,99	29,84	

МЕНЮ день 2,4 7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	В	Витаминный мг					Минеральные вещества, мг					№ ред.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак 1 вариант																	
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21				51,00	90,00	42,00	1,50	ПП		
Пилов с курицей	200	17,0	10,5	35,7	307,0	0,18	4,52	0,01	0,37	34,76	131,50	40,53	1,48	265			
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП			
Печенье/вафли/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									ПП			
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377			
Итого завтрак:																	
	500	20,6	11,5	76,7	495,6	1,10	7,56	0,01	0,64	104,56	243,30	91,53	3,56				
Завтрак 2 вариант																	
Омлет натуральный	180	16,2	28,8	3,0	336,0	0,08	0,55	0,32	6,48	306,68	361,50	29,40	2,85	210,0			
Фрукт сезонный	100	1,9	0,2	8,1	46,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПП			
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП			
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377			
Итого завтрак:																	
	500	19,8	29,2	36,0	491,0	0,24	123,38	0,32	7,15	393,48	429,30	64,40	4,03				
Обед																	
Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой б/к	75	0,8	4,7	2,8	54,4	0,05	3,68	0,00	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38	24,0			
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,30	5,83		2,43	42,68	88,10	35,58	2,05	102,0			
Фрикадельки рыбные в соусе томатном	80/20	12,1	6,1	9,1	160,0	0,10	1,50	0,02	3,20	53,20	97,30	18,00	0,60	240/331			
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,0	0,25	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	312			
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПП			
Каль из плодов и ягод	200	0,2	0,1	24,0	114,6	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17	350			
Итого обед:																	
	835	25,4	21,6	102,3	753,2	0,78	59,17	0,02	6,68	177,41	365,50	115,43	5,67				
Итого за день завтрак + обед:																	
	1335	46,0	33,1	179,0	1248,8	1,88	66,73	0,03	7,32	281,97	608,80	206,96	9,23				
Полдник для учащихся 2 смены																	
Булочка слобная с начинкой (джем, сушенка, фрукты)	80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,60	66,30	25,20	2,20	750			
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377			
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	112,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПП			
Напиток ксилитомолочный "Иммутеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПП			
Итого полдник																	
	580	12,2	14,8	64,3	420,0	0,14	122,83	0,00	0,41	100,80	116,70	53,60	3,16				
Итого за день обед + полдник																	
	1415	37,6	36,4	166,6	1173,2	0,92	182,00	0,02	7,09	278,21	482,20	169,03	8,83				

МЕНЮ день 2.5. 7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г		Энергетическая ценность, кКал	В	С	А	Е	Минеральные вещества, мг				№ ред.	
		Белки, г	Жиры, г						Углеводы, г	Са	Р	Мg		Fe
Завтрак 1 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21		51,00	90,00	42,00	1,50	ПП	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	32,0	206,0	0,01		1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	302,0	
Курица тушеная в соусе томатном	70	5,6	15,6	0,3	164,0	0,17		0,25	18,50	81,00	10,00	0,90	290/331	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	376,0	
Итого завтрак:	500	12,6	23,3	57,9	483,0	0,02	2,83	0,00	0,27	18,80	21,80	9,00	0,58	
Завтрак 2 вариант														
Каша молочная вязкая из риса с маслом	150	4,5	8,1	32,2	220,5	0,16	0,72	0,04	98,00	118,08	27,34	0,50	174,0	
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20	120,00	90,00	14,00		ПП	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20,4	94,0	0,02		0,60	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	376,0	
Итого завтрак:	500	11,6	13,1	81,8	488,3	0,18	3,55	0,24	0,61	236,80	229,88	50,34	1,08	
Обед														
Салат из капусты б/к и соленых огурцов	75	0,6	3,8	1,9	45,5	0,13	3,09		0,25	14,20	14,10	7,00	0,30	43/70
Борщ с картофелем и капустой	250	2,0	5,0	13,5	117,0	0,16	10,77	0,02	2,32	44,65	78,33	24,32	1,12	82
Куриные окорочка тушеные в соусе	80/20	8,3	7,5	8,6	135,0	0,18	5,53	0,02	0,45	3,36	70,70	263,60	2,03	290/330
Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,0	0,05		0,28	1,37	60,95	16,33	0,53	304,0	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПП	
Компот из смеси ягод	200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	342,0
Итого обед:	835	18,7	22,4	118,4	763,5	0,59	22,09	0,04	4,04	99,54	295,88	339,71	5,71	
Итого за день завтрак 1 +обед:	1335	31,4	45,8	176,3	1246,5	0,61	24,92	0,04	4,31	118,34	317,68	348,71	6,29	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка сдобная с корицей	80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,04	0,07	0,04	0,84	108,70	121,20	14,67	438,0	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	376,0
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	ПП
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20	120,00	90,00	14,00		ПП	
Итого полдник:	590	12,7	15,9	64,3	456,9	0,14	22,90	0,24	0,41	167,04	225,10	155,60	19,43	
Итого за день обед + полдник	1425	31,5	38,3	182,7	1220,3	0,73	44,99	0,28	4,45	266,58	520,98	495,31	25,14	