

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пензенской области в Каменском, Пачелмском, Белинском, Башмаковском районах



Т.Н.Кузнецова

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

Директор автономного учреждения Каменского района Пензенской области «Комбинат питания»



М.В. Дудукина

09 декабря 2020 года

Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет.

| № рецепту ры | Наименование блюда, напитков | Выход, г | Содержание основных питательных веществ | | | |
|-----------------|----------------------------------|----------|---|----------|--------------|----------------------------------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 день | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 2,4 | 49,7 | 246 |
| 243 | Сосиски отварные | 50 | 4,7 | 11,7 | 0,5 | 126 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 |
| | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | Печенье | 30 | 2,4 | 2,9 | 22,3 | 125 |
| | | | 17,7 | 18,3 | 124,0 | 736 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с говядиной | 250/20 | 6,5 | 8,0 | 8,4 | 139 |
| 290/331 | Цыпленок тушеный в соусе | 50/30 | 13,4 | 15,5 | 5,7 | 210 |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------|-----|-----|-----|------|-----|
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 28,6 | 179 |
| 348 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,3 | 0,0 | 42,5 | 175 |

| | | | | | | |
|---------|--|----------|------|------|-------|-------|
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 29,5 | 28,8 | 115,2 | 832 |
| | полдник | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 24,4 | 102 |
| | Пряник | 100 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 336 |
| | | | 5,8 | 2,8 | 102,1 | 438 |
| | 2 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая с маслом | 150/10 | 6,0 | 11,2 | 45 | 305 |
| | Йогурт молочный в потребительской упаковке | 100 | 2,7 | 0,1 | 16,0 | 75 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Бутерброд с сыром | 35/15 | 6,1 | 5,4 | 17,8 | 146 |
| | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | | | 15,6 | 17,5 | 113,4 | 680 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 50 | 1,2 | 3,4 | 7,7 | 66 |
| 118/109 | Суп с клецками и говядиной | 250/20 | 8,1 | 6,9 | 17,0 | 163 |
| 268 | Котлеты из говядины с маслом | 50/5 | 7,4 | 9,7 | 11,1 | 161 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,9 | 26,3 | 180 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 22,8 | 27,4 | 107,1 | 759 |
| | полдник | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| | Вафли | 60 | 3,5 | 21,0 | 42,0 | 368 |
| | | | 8,4 | 26,0 | 74,5 | 558 |
| | 3 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/30 | 20,6 | 8,6 | 45,5 | 335 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 28,3 | 152 |
| | Бутерброд с сыром | 35/15 | 4,9 | 7,3 | 18 | 128 |
| | | | 29,1 | 18,6 | 91,8 | 615 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,3 | 5,2 | 44 |
| 101/105 | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины | 250/35 | 9,28 | 6,67 | 27,9 | 182,7 |
| 243 | Сосиски отварные | 50 | 4,7 | 11,7 | 0,5 | 126 |
| 131 | Гороховое пюре с маслом | 150/5 | 8,5 | 6,6 | 21,9 | 182 |
| 277 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 16,0 | 65 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | Выпечка | 1 | 7,9 | 8,5 | 58,1 | 343 |

| | | | | | | |
|---------|--|--------|------|------|-------|-------|
| | | | 34,2 | 36,3 | 159,6 | 1072 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| | Йогурт молочный в потребительской упаковке | 100 | 2,7 | 0,1 | 16,0 | 75 |
| | Печенье | 30 | 1,9 | 6,4 | 12,0 | 110 |
| | | | 4,6 | 6,5 | 28,0 | 185 |
| | 4 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 265 | Плов из говядины | 140 | 11,3 | 7,4 | 30,0 | 227 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 |
| | Сок в потребительской упаковке | 200 | 1,0 | 0,0 | 24,4 | 102 |
| | | | 15,5 | 7,9 | 86,2 | 474,0 |
| | ОБЕД | | | | | |
| | Овощи свежие в нарезке | 30 | 0,2 | 0 | 1,0 | 4,8 |
| 82 | Борщ с говядиной | 250/20 | 4,5 | 6,7 | 16,2 | 140 |
| 309 | Макаронны отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 28,6 | 179 |
| 295/330 | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным | 75/50 | 12,2 | 13,2 | 14,0 | 224 |
| 348 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,3 | 0,0 | 42,5 | 175 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 26,5 | 25,0 | 132,3 | 852 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 15/200 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Бутерброд с сыром | 30/35 | 12,4 | 18,6 | 28,4 | 230 |
| | | | 12,4 | 18,6 | 43,4 | 290 |
| | 5 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 181 | Каша вязкая молочная манная с маслом | 150/10 | 4,5 | 8,5 | 25 | 195 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| | Батон | 35 | 2,6 | 1,0 | 17,8 | 92 |
| | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | Йогурт молочный в потребительской упаковке | 100 | 2,7 | 0,1 | 16,0 | 75 |
| | | | 15,5 | 15,4 | 111,0 | 646 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 50 | 0,7 | 1,3 | 4,3 | 31,5 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями с птицей | 250/50 | 14,1 | 8,8 | 17 | 223 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,9 | 26,3 | 180 |
| 178 | Голубцы ленивые | 70/30 | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 106,2 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 24,4 | 102 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 27,5 | 24,2 | 107 | 772 |

| | | | | | | |
|-----|--|----------|------|------|-------|-------|
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| | Ряженка 2,5% жирности | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 108 |
| | Печенье | 50 | 3,2 | 10,7 | 20 | 183 |
| | | | 9,0 | 15,7 | 28,2 | 291 |
| | 6 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 143 | Рагу из овощей с птицей | 150/30 | 10,3 | 14,0 | 15,8 | 229,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 85 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | | | 13,5 | 14,5 | 47,6 | 375 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом с говядиной | 250/20 | 11,5 | 9,6 | 23,9 | 227 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 2,4 | 49,7 | 246 |
| 243 | Сосиски отварные | 50 | 4,7 | 11,7 | 0,5 | 126 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 25,7 | 24,0 | 119,0 | 788 |
| | 7 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 290 | Цыпленок, тушеный в соусе | 70/50 | 7,8 | 7,0 | 11,3 | 143 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,5 | 6,0 | 36,2 | 213,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 |
| | Йогурт молочный в потребительской упаковке | 100 | 2,7 | 0,1 | 16,0 | 75 |
| | | | 17,2 | 13,6 | 95,3 | 576 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с пшеном и рыбой | 250/20 | 5,8 | 3,1 | 20,6 | 133 |
| 245 | Бефстроганов из отварной говядины | 30/30 | 9,2 | 2,4 | 2,5 | 70 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 19,1 | 142,1 |
| 277 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 16,0 | 65 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 23,5 | 11,0 | 88,2 | 539 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 24,4 | 102 |
| | Пряник | 100 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 336 |
| | | | 5,8 | 2,8 | 102,1 | 438 |
| | 8 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 173 | Каша молочная «Геркулес» с маслом | 150/10 | 7,7 | 13,5 | 41,3 | 318 |

| | | | | | | |
|---------|--|--------|------|------|-------|-------|
| 210 | Омлет натуральный с маслом | 53/5 | 5,3 | 10,7 | 5,6 | 140 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Бутерброд с сыром | 35/15 | 4,9 | 7,3 | 18 | 128 |
| | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | | | 18,7 | 32,3 | 99,5 | 740 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 50 | 0,7 | 1,3 | 4,3 | 31,5 |
| 111 | Суп вермишелью и птицей | 250/30 | 8,4 | 5,2 | 14,2 | 139 |
| 278 | Тефтели из говядины с соусом | 60/50 | 8,4 | 12,2 | 12,5 | 193 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,9 | 26,3 | 180 |
| 348 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,3 | 0,0 | 42,5 | 175 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | Печенье | 30 | 2,4 | 2,9 | 22,3 | 125 |
| | | | 27,3 | 29,0 | 152,1 | 973 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| | Вафли | 70 | 7,2 | 30,5 | 68,3 | 577 |
| | | | 12,1 | 35,5 | 100,8 | 767 |
| | 9 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 150/10 | 6,5 | 9,3 | 34,5 | 248 |
| 243 | Сосиски отварные | 50 | 4,7 | 11,7 | 0,5 | 126 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 28,3 | 152 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 |
| | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | | | 18,8 | 25 | 99,7 | 705 |
| | ОБЕД | | | | | |
| | Овощи свежие в нарезке | 30 | 0,2 | 1,5 | 1,0 | 22 |
| 102 | Суп картофельный с горохом с говядиной | 250/20 | 10 | 7,6 | 16 | 173 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 2,4 | 49,7 | 246 |
| 268/331 | Биточки из говядины с соусом | 50/30 | 7,8 | 7,4 | 11,1 | 142 |
| 360 | Кисель | 200 | 0,1 | 0 | 32,0 | 128,3 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | Выпечка | 1 | 7,9 | 8,5 | 58,1 | 343 |
| | | | 35,5 | 28,0 | 197 | 1183 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| | Йогурт молочный | 100 | 2,7 | 0,1 | 16,0 | 75 |
| | Печенье | 30 | 1,9 | 6,4 | 12,0 | 110 |
| | | | 4,6 | 6,5 | 28,0 | 185 |
| | 10 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|--|--------|------|------|-------|-------|
| 223 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/30 | 20,6 | 8,6 | 45,5 | 335 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Бутерброд с сыром | 35/15 | 4,9 | 7,3 | 18 | 128 |
| | Кондитерское изделие в потребительской упаковке | 1 | 4,0 | 4,9 | 37,2 | 208 |
| | | | 29,5 | 20,8 | 115,7 | 731 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 50 | 1,2 | 3,4 | 7,7 | 66 |
| 101/105 | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины | 250/30 | 7,9 | 5,74 | 24,0 | 157 |
| 232 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90 | 6,3 | 10,8 | 22,5 | 166 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,9 | 26,3 | 180 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 3 | 60 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 21,5 | 27,3 | 114 | 758 |
| | полдник | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Бутерброд с сыром | 30/35 | 12,4 | 18,6 | 28,4 | 230 |
| | | | 12,4 | 18,6 | 43,4 | 290 |
| | 11 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 309 | Макаронны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 19,1 | 142,1 |
| 268/331 | Котлеты из говядины с соусом | 50/30 | 7,8 | 7,4 | 11,1 | 142 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 3 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 |
| | Вафли | 30 | 1,8 | 10,5 | 21 | 184 |
| | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | | | 19 | 19,6 | 90,6 | 707 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,3 | 5,1 | 44 |
| 81 | Борщ с говядиной | 250/25 | 7,9 | 8,4 | 10,0 | 145 |
| 291 | Плов из цыпленка | 170 | 16,5 | 19,1 | 27,1 | 347 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 24,4 | 102 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 29 | 30,3 | 96,6 | 767 |
| | полдник | | | | | |
| | Ряженка 2,5% жирности | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 108 |
| | Печенье | 50 | 3,2 | 10,7 | 20 | 183 |
| | | | 9,0 | 15,7 | 28,2 | 291 |
| | 12 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-------|------|------|------|--------|
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,9 | 26,3 | 180 |
| 260 | Гуляш из говядины | 30/30 | 18,4 | 7,7 | 4,4 | 161 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 24,4 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 85 |
| | Выпечка | 50 | 4,0 | 2,6 | 27,0 | 148 |
| | обед | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 2,0 | 2,7 | 20,9 | 116,25 |
| 131 | Гороховое пюре | 150 | 8,5 | 6,6 | 21,9 | 182 |
| 243 | Сосиски отварные | 50 | 4,7 | 11,7 | 0,5 | 126 |
| 360 | Кисель | 200 | 0,1 | 0 | 32,0 | 128,3 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 48 | 39,2 | 204 | 1357 |

Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 11 до 18 лет.

| № рецептуры | Наименование блюда, напитков | Выход, г | Содержание основных питательных веществ | | | |
|-------------|----------------------------------|----------|---|----------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 1 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 2,4 | 49,7 | 246 |
| 243 | Сосиски отварные | 50 | 4,7 | 11,7 | 0,5 | 126 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 |
| | Печенье | 30 | 2,4 | 2,9 | 22,3 | 125 |
| | | | 16,9 | 17,5 | 104,3 | 641,8 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с говядиной | 250/30 | 9,5 | 10,1 | 8,4 | 161 |
| 290/331 | Цыпленок тушеный в соусе | 60/30 | 14,7 | 17,0 | 6,2 | 243 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 28,6 | 179 |
| 348 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,3 | 0,0 | 42,5 | 175 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 33,8 | 32,4 | 115,7 | 887 |
| | ОБЕД 2 вариант | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с говядиной | 250/30 | 9,5 | 10,1 | 8,4 | 161 |
| 290/331 | Цыпленок тушеный в соусе | 60/30 | 14,7 | 17,0 | 6,2 | 243 |

| | | | | | | |
|---------|--|--------|------|------|-------|-------|
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,5 | 6,0 | 36,2 | 213,2 |
| 348 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,3 | 0,0 | 42,5 | 175 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | Печенье | 30 | 2,4 | 2,9 | 22,3 | 125 |
| | | | 34,3 | 36,5 | 145,6 | 1046 |
| | полдник | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 24,4 | 102 |
| | Пряник | 150 | 6,2 | 3,6 | 101,0 | 436,7 |
| | | | 7,2 | 3,6 | 125,4 | 538,7 |
| | 2 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая с маслом | 150/10 | 6,0 | 11,2 | 45 | 305 |
| | Йогурт молочный в потребительской упаковке | 100 | 2,7 | 0,1 | 16,0 | 75 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Бутерброд с сыром | 35/20 | 7,2 | 6,8 | 17,8 | 164 |
| | | | 16,1 | 18,1 | 94 | 604 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 15,4 | 132 |
| 118/109 | Суп с клецками и говядиной | 250/30 | 10,3 | 8,3 | 17 | 184 |
| 268 | Котлеты из говядины с маслом | 50/5 | 7,4 | 9,7 | 11,1 | 161 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,9 | 26,3 | 180 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 26,1 | 32,2 | 114,8 | 846 |
| | ОБЕД 2 вариант | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 15,4 | 132 |
| 118/109 | Суп с клецками и говядиной | 250/30 | 10,3 | 8,3 | 17 | 184 |
| 268 | Котлеты из говядины с маслом | 50/5 | 7,4 | 9,7 | 11,1 | 161 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 19,1 | 142,1 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 28,3 | 30,2 | 107,6 | 808,1 |
| | полдник | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| | Вафли | 90 | 4,0 | 26,6 | 48 | 420,8 |
| | | | 4 | 31,6 | 80,5 | 611 |
| | 3 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/30 | 20,6 | 8,6 | 45,5 | 335 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 28,3 | 152 |
| | Бутерброд с сыром | 35/20 | 7,2 | 6,8 | 17,8 | 164 |

| | | | | | | |
|---------|--|----------|------|------|-------|-------|
| | | | 31,4 | 18,1 | 91,6 | 651 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,4 | 4,6 | 10,3 | 88 |
| 101/105 | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины | 250/35 | 9,28 | 6,67 | 27,9 | 182,7 |
| 243 | Сосиски отварные | 100 | 9,4 | 23,4 | 1,0 | 252 |
| 131 | Гороховое пюре с маслом | 150/5 | 8,6 | 6,6 | 21,9 | 181 |
| 277 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 16,0 | 65 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 31,8 | 41,8 | 107 | 898 |
| | ОБЕД 2 вариант | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,4 | 4,6 | 10,3 | 88 |
| 101/105 | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины | 250/35 | 9,28 | 6,67 | 27,9 | 182,7 |
| 243 | Сосиски отварные | 100 | 9,4 | 23,4 | 1,0 | 252 |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 3,0 | 5,4 | 13,4 | 113 |
| 277 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 16,0 | 65 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 26,2 | 40,6 | 99 | 830 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| | Йогурт молочный | 100 | 2,7 | 0,1 | 16,0 | 75 |
| | Печенье | 50 | 3,2 | 10,7 | 20 | 183 |
| | | | 5,9 | 10,8 | 36,0 | 258 |
| | 4 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 265 | Плов из говядины | 140 | 12,0 | 5,9 | 30,0 | 227 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 |
| | | | 15,2 | 6,4 | 61,8 | 372 |
| | ОБЕД | | | | | |
| | Овощи свежие в нарезке | 50 | 0,4 | 0 | 2,3 | 8 |
| 82 | Борщ с говядиной | 250/30 | 8,9 | 8,9 | 9,0 | 178 |
| 309 | Макаронны отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 28,6 | 179 |
| 295/330 | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным | 75/50 | 12,2 | 13,2 | 14,0 | 224 |
| 348 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,3 | 0,0 | 42,5 | 175 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | Выпечка | 1 | 7,9 | 8,5 | 58,1 | 343 |
| | | | 39,0 | 36,0 | 184,5 | 1236 |
| | ОБЕД 2 вариант | | | | | |
| | Овощи свежие в нарезке | 50 | 0,4 | 0 | 2,3 | 8 |

| | | | | | | |
|---------|--|--------|------|------|-------|-------|
| 82 | Борщ с говядиной | 250/30 | 8,9 | 8,9 | 9,0 | 178 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 2,4 | 49,7 | 246 |
| 295/330 | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным | 75/50 | 12,2 | 13,2 | 14,0 | 224 |
| 348 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,3 | 0,0 | 42,5 | 175 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | Выпечка | 1 | 7,9 | 8,5 | 58,1 | 343 |
| | | | | | | 1303 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 15/200 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Бутерброд с сыром | 35/40 | 16,5 | 24,8 | 37,8 | 306 |
| | | | 16,5 | 24,8 | 52,8 | 366 |
| | 5 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 181 | Каша вязкая молочная манная с маслом | 150 | 4,5 | 8,5 | 25 | 195 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| | Батон | 35 | 2,6 | 1,0 | 17,8 | 92 |
| | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | | | 12,8 | 15,3 | 94,9 | 571 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,6 | 63 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями с птицей | 250/60 | 17,1 | 8,0 | 13,4 | 207 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,9 | 26,3 | 180 |
| 178 | Голубцы ленивые | 70/30 | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 106,2 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 24,4 | 102 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 31,1 | 24,7 | 107,6 | 787 |
| | ОБЕД 2 вариант | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,6 | 63 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями с птицей | 250/60 | 17,1 | 8,0 | 13,4 | 207 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,5 | 6,0 | 36,2 | 213,2 |
| 178 | Голубцы ленивые | 70/30 | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 106,2 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 24,4 | 102 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 31,5 | 23,8 | 87,5 | 820 |
| | ОБЕД | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| | Ряженка 2,5% жирности | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 108 |
| | Печенье | 60 | 3,5 | 11,4 | 22 | 201 |
| | | | 9,3 | 16,4 | 30,2 | 309 |
| | 6 день | | | | | |

| ЗАВТРАК | | | | | | |
|-----------------------|--|----------|------|------|-------|-------|
| 143 | Рагу из овощей с птицей | 150/50 | 14,9 | 17,9 | 19,8 | 299 |
| 376 | Чай с сахаром | 15/200 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 |
| | | | 18,1 | 18,4 | 51,6 | 443,8 |
| обед | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом с говядиной | 250/25 | 11,5 | 9,6 | 23,9 | 227 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 2,4 | 49,7 | 246 |
| 243 | Сосиски отварные | 100 | 9,4 | 23,4 | 1,0 | 252 |
| 376 | Чай с сахаром | 15/200 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 30,4 | 35,9 | 119,6 | 914 |
| 7 день | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 290 | Цыпленок, тушеный в соусе | 80/50 | 19,8 | 15,6 | 5,6 | 222 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,5 | 6,0 | 36,2 | 213,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 15/200 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 |
| | | | 26,5 | 22,1 | 73,6 | 580 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с пшеном и рыбой | 250/30 | 6,9 | 3,9 | 23,7 | 124,7 |
| 245 | Бефстроганов из отварной говядины | 40/30 | 11,3 | 3,0 | 3,1 | 84,6 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 19,1 | 142,1 |
| 277 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 16,0 | 65 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 26,7 | 22,3 | 92 | 545,4 |
| ОБЕД 2 вариант | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с пшеном и рыбой | 250/30 | 6,9 | 3,9 | 23,7 | 124,7 |
| 245 | Бефстроганов из отварной говядины | 40/30 | 11,3 | 3,0 | 3,1 | 84,6 |
| 131 | Гороховое пюре | 150 | 8,6 | 6,6 | 21,9 | 181 |
| 277 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 16,0 | 65 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 29,9 | 23,9 | 94,7 | 584,3 |
| полдник | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 24,4 | 102 |
| | Пряник | 130 | 6,2 | 3,6 | 101,0 | 436,7 |
| | | | 7,2 | 3,6 | 125,4 | 538,7 |
| 8 день | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 173 | Каша молочная «Геркулес» с маслом | 150/10 | 7,7 | 13,5 | 41,3 | 318 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом | 53/5 | 5,3 | 10,7 | 5,6 | 140 |

| | | | | | | |
|---------|--|--------|------|------|-------|-------|
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Бутерброд с сыром | 35/20 | 5,8 | 5,5 | 14,2 | 132 |
| | | | 18,8 | 29,7 | 76,1 | 650 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,6 | 63 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями с птицей | 250/40 | 9,1 | 5,8 | 12,4 | 137 |
| 278 | Тефтели из говядины с соусом | 60/50 | 8,4 | 12,2 | 12,5 | 193 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,9 | 26,3 | 180 |
| 348 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,3 | 0,0 | 42,5 | 175 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | Печенье | 30 | 2,4 | 2,9 | 22,3 | 125 |
| | | | 28,7 | 30,9 | 154,6 | 1002 |
| | ОБЕД 2 вариант | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,6 | 63 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями с птицей | 250/40 | 9,1 | 5,8 | 12,4 | 137 |
| 278 | Тефтели из говядины с соусом | 60/50 | 8,4 | 12,2 | 12,5 | 193 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 2,4 | 49,7 | 246 |
| 348 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,3 | 0,0 | 42,5 | 175 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | Печенье | 30 | 2,4 | 2,9 | 22,3 | 125 |
| | | | 32,9 | 34,2 | 175,7 | 1126 |
| | полдник | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| | Вафли | 80 | 4,0 | 26,6 | 48 | 420,8 |
| | | | 8,9 | 31,6 | 80,5 | 611 |
| | 9 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 150/10 | 6,5 | 9,3 | 34,5 | 248 |
| 243 | Сосиски отварные | 50 | 4,7 | 11,7 | 0,5 | 76 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 28,3 | 152 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 6,4 | 1,0 | 33,6 | 169,6 |
| | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | | | 22 | 25,5 | 116,5 | 739,6 |
| | ОБЕД | | | | | |
| | Овощи свежие в нарезке | 50 | 0,4 | 3,0 | 3,5 | 36 |
| 102 | Суп картофельный с горохом с говядиной | 250/30 | 15,0 | 11,4 | 23,9 | 260 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 2,4 | 49,7 | 246 |
| 268/331 | Биточки из говядины с соусом | 50/30 | 7,8 | 7,4 | 11,1 | 142 |
| 360 | Кисель | 200 | 0,1 | 0 | 32,0 | 128,3 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 32,8 | 24,5 | 150,2 | 941,3 |

| | | | | | | |
|---------|--|--------|------|------|-------|-------|
| | ОБЕД 2 вариант | | | | | |
| | Овощи свежие в нарезке | 50 | 0,4 | 3,0 | 3,5 | 36 |
| 102 | Суп картофельный с горохом с говядиной | 250/30 | 15,0 | 11,4 | 23,9 | 260 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 28,6 | 179 |
| 268/331 | Биточки из говядины с соусом | 50/30 | 7,8 | 7,4 | 11,1 | 142 |
| 360 | Кисель | 200 | 0,1 | 0 | 32,0 | 128,3 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 26,6 | 27,1 | 129,1 | 874,3 |
| | | | | | | |
| | полдник | | | | | |
| | Йогурт молочный | 110 | 2,7 | 0,1 | 16,0 | 75 |
| | Печенье | 50 | 3,2 | 10,7 | 20 | 183 |
| | | | 5,9 | 10,8 | 36,0 | 258 |
| | 10 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/30 | 20,6 | 8,6 | 45,5 | 335 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Бутерброд с сыром | 35/20 | 7,2 | 6,8 | 17,8 | 164 |
| | | | 27,8 | 15,4 | 78,3 | 559 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 15,4 | 132 |
| 101/105 | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины | 250/30 | 7,9 | 5,74 | 24,0 | 157 |
| 232 | Рыба ,запеченная в сметанном соусе | 100 | 5,8 | 9,2 | 14,2 | 222,7 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,9 | 26,3 | 180 |
| 376 | Чай с сахаром | 15/200 | 0 | 0 | 3 | 60 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | Выпечка | 1 | 7,9 | 8,5 | 58,1 | 343 |
| | | | 30,0 | 37,6 | 171 | 1224 |
| | ОБЕД 2 вариант | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 15,4 | 132 |
| 101/105 | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины | 250/30 | 7,9 | 5,74 | 24,0 | 157 |
| 232 | Рыба ,запеченная в сметанном соусе | 100 | 5,8 | 9,2 | 14,2 | 222,7 |
| 131 | Гороховое пюре | 150 | 8,6 | 6,6 | 21,9 | 181 |
| 376 | Чай с сахаром | 15/200 | 0 | 0 | 3 | 60 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | Выпечка | 1 | 7,9 | 8,5 | 58,1 | 343 |
| | | | 35,4 | 37,4 | 166,6 | 1225 |

| | | | | | | |
|---------|---|--------|------|------|-------|-------|
| | полдник | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 15/200 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Бутерброд с сыром | 35/40 | 16,5 | 24,8 | 37,8 | 306 |
| | | | 16,5 | 24,8 | 52,8 | 366 |
| | 11 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 309 | Макаронные отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 19,1 | 142,1 |
| 268/331 | Котлеты из говядины с соусом | 50/30 | 7,8 | 7,4 | 11,1 | 142 |
| 376 | Чай с сахаром | 15/200 | 0 | 0 | 3 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 |
| | Вафли | 30 | 1,8 | 10,5 | 21 | 184 |
| | | | 18,2 | 22,8 | 71 | 613 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,4 | 6,8 | 4,3 | 88 |
| 81 | Борщ с говядиной | 250/35 | 9,5 | 10,1 | 12,0 | 174 |
| 291 | Плов из цыпленка | 170 | 16,5 | 19,1 | 27,1 | 346,8 |
| 389 | Сок фруктовый | 1/200 | 1,0 | 0,0 | 24,4 | 102 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 32,3 | 36,6 | 97,8 | 840 |
| | полдник | | | | | |
| | Ряженка 2,5% жирности | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 108 |
| | Печенье | 100 | 7,0 | 22,8 | 44 | 400 |
| | | | 9,3 | 16,4 | 30,2 | 309 |
| | 12 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,9 | 26,3 | 180 |
| 260 | Гуляш из говядины | 30/30 | 8,34 | 3,9 | 2,4 | 79 |
| 389 | Сок фруктовый | 1/200 | 1,0 | 0,0 | 24,4 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 85 |
| | Выпечка | 1 | 7,9 | 8,5 | 58,1 | 343 |
| | | | 23,6 | 19,8 | 128 | 798 |
| | обед | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной | 250/25 | 8,6 | 6,9 | 17,8 | 186 |
| 131 | Гороховое пюре | 150 | 8,5 | 6,6 | 21,9 | 182 |
| 243 | Сосиски отварные | 100 | 11 | 23,9 | 1,0 | 261 |
| 360 | Кисель | 200 | 0,1 | 0 | 32,0 | 128,3 |
| | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | 31,1 | 37,9 | 102,7 | 886 |

1) Использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2007 г.

2) Выход мясных блюд в фактическом меню может изменяться в зависимости от цены сырья, заложенного в калькуляцию блюда.

