

Согласовано

Директор МОУ СШ № 42

Директор государственного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 42 г. Ярославля»

С.В. Прокудина

2024 г.

Ярославль



«тверждаю»

Директор ООО «ПРОМПИТ»

С.С. Прокудина)

г. Ярославль

20 г.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет. 1 день, 1 недели

Table with 15 columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Белки, Жиры, Углеводы, Энергетическая ценность, Витамины (B1, PP, A, C, E), Минеральные вещества (Кальций, Фосфор, Магний, Железо), № рецептуры. Rows include Breakfast (Завтрак), Lunch (Обед), and Afternoon (Полдник).

2 день, 1 недели

Table with 15 columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Белки, Жиры, Углеводы, Энергетическая ценность, Витамины (B1, PP, A, C, E), Минеральные вещества (Кальций, Фосфор, Магний, Железо), № рецептуры. Rows include Breakfast (Завтрак), Lunch (Обед), and Afternoon (Полдник).

| 3 день, 1 недели | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|--------|----------|--------|--------|----------------------|------------|------------|------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | PP, мг | A, мкг | C, мкг | E, мг | Кальций, мг | Фосфор, мг | Магний, мг | Железо, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие(огурец)Зеленый горошек | 30 | 0,208 | 0,030 | 0,564 | 3,354 | 0,009 | 0,008 | 0,890 | | 0,030 | 5,045 | 8,904 | 4,155 | 0,148 | 2 |
| Коклетта "Морская" | 90 | 0,208 | 0,000 | 0,564 | 3,354 | 0,009 | 0,008 | 0,890 | | 0,030 | 5,045 | 8,904 | 4,155 | 0,148 | 2 |
| Картофельное пюре | 100 | 9,880 | 4,296 | 9,170 | 114,882 | 0,090 | | 113,190 | 2,560 | 0,980 | 27,670 | 143,640 | 32,650 | | Фирменное |
| Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр. | 220 | 3,508 | 6,473 | 26,436 | 178,531 | 0,196 | 0,216 | 42,884 | | 0,935 | 47,824 | 113,638 | 39,203 | 1,413 | 312 |
| Батон йодированный | 40 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 62,240 | 0,003 | 0,123 | 0,600 | 2,000 | 0,019 | 7,400 | 9,340 | 5,000 | 0,935 | 377 |
| | | 3,000 | 1,160 | 20,560 | 104,680 | 0,044 | 0,840 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | |
| Итого за Завтрак | 560 | 17,449 | 12,947 | 72,483 | 468,141 | 0,351 | 1,357 | 158,454 | 4,58 | 2,458 | 100,536 | 319,628 | 90,363 | 3,084 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом/Салат из квашеной капусты | 60 | 0,931 | 3,050 | 5,638 | 53,722 | 0,018 | 0,427 | 121,422 | | 1,391 | 24,462 | 18,054 | 25,032 | 0,335 | 43 |
| Суп гороховый | 250 | 7,266 | 11,205 | 21,535 | 216,527 | 0,285 | | 252,296 | 0,030 | 2,475 | 37,967 | 125,451 | 43,632 | 2,281 | 139 |
| Плов с мясом | 260 | 22,720 | 42,333 | 85,700 | 614,677 | 0,792 | 0,358 | 306,660 | | 5,657 | 24,264 | 327,597 | 83,127 | 1,356 | 433 |
| Чай с сахаром 200/15гр. | 215 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 61,415 | 0,001 | 0,113 | 0,500 | | | 5,400 | 8,240 | 4,400 | 0,865 | 375 |
| Батон йодированный | 30 | 1,980 | | 10,020 | 48,000 | 0,050 | 2,295 | 3,000 | | 1,600 | | | | 0,600 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,420 | 78,510 | 0,033 | 0,830 | | | 0,510 | 5,700 | 19,500 | 3,900 | 0,360 | |
| Итого за Обед | 665 | 35,367 | 57,605 | 153,45 | 1272,851 | 1,189 | 3,523 | 683,878 | 0 | 11,733 | 97,813 | 459,852 | 150,081 | 5,800 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие(Слойка с конфитуром) | 60 | 3,827 | 11,757 | 24,271 | 219,201 | 0,057 | 0,071 | 158,436 | 1,000 | 0,112 | 13,241 | 35,761 | 5,654 | 0,535 | Фирменное |
| Рблик | 130 | 0,510 | 0,051 | 12,445 | 52,251 | 0,039 | | 6,370 | | | 20,384 | 14,014 | 11,465 | 2,803 | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 85,600 | 0,020 | | | 4,000 | | | | | | |
| Итого за Полдник | 390 | 5,337 | 12,006 | 56,917 | 257,082 | 0,115 | 0,071 | 164,806 | 5 | 0,112 | 33,625 | 49,775 | 18,12 | 3,338 | |
| Итого за день | 1815 | 58,153 | 51,564 | 282,95 | 2098,074 | 1,655 | 4,951 | 1007,138 | 9,58 | 14,313 | 232,024 | 660,253 | 268,574 | 12,222 | |
| 4 день, 1 недели | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | PP, мг | A, мкг | C, мкг | E, мг | Кальций, мг | Фосфор, мг | Магний, мг | Железо, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Шницель из свиной рубленый | 90 | 8,860 | 23,605 | 8,550 | 286,205 | 0,430 | | | | 2,970 | 9,670 | 93,590 | 14,060 | | 97 |
| Макаронные отварные | 180 | 7,983 | 5,772 | 50,822 | 287,050 | 0,160 | 3,095 | 31,310 | | 2,108 | 16,000 | 93,520 | 32,400 | 1,880 | 309 |
| Чай с сахаром 200/15гр. | 215 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 61,415 | 0,001 | 0,113 | 0,500 | | | 5,400 | 8,240 | 4,400 | 0,865 | 375 |
| Батон йодированный | 60 | 4,500 | 1,740 | 30,840 | 157,020 | 0,066 | 1,250 | | | 1,020 | 11,400 | 39,000 | 7,800 | 0,720 | |
| Итого за Завтрак | 545 | 22,553 | 31,168 | 105,251 | 791,73 | 0,577 | 4,468 | 31,81 | 0 | 5,998 | 44,47 | 230,45 | 58,680 | 3,385 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие(огурец)Огурец соленый | 35 | 0,242 | 0,035 | 0,658 | 3,913 | 0,010 | 0,104 | 1,039 | | 0,035 | 5,997 | 10,389 | 4,848 | 0,173 | 2 |
| Борщ на свежей капусте с картофелем | 250 | 2,747 | 6,892 | 12,302 | 122,229 | 0,098 | 0,675 | 206,816 | 0,000 | 2,303 | 35,012 | 58,081 | 24,759 | 1,092 | 82 |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 19,224 | 9,602 | 41,355 | 292,736 | 0,309 | 2,560 | 219,200 | | 1,739 | 36,518 | 208,708 | 67,352 | 3,095 | 460 |
| Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр. | 220 | 3,245 | 0,056 | 15,189 | 62,240 | 0,003 | 0,123 | 0,600 | 2,000 | 0,019 | 7,400 | 9,340 | 5,000 | 0,935 | 377 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,980 | | 10,020 | 48,000 | 0,050 | 2,295 | 3,000 | | 1,600 | | | | 0,600 | |
| Батон йодированный | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,420 | 78,510 | 0,033 | 0,830 | | | 0,510 | 5,700 | 19,500 | 3,900 | 0,360 | |
| Итого за Обед | 815 | 17,668 | 17,455 | 94,944 | 607,628 | 0,513 | 5,937 | 430,655 | 2 | 6,356 | 90,517 | 305,018 | 105,899 | 6,216 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие(Вагрушка с творогом) | 75 | 5,871 | 7,295 | 32,484 | 235,137 | 0,068 | 2,575 | 27,717 | | 2,326 | 34,755 | 107,591 | 13,677 | 0,749 | 741 |
| Груша | 160 | 0,627 | 0,470 | 16,170 | 71,422 | 0,031 | | 3,136 | | | 29,792 | 25,088 | 19,816 | 3,606 | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 85,600 | 0,020 | | | 4,000 | | | | | | |
| Итого за Полдник | 435 | 11,498 | 7,958 | 68,854 | 393,159 | 0,119 | 2,575 | 30,853 | 4 | 2,326 | 64,547 | 132,679 | 32,493 | 4,355 | |
| Итого за день | 1795 | 51,739 | 58,591 | 269,059 | 1792,517 | 1,329 | 12,651 | 493,318 | 6 | 14,72 | 219,578 | 669,147 | 187,082 | 13,955 | |

| 5 день, 1 недели | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|--------|---------|--------|-------|----------------------|------------|------------|------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | РР, мг | А, мкг | С, мкг | Е, мг | Кальций, мг | Фосфор, мг | Магний, мг | Железо, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный с маслом сливочным 155/5гр. | 170 | 15,596 | 22,092 | 2,756 | 272,397 | 0,065 | 4,392 | 353,217 | | 1,988 | 110,796 | 253,437 | 19,234 | 2,866 | 210 |
| Пирожок с кондитером | 100 | 6,434 | 5,775 | 43,092 | 250,074 | 0,101 | 1,802 | 226,200 | 2,095 | 2,782 | 22,443 | 65,520 | 11,833 | 0,994 | |
| Чай с сахаром 200/15гр. | 215 | 0,200 | 0,951 | 15,079 | 61,416 | 0,001 | 0,113 | 0,500 | | | 5,400 | 8,240 | 4,400 | 0,865 | 376 |
| Батон йодированный | 60 | 4,500 | 1,740 | 30,840 | 157,020 | 0,066 | 1,290 | | | 1,020 | 11,400 | 39,000 | 7,900 | 0,720 | |
| Итого за Завтрак | 545 | 26,73 | 29,658 | 91,767 | 740,906 | 0,263 | 7,567 | 573,917 | 2,095 | 5,79 | 150,029 | 366,297 | 43,297 | 5,445 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи натуральные свежесрезанные/пюре/Икра кабачковая | 35 | 0,210 | 0,070 | 1,470 | 7,348 | 0,021 | 0,210 | 69,980 | | 0,140 | 4,999 | 9,097 | 6,999 | 0,315 | 2 |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 285 | 5,140 | 2,877 | 19,807 | 125,679 | 0,146 | 0,437 | 203,368 | | 1,056 | 17,025 | 76,447 | 31,319 | 66,660 | 55 |
| Паста болоньез | 280 | 10,601 | 25,570 | 6,429 | 296,246 | 0,439 | 0,364 | 602,000 | | 3,377 | 22,339 | 38,052 | 32,734 | 1,453 | Сиренное |
| Кефир из суходорогов | 200 | 3,427 | 0,019 | 31,406 | 127,506 | 0,004 | | 0,582 | 0,388 | | 0,600 | 14,936 | 5,920 | 1,224 | 339 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,999 | | 10,020 | 48,000 | 0,060 | 2,295 | 3,000 | | 1,600 | | | | 0,600 | |
| Батон йодированный | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,420 | 79,510 | 0,033 | 0,630 | | | 0,510 | 5,700 | 19,500 | 3,900 | 0,360 | |
| Итого за Обед | 949 | 1,627 | 0,670 | 36,370 | 158,022 | 0,051 | | 3,136 | 4,000 | | 29,792 | 25,088 | 18,816 | 3,606 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие(Пирожок с капустой) | 80 | 4,176 | 4,575 | 25,841 | 151,242 | 0,059 | 1,383 | 3,512 | | 2,273 | 21,656 | 43,186 | 20,448 | 0,634 | 738 |
| Груша | 160 | 0,627 | 0,470 | 16,170 | 71,422 | 0,031 | | 3,139 | | | 29,792 | 25,039 | 18,816 | 3,605 | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 85,500 | 0,020 | | | 4,000 | | | | | | |
| Итого за Полдник | 420 | 5,803 | 5,245 | 62,211 | 319,264 | 0,12 | 1,383 | 6,648 | 4 | 2,273 | 51,448 | 69,274 | 39,264 | 4,24 | |
| Итого за день | 1805 | 34,16 | 35,573 | 190,348 | 1218,192 | 0,434 | 8,95 | 583,701 | 10,035 | 8,063 | 231,269 | 459,659 | 101,367 | 13,291 | |
| 6 день, 1 недели | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | РР, мг | А, мкг | С, мкг | Е, мг | Кальций, мг | Фосфор, мг | Магний, мг | Железо, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога с рисом | 150 | 22,854 | 14,958 | 30,683 | 348,811 | 0,069 | 5,421 | 87,369 | | 1,595 | 193,903 | 297,879 | 33,317 | 0,301 | 362 |
| Чай с сахаром 200/15гр. | 215 | 0,200 | 0,951 | 15,039 | 61,415 | 0,001 | 0,113 | 0,500 | | | 5,400 | 8,240 | 4,400 | 0,855 | 376 |
| Молоко сухое | 50 | 3,600 | 4,250 | 27,750 | 163,650 | 0,030 | 0,900 | 23,500 | | 0,100 | 153,500 | 109,500 | 17,000 | 0,100 | |
| Батон йодированный | 60 | 4,500 | 1,740 | 30,840 | 157,020 | 0,066 | 1,290 | | | 1,020 | 11,400 | 39,000 | 7,900 | 0,720 | |
| Печенье "Мечта" | 30 | 2,091 | 7,663 | 19,082 | 153,622 | 0,032 | | 36,936 | | | 4,719 | 17,317 | 3,109 | 0,250 | Сиренное |
| Итого за Завтрак | 505 | 33,245 | 28,662 | 123,394 | 894,516 | 0,199 | 7,694 | 149,305 | 0 | 2,615 | 358,924 | 471,905 | 70,625 | 2,836 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10гр | 260 | 2,109 | 5,381 | 9,382 | 100,363 | 0,069 | 0,551 | 218,333 | | 2,032 | 43,702 | 51,685 | 39,530 | 0,766 | 124 |
| Медальон из курочки | 100 | 18,551 | 13,844 | 0,378 | 200,310 | 0,059 | 0,463 | 83,341 | | 4,915 | 12,880 | 147,667 | 63,151 | 1,327 | Сиренное |
| Макарони отварные | 180 | 7,953 | 5,772 | 50,822 | 287,090 | 0,190 | 3,086 | 31,310 | | 2,103 | 18,000 | 63,520 | 32,400 | 1,800 | 309 |
| Чай с сахаром 200/15гр. | 215 | 0,200 | 0,951 | 15,039 | 61,415 | 0,001 | 0,113 | 0,500 | | | 5,400 | 8,240 | 4,400 | 0,855 | 376 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,999 | | 10,020 | 48,000 | 0,060 | 2,295 | 3,000 | | 1,600 | | | | 0,600 | |
| Батон йодированный | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,420 | 79,510 | 0,033 | 0,630 | | | 0,510 | 5,700 | 19,500 | 3,900 | 0,360 | |
| Итого за Обед | 815 | 1,627 | 0,670 | 36,370 | 158,022 | 0,051 | | 3,136 | 4,000 | | 29,792 | 25,088 | 18,816 | 3,606 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие(Слойка с конфитуром) | 80 | 3,827 | 11,757 | 24,271 | 218,201 | 0,057 | 0,971 | 168,436 | 1,000 | 0,112 | 13,241 | 35,791 | 6,654 | 0,535 | 26 |
| Яблоко | 130 | 0,510 | 0,051 | 12,449 | 52,291 | 0,028 | | 6,370 | | | 20,384 | 14,014 | 11,466 | 2,303 | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 85,500 | 0,020 | | | 4,000 | | | | | | |
| Итого за Полдник | 390 | 5,337 | 12,008 | 56,917 | 357,082 | 0,115 | 0,971 | 164,806 | 5 | 0,112 | 33,625 | 49,775 | 18,12 | 3,338 | |
| Итого за день | 1710 | 40,209 | 41,34 | 216,681 | 1399,622 | 0,364 | 7,755 | 316,247 | 9 | 2,927 | 432,341 | 546,796 | 107,562 | 9,78 | |

| 1 день, 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|--------|---------|--------|--------|----------------------|------------|------------|------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | PP, мг | A, мкг | C, мкг | E, мг | Кальций, мг | Фосфор, мг | Магний, мг | Железо, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Блины | 225 | 13,440 | 12,079 | 47,460 | 352,302 | 0,147 | 3,066 | | | 0,580 | 209,160 | 0,040 | 32,340 | 1,250 | 738 |
| Яблсо | 130 | 0,510 | 0,051 | 12,446 | 52,231 | 0,039 | | 6,370 | | | 20,334 | 14,014 | 11,466 | 2,803 | |
| Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр. | 220 | 0,245 | 0,056 | 15,169 | 62,240 | 0,003 | 0,123 | 0,600 | 2,000 | 0,010 | 7,400 | 9,340 | 5,000 | 0,895 | 377 |
| Молоко сгущенное | 25 | 1,600 | 2,125 | 13,875 | 81,825 | 0,015 | 0,450 | 11,750 | | 0,050 | 75,750 | 54,750 | 8,500 | 0,050 | |
| Итого за Завтрак | 600 | 15,995 | 14,310 | 89,97 | 548,648 | 0,203 | 3,639 | 18,72 | 2 | 0,94 | 313,694 | 78,144 | 57,306 | 5,008 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра рыб-клевая | 30 | 0,360 | 0,030 | 1,901 | 8,913 | | | | | | | | | | 501 |
| Суп картофельный с горохом, курой 250/10гр. | 260 | 8,648 | 4,974 | 19,280 | 156,478 | 0,241 | | 210,135 | 0,212 | 2,098 | 33,800 | 105,184 | 33,100 | 1,960 | 139 |
| Соус | 40 | 0,370 | 1,432 | 2,333 | 23,939 | 0,009 | 0,116 | 68,290 | | 0,209 | 1,828 | 5,190 | 2,616 | 0,104 | 528 |
| Биточек мясной "Сочный" | 90 | 13,127 | 19,223 | 8,873 | 261,007 | 0,311 | | 16,116 | | 2,640 | 9,940 | 114,949 | 32,523 | 1,068 | Фирменное |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,522 | 5,480 | 48,969 | 288,484 | 0,265 | 6,170 | 18,684 | | 1,131 | 17,140 | 255,385 | 171,400 | 5,742 | 308 |
| Чай с сахаром 200/15гр. | 215 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 61,415 | 0,001 | 0,113 | 0,500 | | | 5,400 | 9,240 | 4,400 | 0,865 | 376 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,990 | | 10,020 | 48,000 | 0,060 | 2,295 | 3,000 | | 1,800 | | | | 0,600 | |
| Батон йодированный | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,420 | 78,510 | 0,033 | 0,830 | | | 0,510 | 5,700 | 19,500 | 3,900 | 0,360 | |
| Итого за Обед | 675 | 37,757 | 32,05 | 121,799 | 926,746 | 1,024 | 9,324 | 315,929 | 0,212 | 8,478 | 73,608 | 509,449 | 252,939 | 10,689 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие(Пирожок с конфитуром) | 60 | 3,954 | 3,435 | 25,851 | 150,227 | 0,061 | 1,084 | 132,020 | 1,250 | 1,578 | 12,468 | 39,456 | 7,122 | 0,597 | 738 |
| Греша | 160 | 0,627 | 0,470 | 16,170 | 71,422 | 0,031 | | 3,135 | | | 29,792 | 25,088 | 18,816 | 3,606 | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,600 | 0,020 | | | 4,000 | | | | | | |
| Итого за Полдник | 420 | 5,491 | 4,155 | 62,221 | 308,249 | 0,112 | 1,084 | 135,155 | 5,25 | 1,578 | 43,26 | 64,544 | 25,938 | 4,203 | |
| Итого за день | 1995 | 59,243 | 50,525 | 272,996 | 1783,643 | 1,339 | 14,047 | 472,905 | 7,462 | 11,096 | 430,762 | 652,137 | 336,183 | 19,91 | |
| 2 день, 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | PP, мг | A, мкг | C, мкг | E, мг | Кальций, мг | Фосфор, мг | Магний, мг | Железо, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Нагетсы | 90 | 16,949 | 8,859 | 13,226 | 173,905 | 0,074 | | 55,400 | | 0,660 | 21,334 | 0,040 | 55,928 | 1,169 | Фирменное |
| Картофельное пюре | 190 | 3,955 | 4,979 | 27,089 | 168,975 | 0,201 | 0,208 | 33,210 | | 0,560 | 47,112 | 115,326 | 40,080 | 1,452 | 312 |
| Чай с сахаром 200/15гр. | 215 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 61,415 | 0,001 | 0,113 | 0,500 | | | 5,400 | 9,240 | 4,400 | 0,965 | 376 |
| Батон йодированный | 60 | 4,500 | 1,740 | 30,540 | 157,320 | 0,066 | 1,260 | | | 1,020 | 11,400 | 39,000 | 7,800 | 0,720 | |
| Итого за Завтрак | 545 | 24,701 | 13,638 | 66,194 | 566,315 | 0,342 | 1,581 | 89,110 | 0 | 2,49 | 85,795 | 162,605 | 108,208 | 4,203 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный" Салат из квашеной капусты | 50 | 0,627 | 5,020 | 1,654 | 54,305 | 0,016 | 0,075 | 1,507 | | 2,225 | 16,287 | 15,415 | 7,531 | 0,275 | 49 |
| Рассольник Ленинградский | 250 | 3,558 | 5,386 | 16,588 | 129,058 | 0,109 | 0,211 | 202,662 | 0,101 | 2,347 | 16,771 | 70,343 | 25,343 | 0,948 | 132 |
| Рыба тушеная с овощами 50/50гр. | 160 | 10,576 | 6,362 | 3,816 | 114,821 | 0,098 | 0,068 | 565,765 | | 2,359 | 29,414 | 167,184 | 34,304 | 0,763 | 374 |
| Рис отварной | 160 | 4,576 | 5,328 | 48,012 | 258,312 | 0,052 | | 30,300 | | 0,785 | 5,184 | 97,200 | 32,400 | 0,648 | 302 |
| Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр. | 220 | 0,245 | 0,056 | 15,169 | 62,240 | 0,003 | 0,123 | 0,600 | 2,000 | 0,010 | 7,400 | 9,340 | 5,000 | 0,895 | 377 |
| Батон йодированный | 30 | 1,990 | | 10,020 | 48,000 | 0,060 | 2,295 | 3,000 | | 1,800 | | | | 0,600 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,420 | 78,510 | 0,033 | 0,830 | | | 0,510 | 5,700 | 19,500 | 3,900 | 0,360 | |
| Итого за Обед | 660 | 23,914 | 23,022 | 110,659 | 745,246 | 0,37 | 3,403 | 894,055 | 2,101 | 10,037 | 80,756 | 376,563 | 108,478 | 4,436 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие(Пирожок с капустой, яйцом) | 60 | 5,995 | 8,034 | 21,307 | 179,645 | 0,069 | 1,736 | 53,015 | | 2,728 | 25,405 | 66,914 | 17,273 | 0,924 | 738 |
| Греша | 160 | 0,627 | 0,470 | 16,170 | 71,422 | 0,031 | | 3,135 | | | 29,792 | 25,088 | 18,816 | 3,606 | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,600 | 0,020 | | | 4,000 | | | | | | |
| Итого за Полдник | 420 | 7,222 | 8,674 | 57,677 | 337,667 | 0,119 | 1,736 | 56,151 | 4 | 2,728 | 55,197 | 92,032 | 36,089 | 4,53 | |
| Итого за день | 1925 | 55,737 | 45,334 | 254,57 | 1649,228 | 0,831 | 6,72 | 949,316 | 5,101 | 15,265 | 221,749 | 633,591 | 252,775 | 13,221 | |

| 3 день, 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|--------|---------|--------|--------|----------------------|------------|------------|------------|-------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | PP, мг | A, мкг | C, мкг | E, мг | Кальций, мг | Фосфор, мг | Магний, мг | Железо, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная Дружба | 200 | 5,935 | 8,575 | 41,071 | 265,788 | 0,153 | 2,490 | 50,976 | | 0,958 | 117,112 | 167,559 | 42,819 | 0,957 | 693 | |
| Пирожок с яблоком | 100 | 5,150 | 5,999 | 50,335 | 279,966 | 0,108 | 2,000 | 14,117 | 4,834 | 2,392 | 19,593 | 61,050 | 13,300 | 1,334 | 738 | |
| Какао с молочком витаминизированный | 200 | 3,771 | 3,588 | 19,914 | 127,929 | 0,043 | 1,044 | 21,350 | | 0,012 | 121,370 | 113,050 | 30,510 | 1,022 | 653 | |
| Батон йодированный | 40 | 3,000 | 1,150 | 20,560 | 104,690 | 0,044 | 0,340 | | | 0,650 | 7,500 | 28,000 | 5,200 | 0,490 | | |
| Итого за Завтрак | 540 | 19,734 | 19,422 | 131,684 | 781,262 | 0,348 | 6,374 | 86,443 | 4,834 | 4,522 | 255,875 | 367,559 | 91,629 | 4,293 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салати натуральные свежие(пшеница)Огурец соленый | 35 | 0,219 | 0,070 | 1,470 | 7,348 | 0,021 | 0,210 | 69,990 | | 0,140 | 4,899 | 9,397 | 6,998 | 0,315 | 2 | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,747 | 6,892 | 12,302 | 122,229 | 0,099 | 0,075 | 205,815 | 6,000 | 2,303 | 35,012 | 59,091 | 24,759 | 1,092 | 82 | |
| Гуляш из свинины 50/50гр. | 100 | 11,629 | 25,813 | 4,501 | 296,832 | 0,535 | 0,185 | 7,500 | | 1,875 | 11,784 | 121,852 | 18,036 | 0,235 | 367 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,822 | 5,480 | 48,565 | 293,434 | 0,359 | 6,170 | 18,884 | | 1,131 | 17,140 | 255,385 | 17,400 | 5,742 | 506 | |
| Компот из сушеных яблок | 200 | 0,440 | 0,020 | 31,754 | 129,955 | 0,034 | | 0,600 | 6,400 | | 0,500 | 15,392 | 5,997 | 1,259 | 639 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,990 | | 10,020 | 48,000 | 0,060 | 2,295 | 3,000 | | 1,900 | | | | 0,900 | | |
| Батон йодированный | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,420 | 78,510 | 0,033 | 0,630 | | | 0,510 | 5,700 | 19,500 | 3,900 | 0,360 | | |
| Итого за Обед | 825 | 30,979 | 39,145 | 124,436 | 970,358 | 1,12 | 9,555 | 306,78 | 0,4 | 7,759 | 75,135 | 479,308 | 231,09 | 9,594 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие(Слойка с конфитуром) | 60 | 3,827 | 11,757 | 24,271 | 218,201 | 0,057 | 0,071 | 158,436 | 1,000 | 0,112 | 13,241 | 35,761 | 6,654 | 0,535 | 26 | |
| Яблоко | 130 | 0,510 | 0,051 | 12,446 | 52,291 | 0,039 | | 5,370 | | | 20,384 | 14,814 | 11,466 | 2,803 | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,600 | 0,020 | | | 4,000 | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 390 | 5,337 | 12,008 | 56,917 | 357,092 | 0,115 | 0,071 | 164,806 | 5 | 0,112 | 33,625 | 49,775 | 18,12 | 3,338 | | |
| Итого за день | 1755 | 55,149 | 70,575 | 313,237 | 2108,702 | 1,563 | 16,01 | 558,029 | 10,234 | 12,393 | 374,435 | 895,742 | 340,639 | 17,225 | | |
| 4 день, 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | PP, мг | A, мкг | C, мкг | E, мг | Кальций, мг | Фосфор, мг | Магний, мг | Железо, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Птица тушеная в томатном соусе с овощами | 100 | 18,285 | 4,190 | 3,612 | 125,299 | 0,055 | 0,193 | 127,644 | | 1,299 | 8,557 | 135,222 | 68,817 | 0,173 | 290 | |
| Макаронные отварные | 180 | 5,978 | 4,914 | 38,124 | 220,533 | 0,135 | 2,322 | 27,270 | | 1,579 | 13,500 | 52,640 | 24,300 | 1,356 | 333 | |
| Чай с сахаром 200/15гр. | 215 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 61,415 | 0,001 | 0,113 | 0,500 | | | 5,400 | 8,240 | 4,400 | 0,865 | 376 | |
| Батон йодированный | 40 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,340 | 0,022 | 0,420 | | | 0,340 | 3,800 | 13,000 | 2,600 | 0,246 | | |
| Печенье "Мечта" | 30 | 2,081 | 7,663 | 19,062 | 153,622 | 0,032 | | 36,936 | | | 4,716 | 17,317 | 3,109 | 0,250 | Сыренисе | |
| Итого за Завтрак | 565 | 28,044 | 17,396 | 86,137 | 513,309 | 0,256 | 3,053 | 192,35 | 0 | 3,318 | 35,973 | 237,419 | 103,236 | 2,878 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салати натуральные свежие(огурец)Зеленый горошек | 35 | 0,242 | 0,005 | 0,658 | 3,313 | 0,010 | 0,104 | 1,039 | | 0,035 | 5,657 | 10,389 | 4,849 | 0,173 | 2 | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 265 | 5,140 | 2,877 | 19,507 | 125,579 | 0,146 | 0,437 | 203,368 | | 1,095 | 17,025 | 76,447 | 31,019 | 65,660 | 65 | |
| Плов с мясом | 240 | 15,474 | 36,257 | 73,458 | 599,040 | 0,679 | 0,049 | 251,700 | | 4,750 | 20,765 | 280,751 | 71,228 | 1,164 | 433 | |
| Чай с лимонном, сахарным песком 200/15/5гр. | 225 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 52,240 | 0,003 | 0,123 | 0,600 | 2,000 | 0,010 | 7,400 | 9,340 | 5,000 | 0,895 | 377 | |
| Батон йодированный | 30 | 1,980 | | 10,020 | 48,000 | 0,060 | 2,295 | 3,000 | | 1,800 | | | | 0,600 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,420 | 78,510 | 0,033 | 0,630 | | | 0,510 | 5,700 | 19,500 | 3,900 | 0,360 | | |
| Итого за Обед | 820 | 29,331 | 40,095 | 134,552 | 1015,982 | 0,931 | 3,608 | 469,707 | 2 | 8,201 | 56,777 | 396,427 | 115,994 | 68,852 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие (Булочка домашняя) | 100 | 9,021 | 9,417 | 57,433 | 350,572 | 0,143 | 2,759 | 15,964 | | 4,547 | 17,419 | 64,439 | 13,695 | 1,125 | 759 | |
| Груша | 160 | 0,627 | 0,470 | 16,179 | 71,422 | 0,031 | | 3,126 | | | 29,792 | 25,099 | 18,916 | 3,605 | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,600 | 0,020 | | | 4,000 | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 460 | 10,648 | 10,087 | 93,903 | 508,594 | 0,194 | 2,759 | 19,1 | 4 | 4,547 | 47,211 | 109,527 | 32,602 | 4,734 | | |
| Итого за день | 1845 | 63,023 | 87,58 | 314,492 | 2138,265 | 1,381 | 9,449 | 681,157 | 6 | 16,066 | 139,951 | 743,379 | 251,722 | 78,454 | | |

| 5 день, 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|--------|----------|--------|--------|----------------------|------------|------------|------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | РР, мг | А, мкг | С, мкг | Е, мг | Кальций, мг | Фосфор, мг | Магний, мг | Железо, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие (Ватрушка с творогом) | 100 | 13,298 | 9,886 | 44,452 | 316,172 | 0,119 | 0,467 | 36,515 | | 3,107 | 73,135 | 144,136 | 18,436 | 1,013 | 741 |
| Каша геркулесовая молочная | 250 | 9,015 | 11,924 | 34,828 | 278,665 | 0,225 | 2,526 | 64,414 | | 1,600 | 189,213 | 235,254 | 59,998 | 1,559 | 332 |
| Кавказ с молоком витаминизированный | 200 | 3,771 | 3,588 | 15,514 | 127,528 | 0,043 | 1,044 | 21,350 | | 0,012 | 121,370 | 113,050 | 33,510 | 1,022 | 593 |
| Батон йодированный | 20 | 0,045 | 0,065 | 0,150 | 0,825 | 0,002 | 0,010 | 0,100 | 2,000 | 0,010 | 2,300 | 1,100 | 0,600 | 0,030 | 377 |
| Итого за Завтрак | 570 | 25,13 | 25,303 | 99,344 | 725,62 | 0,39 | 7,047 | 122,379 | 2 | 4,729 | 384,719 | 493,6 | 108,542 | 3,624 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (хмидср) Спудец соевый | 35 | 0,210 | 0,070 | 1,470 | 7,348 | 0,021 | 0,210 | 69,990 | | 0,140 | 4,999 | 9,097 | 6,998 | 0,315 | 2 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10гр. | 260 | 2,105 | 6,381 | 6,382 | 103,383 | 0,066 | 0,551 | 218,333 | | 2,032 | 43,702 | 51,683 | 39,530 | 0,766 | 124 |
| Паста болоньез | 290 | 10,501 | 25,570 | 6,429 | 294,246 | 0,439 | 0,354 | 602,000 | | 3,377 | 22,339 | 38,052 | 32,734 | 1,453 | Сыренисе |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,510 | 0,210 | 22,215 | 92,790 | 0,011 | 0,210 | 122,550 | 97,500 | 0,570 | 9,450 | 2,550 | 2,550 | 0,495 | 343 |
| Батон йодированный | 30 | 1,390 | | 10,020 | 48,000 | 0,069 | 2,295 | 3,000 | | 1,600 | | | | 0,600 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,420 | 78,510 | 0,033 | 0,630 | | | 0,510 | 5,700 | 19,500 | 3,900 | 0,360 | |
| Итого за Обед | 635 | 17,557 | 33,101 | 64,926 | 628,277 | 0,58 | 4,26 | 1015,963 | 97,5 | 8,429 | 85,09 | 120,894 | 84,712 | 3,983 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие (Пирожок с творогом) | 75 | 9,690 | 6,951 | 31,539 | 228,535 | 0,091 | 2,527 | 28,452 | | 2,051 | 58,325 | 108,845 | 13,549 | 0,706 | 741 |
| Груша | 160 | 0,527 | 0,470 | 16,176 | 71,422 | 0,031 | | 3,136 | | | 29,792 | 25,038 | 18,816 | 3,606 | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1,900 | 0,200 | 26,200 | 85,500 | 0,029 | | | 4,000 | | | | | | |
| Итого за Полдник | 435 | 11,597 | 7,621 | 68,005 | 386,657 | 0,132 | 2,527 | 31,588 | 4 | 2,051 | 88,117 | 133,933 | 32,365 | 4,312 | |
| Итого за день | 970 | 54,294 | 66,025 | 232,289 | 1740,554 | 1,202 | 13,834 | 1169,93 | 103,5 | 15,209 | 538,925 | 749,417 | 225,619 | 11,925 | |
| 5 день, 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | РР, мг | А, мкг | С, мкг | Е, мг | Кальций, мг | Фосфор, мг | Магний, мг | Железо, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Медальон из курицы | 100 | 18,551 | 13,844 | 0,378 | 200,310 | 0,059 | 0,458 | 83,941 | | 4,918 | 12,980 | 147,667 | 53,151 | 1,327 | Сыренисе |
| Макароны твердые | 180 | 7,953 | 5,772 | 50,822 | 287,090 | 0,150 | 3,096 | 31,310 | | 2,108 | 19,000 | 33,520 | 32,400 | 1,800 | 339 |
| Чай с сахаром 200/15гр. | 215 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 61,415 | 0,001 | 0,113 | 0,500 | | 5,409 | 8,240 | 4,400 | 4,400 | 0,653 | 375 |
| Батон йодированный | 40 | 3,000 | 1,150 | 20,560 | 104,980 | 0,044 | 0,940 | | | 0,660 | 7,800 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | |
| Итого за Завтрак | 535 | 29,714 | 20,827 | 86,799 | 653,495 | 0,284 | 4,517 | 115,751 | 0 | 7,706 | 43,98 | 265,427 | 105,161 | 4,472 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом Салат из кашекии капусты | 50 | 0,779 | 2,542 | 4,897 | 44,768 | 0,015 | 0,355 | 101,185 | | 1,180 | 20,385 | 15,045 | 20,880 | 0,290 | 43 |
| Суп картофельный с яйцом, курой 200/10гр | 210 | 5,810 | 4,929 | 15,934 | 131,335 | 0,131 | 0,288 | 191,739 | 0,212 | 1,662 | 19,040 | 76,868 | 25,820 | 1,130 | 128 |
| Гуляш из свинины 45/45гр. | 90 | 10,466 | 23,231 | 4,051 | 267,149 | 0,482 | 0,167 | 6,750 | | 1,662 | 10,606 | 109,667 | 16,232 | 0,203 | 357 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,502 | 7,653 | 47,453 | 300,709 | 0,357 | 5,976 | 33,475 | | 1,459 | 15,900 | 247,340 | 168,000 | 5,561 | 508 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,223 | 0,223 | 29,425 | 120,510 | 0,017 | 0,223 | 2,793 | 5,586 | 0,112 | 9,558 | 6,145 | 5,027 | 1,331 | 531 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,990 | | 10,020 | 48,000 | 0,060 | 2,295 | 3,000 | | 1,600 | | | | 0,600 | |
| Батон йодированный | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,420 | 78,510 | 0,033 | 0,630 | | | 0,510 | 5,700 | 19,500 | 3,900 | 0,360 | |
| Итого за Обед | 790 | 1,627 | 0,670 | 36,370 | 158,022 | 0,051 | | 3,136 | 4,000 | | 29,792 | 25,088 | 18,816 | 3,606 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие (Слайс с конфиэром) | 60 | 3,827 | 11,757 | 24,271 | 218,201 | 0,057 | 0,071 | 158,436 | 1,000 | 0,112 | 13,241 | 35,751 | 6,554 | 0,535 | 25 |
| Яблоко | 130 | 0,519 | 0,051 | 12,446 | 52,281 | 0,038 | | 6,370 | | | 20,384 | 14,314 | 11,466 | 2,933 | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1,300 | 0,200 | 20,200 | 85,500 | 0,020 | | | 4,000 | | | | | | |
| Итого за Полдник | 390 | 5,337 | 12,008 | 56,917 | 357,082 | 0,115 | 0,071 | 164,806 | 5 | 0,112 | 33,625 | 49,775 | 18,12 | 3,338 | |
| Итого за день | 1715 | 35,578 | 33,505 | 180,086 | 1168,599 | 0,45 | 4,588 | 283,693 | 9 | 7,818 | 107,267 | 340,29 | 142,697 | 11,416 | |

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|---------|----------|--------|---------|----------------------|------------|------------|------------|--|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | РР, мг | А, мкг | С, мкг | Е, мг | Кальций, мг | Фосфор, мг | Магний, мг | Железо, мг | |
| Итого за весь период | 557,237 | 610,154 | 2562,077 | 13168,604 | 29,056 | 108,996 | 6384,755 | 89,281 | 126,972 | 3045,304 | 7124,531 | 2488,43 | 217,356 | |
| Среднее значение за период | 48,4 | 50,8 | 238,5 | 1597,4 | 2,4 | 9,1 | 532,1 | 7,4 | 10,6 | 253,9 | 593,7 | 207,4 | 18,1 | |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного МП. Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лалышиной 2004г.