

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**3-4 квартал 2025 года
(СанПин 2.3/2.4.3590-20)**

I неделя понедельник

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины, мг							№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A		
завтрак 1 смена																		
1	Каша рисовая молочная	200	3,24	3,87	33,77	182,87	10,19	7,52	36,76	0,45	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,04	177
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	Хлеб ржаной	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	0,40	
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	
5	Сыр твердый	15	0,35	4,43	0,00	41,27	132,00	5,33	75,00	0,15	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	113,20	0,00	0,00	0,12	0,04	0,14	1,17	0,00	0,00	0,00	39,00	15
7	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395
8	Кондитерское изделие	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			17,50	35,40	133,10	921,00	294,02	31,65	176,96	3,96	0,28	0,28	16,28	0,56	0,80	0,00	117,44	
обед 2 смена																		
1	Свекольник со сметаной	250/10	2,04	5,00	14,10	109,56	3,66	0,00	0,00	1,33	0,07	0,05	8,78	0,00	0,00	0,00	0,00	58
2	Рагу из курицы	240	16,52	23,13	23,20	367,05	43,99	0,00	0,00	3,04	0,22	0,26	29,97	0,00	0,00	0,00	0,00	56
3	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	3,97	2,08	46,61	11,21	0,00	0,00	0,44	0,03	0,02	14,94	0,00	0,00	0,00	0,00	15
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Хлеб ржаной	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	0,40	349
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	368
7	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
8	Кондитерское изделие	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			27,23	42,67	114,54	951,11	102,89	18,80	66,80	8,23	0,53	0,47	69,77	0,56	0,80	0,00	0,40	

I неделя вторник

I неделя вторник																		
№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины						№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A		
завтрак 1 смена																		
1	Тфтели из говядины	90/50	8,08	12,56	9,60	183,76	2,18	0,00	0,86	0,05	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	279	
2	Каша пшенная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	31,56	89,62	1,03	0,11	0,02	0,00	1,00	3,01	0,01	302	
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1	
4	Хлеб ржаной	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	0,40	
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
7	Кондитерское изделие	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
8	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368	
			23,37	39,06	132,86	976,46	51,45	50,36	154,82	4,63	0,30	0,16	0,50	1,56	3,81	0,01	59,40	
обед 2 смена																		
1	Суп картофельный с	250	2,69	2,84	17,14	104,88	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	0,00	8,25	0,00	0,00	0,00	103	
2	Тфтели из говядины	90/50	8,08	12,56	9,60	183,76	2,18	0,00	0,86	0,05	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	279	
3	Каша пшенная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	31,56	89,62	1,03	0,11	0,02	0,00	1,00	3,01	0,01	302	
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1	
5	Хлеб ржаной	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	0,40	
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349	
7	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368	

		25,40	31,70	139,79	946,06	87,45	77,36	223,07	6,40	0,48	0,23	24,83	1,56	3,81	0,01	0,40
--	--	-------	-------	--------	--------	-------	-------	--------	------	------	------	-------	------	------	------	------

I неделя среда

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	
1	150/25	21,90	14,30	19,14	292,86	161,33	25,61	229,02	0,66	0,11	0,27	1,77	0,44	1,22	0,00	0,06
2	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	0,40
4	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
5	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	382
6	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	368
7	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		36,16	39,54	128,00	1012,50	321,96	58,41	384,22	4,46	0,35	0,41	18,07	1,00	2,02	0,00	59,47
обед 2 смена																
1	250	3,38	4,48	22,48	143,76	25,55	0,00	0,00	1,12	0,11	0,14	15,40	0,00	0,00	0,00	0,00
2	90/50	11,77	10,78	2,93	155,82	31,08	0,00	0,00	0,91	0,21	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
3	150	8,46	10,23	47,86	317,35	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0,05	0,00	7,97	1,52	0,00	0,00
4	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	0,40
6	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00
7	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		31,64	36,06	148,43	1044,82	102,99	39,35	176,85	7,78	0,77	0,41	31,49	8,53	2,32	0,00	0,40

I неделя четверг

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	
1	90/50	16,18	5,09	12,83	161,85	112,80	0,00	0,00	0,85	0,08	0,10	5,46	0,00	0,00	0,00	148
2	150	0,88	2,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	355
3	60	0,84	3,05	5,40	52,41	22,41	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	321
4	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	20
5	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	0,40
6	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
7	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
8	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	368
		29,49	35,78	106,76	867,02	235,54	18,80	65,20	5,81	0,48	0,40	60,76	0,56	0,80	0,00	59,40
обед 2 смена																
1	250	5,49	5,28	16,33	134,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	5,81	0,00	0,00	0,00	102
2	90/50	16,18	5,09	12,83	161,85	112,80	0,00	0,00	0,85	0,08	0,10	5,46	0,00	0,00	0,00	148
3	150	0,88	2,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	355
4	60	0,84	3,05	5,40	52,41	22,41	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	321
5	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	20
6	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	0,40
7	200	0,44	0,02	28,04	114,10	32,13	0,00	0,00	1,26	0,01	0,03	0,40	0,00	0,00	0,00	376
8	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	368
		35,22	32,88	137,03	984,92	298,75	54,10	150,38	8,70	0,72	0,43	66,97	0,56	0,80	0,00	0,40

I неделя пятница

№ п/п		Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины					№ рецептуры		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP		A	D
завтрак 1 смена																	
1	Котлета из говядины с соусом	90/50	13,99	22,25	14,13	312,73	39,38	0,00	0,00	1,35	0,09	0,14	0,13	0,00	0,00	0,00	
		г	0,88	2,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67 *	0,00	0,00	0,00	
2	Каша гречневая гарнир	150	1,43	22,16	1,20	0,11	0,00	0,00	2,56	0,00	0,00	1,16	0,00	7,97	1,52	0,00	
3	Овощи свежие в нарезке	60	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	0,00	0,00	0,00	
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	Хлеб ржаной	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	
6	Сыр твердый	140	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,00
8	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Кондитерское изделие	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			37,96	63,49	116,47	944,24	185,63	28,30	115,76	5,29	0,30	1,45	86,87	8,53	2,32	0,00	26,40
обед 2 смена																	
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	0,00	10,29	0,00	0,00	0,00	82
2	Котлета из говядины с соусом	90/50	13,99	22,25	14,13	312,73	39,38	0,00	0,00	1,35	0,09	0,14	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Каша гречневая гарнир	150	0,88	2,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	282
4	Овощи свежие в нарезке	60	1,43	22,16	1,20	0,11	0,00	0,00	2,56	0,00	0,00	1,16	0,00	7,97	1,52	0,00	355
5	Хлеб пшеничный	50	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	0,00	0,00	0,00	309
6	Хлеб ржаной	40	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Компот из сухофруктов	200	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	0,00
8	Фрукты свежие	150	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349
9	Кондитерское изделие	45	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	368
			2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			37,29	65,45	139,75	1052,32	142,41	51,05	122,59	6,16	0,36	1,45	98,17	8,53	2,32	0,00	0,40

II неделя понедельник

II неделя попельник																
№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины					№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A
завтрак 1 смена																
1	Каша манная молочная	200	2,94	3,87	35,21	187,43	4,84	20,76	63,80	0,44	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	19,04
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб ржаной	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,40
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00
5	Сыр твердый	15	0,35	4,43	0,00	41,27	132,00	5,33	75,00	0,15	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	39,00
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00
			11,48	27,07	99,71	688,39	181,47	44,89	204,00	4,23	0,23	0,14	15,11	0,56	0,80	117,44
обед 2 смена																
1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,99	5,11	16,92	129,63	24,95	0,93	0,00	0,00	0,10	0,06	7,53	0,00	0,00	0,00
2	Жаркое по-домашнему	240	25,49	6,90	20,32	245,34	34,56	72,98	374,44	4,47	0,23	0,00	9,97	0,00	0,00	26,66
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб ржаной	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,40
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00
																368

		37,51	22,58	112,40	802,86	103,54	92,71	441,24	7,89	0,54	0,20	33,58	0,56	0,80	0,00	27,06
--	--	-------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	------	------	------	-------	------	------	------	-------

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества					Минеральные вещества, мг					Витамины							№ рецептуры
		г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A			
1	завтрак 1 смена	240	22,42	18,80	39,46	416,72	81,05	52,53	220,38	2,42	0,07	0,06	1,11	0,00	0,00	0,00	53,07	291		
2	Плов из курицы	60	1,20	0,48	2,76	20,16	13,80	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71		
3	Овощи свежие в нарезке	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1		
4	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	0,40			
5	Хлеб ржаной	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14		
6	Масло сливочное	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,01	382		
7	Фрукты свежие(банан)	150	2,10	0,70	11,20	59,50	11,20	0,00	0,00	0,80	0,06	0,07	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368		
8	Кондитерское изделие	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			37,73	44,47	150,28	1152,27	254,68	93,73	375,58	6,48	0,31	0,19	22,41	0,56	0,80	0,00	112,48			
	обед 2 смена																			
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	5,81	0,00	0,00	0,00	0,00	102		
2	Плов из курицы	240	22,42	18,80	39,46	416,72	81,05	52,53	220,38	2,42	0,07	0,06	1,11	0,00	0,00	0,00	53,07	291		
3	Овощи свежие в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	13,80	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71		
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1		
5	Хлеб ржаной	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	0,40			
6	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	32,13	0,00	0,00	1,26	0,01	0,03	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	376		
7	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368		
8	Кондитерское изделие	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			40,29	37,90	169,86	1181,70	202,69	115,03	370,76	9,31	0,51	0,23	28,32	0,56	0,80	0,00	53,47			

II неделя среда

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества					Минеральные вещества, мг					Витамины							№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A		
завтрак 1 смена		г																	
1	Рыба тушеная с овощами	130	11,10	6,28	5,22	121,80	41,69	47,82	190,76	0,77	0,10	0,00	2,68	0,00	0,00	0,00	0,01		
2	Пюре картофельное	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	229		
3	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	3,97	2,08	46,61	11,21	0,00	0,00	0,44	0,03	0,02	14,94	0,00	0,00	0,00	321		
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15		
5	Хлеб ржаной	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1		
6	Масло сливочное	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00		
7	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	126,55	0,00	0,00	0,41	0,04	0,16	1,33	0,00	0,00	0,00	394		
8	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	368		
	обед 2 смена		28,42	35,33	94,12	808,13	346,16	70,12	303,96	6,08	0,53	0,44	54,19	0,56	0,80	0,00	26,41		
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	0,00	8,25	0,00	0,00	0,00	103		
2	Рыба тушеная с овощами	130	11,10	6,28	5,22	121,80	41,69	47,82	190,76	0,77	0,10	0,00	2,68	0,00	0,00	0,00	0,01		
3	Пюре картофельное	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	229		
4	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	3,97	2,08	46,61	11,21	0,00	0,00	0,44	0,03	0,02	14,94	0,00	0,00	0,00	321		
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15		
6	Хлеб ржаной	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1		
7	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349		
8	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	368		
			25,86	29,72	120,12	851,40	162,61	93,62	324,21	6,84	0,61	0,28	62,12	0,56	0,80	0,00	0,41		

II неделя четверг

№ п/п	масса порции г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	
1	150/20	27,84	18,00	32,40	402,96	226,40	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	223
2	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	15
4	10	2,32	2,95	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	382
5	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	368
6	150	0,62	0,62	15,19	68,82	24,80	0,00	0,00	3,41	0,04	0,03	15,50	0,00	0,00	0,00	1
7	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399
8	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
		42,79	37,86	144,35	1089,30	486,83	85,22	548,11	7,25	0,31	0,83	16,87	0,56	0,80	0,00	
1	250	5,49	5,28	16,33	134,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	5,81	0,00	0,00	0,00	102
2	240	16,52	23,13	23,20	367,05	43,99	0,00	0,00	3,04	0,22	0,26	29,97	0,00	0,00	0,00	56,00
3	60	0,64	3,97	2,08	46,61	11,21	0,00	0,00	0,44	0,03	0,02	14,94	0,00	0,00	0,00	15
4	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	1
6	200	0,10	0,10	20,20	81,20	14,00	0,00	0,00	2,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	399
7	150	0,62	0,62	15,19	68,82	24,80	0,00	0,00	3,41	0,04	0,03	15,50	0,00	0,00	0,00	368
8	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
		31,86	45,57	148,27	1130,65	157,71	54,10	150,38	14,06	0,68	0,39	70,22	0,56	0,80	0,00	

II неделя пятница

№ п/п	масса порции г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	
1	90	11,56	20,35	3,08	241,71	2,18	0,00	0,00	0,86	0,05	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00	277
2	150	8,46	10,23	47,86	317,35	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0,05	0,00	7,97	1,52	0,00	302
3	60	1,20	0,48	2,76	20,16	13,80	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	71
4	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	1
6	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
7	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
8	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	368
		29,41	49,83	118,20	1038,91	62,94	47,75	175,25	7,19	0,49	0,27	21,50	8,53	2,32	0,00	
1	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	0,00	10,29	0,00	0,00	0,00	82
2	100	0,00	0,00	0,83	0,10	0,03	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	278	0,00	0,00	0,00	282
3	150	8,46	10,23	47,86	317,35	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0,05	0,00	7,97	1,52	0,00	302
4	60	1,20	0,48	2,76	20,16	13,80	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	71
5	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1
6	40	2,68	0,28	20,12	93,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,07	0,03	0,00	0,56	0,80	0,00	1
7	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349
8	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	368
		19,50	26,19	139,13	867,01	60,19	47,83	176,86	6,11	0,45	0,19	300,08	8,53	2,32	0,00	

Список сборников рецептов, используемых для составления меню на 2025 год.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Сост. Румянцев А.В.
-М.: Издательство «Дело и Сервис», 1998.-864 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Могильного М.П. и Тутельяна Т.В.-М.: Де Ли принт, 2011.- 584 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах / под общей редакцией Т.В. Лапшиной издательство «Хлебпродинформ» 2004 г
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва Экономика 1982 года.