

Утверждаю  
Генеральный директор ООО "Лагвица"

С.В. Панфилова

2025г

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 10

«ОЦ» Лик» г.о. Отрадный

О.А. Трухова

2025г.

**Примерное десятидневное меню  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОТРАДНЫЙ  
с 01.09.2025-31.05.2026г**

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей школьного возраста. Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены (2021г). Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области (2013г) и Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Руководители разработки сборника Могильный М.П. и Тутельян В.А. (2011г).

Ежедневно проводится С- витаминизация третьих блюд

При приготовлении блюд используется йодированная соль

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| №<br>реп.                                                      | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |     |    | Минеральные вещества (мг) |      |      |     |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|----|-----|----|---------------------------|------|------|-----|
|                                                                |                                |                 | Б                    | Ж     | У     |                                           | В1            | С  | А   | Е  | Ca                        | P    | Mg   | Fe  |
| 1                                                              | 2                              | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9  | 10  | 11 | 12                        | 13   | 14   | 15  |
| <b>Завтрак</b>                                                 |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |    |     |    |                           |      |      |     |
| <b>5-11 классы 1 смена</b>                                     |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |    |     |    |                           |      |      |     |
| 183,00                                                         | Каша гречневая с молоком       | 200             | 18,00                | 17,00 | 33,00 | 335                                       |               |    | 14  |    | 96                        | 183  | 90   | 3   |
| 2,00                                                           | Батон с повидлом               | 50/20           | 11                   | 9     | 21    | 103                                       |               |    |     |    | 11                        | 62   | 17   | 1   |
| 10009,0                                                        | Компот из кураги               | 200             | 1                    | 0     | 23    | 95                                        |               | 2  | 0   |    | 34                        | 22   | 18   | 1   |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>                            |                                |                 | 30                   | 26    | 77    | 533                                       | 0             | 3  | 14  | 0  | 141                       | 267  | 125  | 5   |
| <b>1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ (+ фруктовый десерт)</b> |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |    |     |    |                           |      |      |     |
| 183,00                                                         | Каша гречневая с молоком       | 230             | 18,00                | 17,00 | 33,00 | 335                                       |               |    | 14  |    | 96                        | 183  | 90   | 3   |
| 2,00                                                           | Батон с повидлом               | 70              | 4,00                 | 1,00  | 25,00 | 130,00                                    |               |    |     |    | 17                        | 100  | 28   | 2   |
| 553,0                                                          | Кисель                         | 200             | 0,00                 | 0,00  | 20,00 | 66                                        |               | 6  | 20  |    | 201                       | 331  | 177  | 33  |
| <b>Итого 1 смена</b>                                           |                                |                 | 22                   | 18    | 78    | 531                                       | 0             | 7  | 34  | 0  | 314                       | 614  | 295  | 38  |
| <b>1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ</b>                      |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |    |     |    |                           |      |      |     |
| 71                                                             | Огурцы свежие порционно        | 60              |                      |       | 1     | 7                                         |               | 5  |     |    | 12                        | 21   | 7    |     |
| 54-1с                                                          | Щи с говядиной                 | 200             | 3                    | 10    | 22    | 97                                        |               | 25 | 4   |    | 38                        | 41   | 18   | 1   |
| 203,01                                                         | Макароны отварные              | 150             | 6                    | 5     | 25    | 148                                       |               |    |     |    | 28                        | 126  | 23   | 2   |
| 260,1                                                          | Гуляш из курицы                | 50/40           | 10                   | 11    | 3     | 335                                       |               | 1  |     |    | 5                         | 11   | 5    |     |
| 377,1                                                          | Чай с сахаром                  | 200             | 0                    | 0     | 20    | 66                                        |               | 6  | 20  |    | 201                       | 331  | 177  | 33  |
| 13 002                                                         | Хлеб пшеничный                 | 30              | 4                    | 3     | 21    | 71                                        |               |    |     |    | 24                        | 126  | 37   | 2   |
| 13 002                                                         | Хлеб ржаной                    | 20              | 4                    | 1     | 15    | 71                                        |               |    |     |    |                           |      |      |     |
| тк                                                             | десерт фруктовый               | 150             | 0,00                 | 0,00  | 10,00 | 47                                        | 0             | 0  | 0   | 0  | 8                         | 28   | 42   | 1   |
| <b>Итого 2 смена</b>                                           |                                |                 | 27                   | 30    | 116   | 835                                       | 0             | 42 | 24  | 0  | 304                       | 663  | 302  | 39  |
| <b>Обед-2 (второе блюдо)</b>                                   |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |    |     |    |                           |      |      |     |
| 71                                                             | Огурцы свежие порционно        | 50              |                      |       | 1     | 7                                         |               | 5  |     |    | 12                        | 21   | 7    |     |
| 203,01                                                         | Макароны отварные              | 150             | 6                    | 5     | 25    | 148                                       |               |    |     |    | 28                        | 126  | 23   | 2   |
| 260,1                                                          | Гуляш из курицы                | 50/40           | 10                   | 11    | 3     | 335                                       |               | 1  |     |    | 5                         | 11   | 5    |     |
| 377,1                                                          | Чай с лимоном                  | 200             | 0                    | 0     | 20    | 66                                        |               | 6  | 20  |    | 201                       | 331  | 177  | 33  |
| 13 001                                                         | Хлеб пшеничный                 | 50              | 4                    | 3     | 21    | 71                                        |               |    |     |    | 17                        | 100  | 28   | 2   |
| <b>Итого за Обед-2</b>                                         |                                |                 | 20                   | 19    | 70    | 627                                       | 0             | 12 | 20  | 0  | 263                       | 589  | 240  | 37  |
| <b>Комплексный обед</b>                                        |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |    |     |    |                           |      |      |     |
| 71                                                             | Огурцы свежие порционно        | 25              |                      |       | 1     | 7                                         |               | 5  |     |    | 12                        | 21   | 7    |     |
| 54-1с                                                          | Щи с говядиной                 | 200             | 3                    | 10    | 22    | 97                                        |               | 25 | 4   |    | 38                        | 41   | 18   | 1   |
| 203,01                                                         | Макароны отварные              | 150             | 6                    | 5     | 25    | 148                                       |               |    |     |    | 28                        | 126  | 23   | 2   |
| 260,1                                                          | Гуляш из курицы                | 50/40           | 10                   | 11    | 3     | 335                                       |               | 1  |     |    | 5                         | 11   | 5    |     |
| 377,1                                                          | Чай с лимоном                  | 200             |                      |       | 20    | 66                                        |               | 6  | 20  |    | 201                       | 331  | 177  | 33  |
| 13 002                                                         | Хлеб пшеничный и ржаной        | 30/20           | 8                    | 4     | 36    | 142                                       |               |    |     |    | 24                        | 126  | 37   | 2   |
| <b>Итого за Комплексный обед</b>                               |                                |                 | 27                   | 30    | 107   | 795                                       | 0             | 37 | 24  | 0  | 308                       | 656  | 267  | 39  |
| <b>Обед-1 (первое блюдо)</b>                                   |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |    |     |    |                           |      |      |     |
| 54-1с                                                          | Щи с говядиной                 | 200             | 3                    | 10    | 22    | 97                                        |               | 25 | 4   |    | 38                        | 41   | 18   | 1   |
| 377,1                                                          | Чай с лимоном                  | 200             |                      |       | 20    | 66                                        |               | 6  | 20  |    | 201                       | 331  | 177  | 33  |
| 13 001                                                         | Хлеб пшеничный                 | 50              | 4                    | 3     | 21    | 71                                        |               |    |     |    | 17                        | 100  | 28   | 2   |
| <b>Итого за Обед-1</b>                                         |                                |                 | 7                    | 13    | 63    | 234                                       | 0             | 31 | 24  | 0  | 256                       | 472  | 223  | 36  |
| <b>Итого за день</b>                                           |                                |                 | 133                  | 136   | 511   | 3555                                      | 0             | 32 | 140 | 0  | 1586                      | 3261 | 1452 | 194 |

| №<br>реп.                                            | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |    |    | Минеральные вещества (мг) |      |     |    |
|------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------------|---------------|-----|----|----|---------------------------|------|-----|----|
|                                                      |                                |                 | Б                    | Ж    | У     |                                      | В1            | С   | А  | Е  | Са                        | Р    | Mg  | Fe |
| 1                                                    | 2                              | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                    | 8             | 9   | 10 | 11 | 12                        | 13   | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>                                       |                                |                 |                      |      |       |                                      |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| <b>5-11 классы 1 смена</b>                           |                                |                 |                      |      |       |                                      |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| 182.01                                               | Каша пшеничная                 | 200             | 2                    | 2    | 13    | 82                                   |               | 1   | 14 |    | 92                        | 65   | 10  |    |
| 1                                                    | Батон масло сливочное          | 50/10           | 4                    | 9    | 23    | 185                                  |               |     | 45 |    | 19                        | 102  | 28  | 2  |
| 381.01                                               | Кофейный напиток               | 200             |                      |      | 7     | 27                                   | 1             | 53  |    |    |                           |      |     |    |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>                  |                                |                 | 6                    | 11   | 43    | 294                                  | 1             | 54  | 59 | 0  | 111                       | 167  | 38  | 2  |
| <b>1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ (+выпечка)</b> |                                |                 |                      |      |       |                                      |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| 259                                                  | Жаркое с мясом                 | 250             | 14                   | 14   | 34    | 347                                  |               | 47  |    |    | 52                        | 104  | 44  | 2  |
| 381.01                                               | Компот из свежемороженных ягод | 200             | 0                    | 0    | 7     | 28                                   |               |     |    |    | 13                        |      |     | 1  |
| 13.002                                               | Батон                          | 50              | 4                    | 3    | 21    | 71                                   |               | 10  |    |    | 16                        | 11   | 9   | 2  |
| <b>Итого 1 смена</b>                                 |                                |                 | 18                   | 17   | 62    | 446                                  | 0             | 57  | 0  | 0  | 81                        | 115  | 53  | 5  |
| <b>1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ</b>            |                                |                 |                      |      |       |                                      |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| 115                                                  | Суп рисовый с курицей          | 200             | 10                   | 12   | 38    | 151                                  |               | 14  |    |    | 18                        | 59   | 23  | 1  |
| 139                                                  | Капуста тушеная с курицей      | 250             | 11                   | 5    | 34    | 171                                  |               | 47  |    |    | 52                        | 104  | 44  | 2  |
| 71                                                   | Помидор свеж. Порционный       | 60              | 1                    | 0    | 2     | 15                                   |               |     |    |    | 13                        |      |     | 1  |
| 381.01                                               | Кофейный напиток               | 200             |                      |      | 7     | 27                                   |               | 10  |    |    | 16                        | 11   | 9   | 2  |
| 13.002                                               | Хлеб ржаной                    | 20              | 4                    | 1    | 15    | 71                                   |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| 13.002                                               | Хлеб пшеничный                 | 30              | 4                    | 3    | 21    | 71                                   |               |     |    |    | 24                        | 126  | 37  | 2  |
| тгк                                                  | Выпечка                        | 150             | 1,00                 | 1,00 | 15,00 | 171                                  | 0             | 10  | 0  | 0  | 8                         | 28   | 42  | 1  |
| <b>Итого 2 смена</b>                                 |                                |                 | 31                   | 22   | 132   | 677                                  | 0             | 71  | 0  | 0  | 123                       | 300  | 113 | 8  |
| <b>Обед-2 (второе блюдо)</b>                         |                                |                 |                      |      |       |                                      |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| 139                                                  | Капуста тушеная с курицей      | 250             | 11                   | 5    | 34    | 171                                  |               | 47  |    |    | 52                        | 104  | 44  | 2  |
| 381.01                                               | Кофейный напиток               | 200             |                      |      | 3     | 11                                   | 1             | 53  |    |    |                           |      |     |    |
| 13.001                                               | Хлеб пшеничный                 | 50              | 4                    | 1    | 21    | 71                                   |               |     |    |    | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| <b>Итого за Обед-2</b>                               |                                |                 | 15                   | 6    | 58    | 253                                  | 1             | 100 | 0  | 0  | 69                        | 204  | 72  | 4  |
| <b>Комплексный обед</b>                              |                                |                 |                      |      |       |                                      |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| 115                                                  | Суп рисовый с курицей          | 200             | 10                   | 12   | 38    | 151                                  |               | 14  |    |    | 18                        | 59   | 23  | 1  |
| 139                                                  | Капуста тушеная с курицей      | 250             | 11                   | 5    | 34    | 171                                  |               | 47  |    |    | 52                        | 104  | 44  | 2  |
| 381.01                                               | Кофейный напиток               | 200             |                      |      | 7     | 27                                   | 1             | 53  |    |    |                           |      |     |    |
| 13.002                                               | Хлеб пшеничный и ржаной        | 30/20           | 8                    | 4    | 36    | 142                                  |               |     |    |    | 24                        | 126  | 37  | 2  |
| <b>Итого за Комплексный обед</b>                     |                                |                 | 29                   | 21   | 115   | 491                                  | 1             | 114 | 0  | 0  | 94                        | 289  | 104 | 5  |
| <b>Обед-1 (первое блюдо)</b>                         |                                |                 |                      |      |       |                                      |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| 115                                                  | Суп рисовый с курицей          | 200             | 10                   | 12   | 38    | 151                                  |               | 14  |    |    | 18                        | 59   | 23  | 1  |
| 381.01                                               | Кофейный напиток               | 200             |                      |      | 7     | 27                                   | 1             | 53  |    |    |                           |      |     |    |
| 13.001                                               | Хлеб пшеничный                 | 50              | 4                    | 1    | 21    | 71                                   |               |     |    |    | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| <b>Итого за Обед-1</b>                               |                                |                 | 14                   | 13   | 66    | 249                                  | 1             | 67  | 0  | 0  | 35                        | 159  | 51  | 3  |
| <b>Итого за день</b>                                 |                                |                 | 113                  | 90   | 476   | 2410                                 | 4             | 468 | 59 | 0  | 513                       | 1234 | 431 | 27 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11

| №<br>реп.                                                          | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |    |     |    | Минеральные вещества (мг) |      |     |    |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|---------------------|---------------|----|-----|----|---------------------------|------|-----|----|
|                                                                    |                                  |                 | Б                    | Ж    | У     |                     | В1            | С  | А   | Е  | Са                        | Р    | Mg  | Fe |
| 1                                                                  | 2                                | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                   | 8             | 9  | 10  | 11 | 12                        | 13   | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>                                                     |                                  |                 |                      |      |       |                     |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| <b>5-11 классы 1 смена</b>                                         |                                  |                 |                      |      |       |                     |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 174                                                                | Каша молочная рисовая            | 200             | 8                    | 11   | 33    | 340                 |               | 1  | 4   |    | 94                        | 110  | 25  |    |
| 2                                                                  | Батон с повидлом                 | 50/20           | 11,30                | 8,80 | 20,60 | 103                 |               |    |     |    | 11                        | 62   | 17  | 1  |
| 349,1                                                              | Напиток из плодов шиповника.     | 200             |                      |      | 20,20 | 98                  |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>                                |                                  |                 | 19                   | 20   | 74    | 541                 | 0             | 1  | 4   | 0  | 105                       | 172  | 42  | 1  |
| <b>1-4 классы 1 смена в том числе ОБЗ (+ кондитерское изделие)</b> |                                  |                 |                      |      |       |                     |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 174                                                                | Каша молочная рисовая со сл.     | 230             | 8                    | 11   | 33    | 340                 |               | 1  | 4   |    | 94                        | 110  | 25  |    |
| 2                                                                  | Батон с повидлом                 | 50/20           | 11                   | 8,8  | 20,60 | 103                 |               |    |     |    | 11                        | 62   | 17  | 1  |
| 349,10                                                             | Напиток из плодов шиповника      | 200             |                      |      | 20,2  | 98                  |               | 10 |     |    | 16                        | 11   | 9   | 2  |
| <b>Итого 1 смена</b>                                               |                                  |                 | 19                   | 20   | 74    | 541                 | 0             | 1  | 4   | 0  | 121                       | 183  | 51  | 3  |
| <b>1-4 классы 2 смена в том числе ОБЗ</b>                          |                                  |                 |                      |      |       |                     |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 94,1                                                               | Рассольник с курицей со сметаной | 200             | 6,60                 | 5,00 | 25    | 227                 |               | 8  | 10  |    | 38                        | 69   | 19  | 1  |
| 71                                                                 | Свекла отварная                  | 60              | 0                    | 4    | 1     | 45                  |               | 13 |     |    | 7                         | 13   | 10  |    |
| 304                                                                | Рис рассыпчатый отварной         | 150             | 3,40                 | 6,40 | 16    | 217                 |               |    | 14  |    | 27                        | 77   | 29  | 1  |
| 229                                                                | Рыба тушеная с овощами           | 50/50           | 6                    | 11   | 5,30  | 104                 |               |    | 6   |    | 8                         | 8    | 4   |    |
| 377,10                                                             | Чай с сахаром                    | 200             |                      |      | 20    | 64                  |               | 10 |     |    | 16                        | 11   | 9   | 2  |
| 13 002                                                             | Хлеб пшеничный                   | 30              | 4                    | 0    | 21    | 71                  |               |    |     |    | 24                        | 126  | 37  | 2  |
| 13 002                                                             | Хлеб ржаной                      | 20              | 4                    |      | 15    | 71                  |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| тк                                                                 | Кондитерское изделие             | 150             | 1                    | 1    | 10    | 147                 | 0             | 10 | 0   | 0  | 16                        | 11   | 9   | 2  |
| <b>Итого 2 смена</b>                                               |                                  |                 | 25                   | 27   | 113   | 946                 | 0             | 32 | 30  | 0  | 120                       | 304  | 108 | 6  |
| <b>Обед-2 (второе блюдо)</b>                                       |                                  |                 |                      |      |       |                     |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 304                                                                | Рис отварной                     | 150             | 3                    | 6    | 16    | 217                 |               |    | 14  |    | 27                        | 77   | 29  | 1  |
| 229                                                                | Рыба тушеная с овощами           | 50/50           | 6                    | 11   | 5,30  | 104                 |               |    | 6   |    | 8                         | 8    | 4   |    |
| 71                                                                 | Помидоры свежие                  | 50              | 1                    |      | 2     | 12                  |               | 13 |     |    | 7                         | 13   | 10  |    |
| 349,1                                                              | Напиток из плодов шиповника.     | 200             |                      |      | 20    | 98                  |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 13 002                                                             | Хлеб пшеничный и ржаной          | 30/20           | 8                    | 4    | 36    | 142                 |               |    |     |    | 24                        | 126  | 37  | 2  |
| <b>Итого за Обед-2</b>                                             |                                  |                 | 18                   | 21   | 80    | 573                 | 0             | 14 | 20  | 0  | 66                        | 224  | 80  | 3  |
| <b>Комплексный обед</b>                                            |                                  |                 |                      |      |       |                     |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 94,1                                                               | Рассольник с курицей со сметан   | 200             | 6,6                  | 5    | 25    | 227                 |               | 8  | 10  |    | 38                        | 69   | 19  | 1  |
| 71                                                                 | Помидоры свежие                  | 25              | 1                    |      | 2     | 15                  |               | 13 |     |    | 7                         | 13   | 10  |    |
| 304                                                                | Рис отварной                     | 150             | 3                    | 6    | 16    | 217                 |               |    | 14  |    | 27                        | 77   | 29  | 1  |
| 229                                                                | Рыба тушеная с овощами           | 50/50           | 6                    | 11   | 5,30  | 104                 |               | 1  | 6   |    | 8                         | 8    | 4   |    |
| 611                                                                | Сдоба обыкновенная               | 80              | 6                    | 5    | 37    | 193                 |               |    |     |    | 17                        | 71   | 25  | 1  |
| 349,1                                                              | Напиток из плодов шиповника.     | 200             |                      |      | 20    | 98                  |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 13 002                                                             | Хлеб пшеничный и ржаной          | 30/20           | 8                    | 4    | 36    | 142                 |               |    |     |    | 24                        | 126  | 37  | 2  |
| <b>Итого за Комплексный обед</b>                                   |                                  |                 | 31                   | 31   | 142   | 996                 | 0             | 22 | 30  | 0  | 121                       | 364  | 124 | 5  |
| <b>Обед-1 (первое блюдо)</b>                                       |                                  |                 |                      |      |       |                     |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 94,1                                                               | Рассольник с курицей со сметан   | 200             | 6,60                 | 5    | 25    | 227                 |               | 8  | 10  |    | 38                        | 69   | 19  | 1  |
| 349,1                                                              | Напиток из плодов шиповника.     | 200             |                      |      | 20    | 98                  |               |    |     |    | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| 13 001                                                             | Хлеб пшеничный                   | 50              | 4                    | 1    | 21    | 71                  |               |    |     |    | 55                        | 169  | 47  | 3  |
| <b>Итого за Обед-1</b>                                             |                                  |                 | 11                   | 6    | 66    | 396                 | 0             | 8  | 10  | 0  | 588                       | 1416 | 452 | 21 |
| <b>Итого за день</b>                                               |                                  |                 | 124                  | 126  | 548   | 3993                | 0             | 38 | 118 | 0  | 588                       | 1416 | 452 | 21 |

| №<br>реп.                                            | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |     |     |    | Минеральные вещества (мг) |      |     |    |
|------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|----------------------------|---------------|-----|-----|----|---------------------------|------|-----|----|
|                                                      |                                  |                 | Б                    | Ж     | У     |                            | В1            | С   | А   | Е  | Ca                        | P    | Mg  | Fe |
| 1                                                    | 2                                | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                          | 8             | 9   | 10  | 11 | 12                        | 13   | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>                                       |                                  |                 |                      |       |       |                            |               |     |     |    |                           |      |     |    |
| <b>5-11 классы 1 смена</b>                           |                                  |                 |                      |       |       |                            |               |     |     |    |                           |      |     |    |
| 282                                                  | Манник с джемом                  | 200/30          | 23                   | 13    | 41    | 372                        |               | 1   | 69  |    | 290                       | 327  | 40  | 1  |
| 10 007.01                                            | Компот из плодов свежих          | 200             |                      |       | 17    | 88                         |               | 2   |     |    | 12                        | 2    | 3   |    |
| 3.01                                                 | Батон                            | 50              | 4                    | 1     | 25    | 130                        |               |     |     |    | 10                        | 60   | 17  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>                  |                                  |                 | 27                   | 14    | 83    | 590                        | 0             | 3   | 69  | 0  | 312                       | 389  | 60  | 2  |
| <b>1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ (+выпечка)</b> |                                  |                 |                      |       |       |                            |               |     |     |    |                           |      |     |    |
| 291                                                  | Манник с джемом                  | 200/30          | 13                   | 16,75 | 33,90 | 330,50                     |               | 1   | 69  | 70 | 290                       | 327  | 40  | 1  |
| 3.01                                                 | Батон с сыром                    | 50/20           | 5                    | 3     | 19,85 | 150                        |               |     |     | 0  | 10                        | 60   | 17  | 1  |
| 553                                                  | Кисель                           | 200             |                      |       | 20    | 60                         |               |     |     | 0  |                           |      |     |    |
| <b>Итого 1 смена</b>                                 |                                  |                 | 18                   | 20    | 94    | 601                        |               | 1   | 69  | 70 | 300                       | 387  | 57  | 2  |
| <b>1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ</b>            |                                  |                 |                      |       |       |                            |               |     |     |    |                           |      |     |    |
| 111.1                                                | Суп вермишелевый с курицей       | 200             | 2                    | 2     | 18    | 130                        |               | 2   | 23  |    | 18                        | 14   | 9   | 1  |
| 45                                                   | Салат из капусты с маслом        | 60              | 1                    | 5     | 4     | 65                         |               | 19  |     |    | 24                        | 14   | 7   |    |
| 312                                                  | Картофельное пюре со слив. Масл. | 150             | 3                    | 11,65 | 24,25 | 188,50                     |               | 41  | 10  |    | 84                        | 162  | 53  | 2  |
| 278                                                  | Котлета мясная с соусом          | 80/20           | 12,95                | 4     | 5     | 187                        |               | 2   | 1   |    | 27                        | 18   | 17  | 1  |
| 377.1                                                | Чай с сахаром                    | 200             |                      |       | 20    | 64                         |               | 10  |     |    | 16                        | 11   | 9   | 2  |
| 13 002                                               | Хлеб пшеничный                   | 30              | 4                    | 3     | 21    | 71                         |               |     |     |    | 24                        | 126  | 37  | 2  |
| 13 002                                               | Хлеб ржаной                      | 20              | 4                    | 1     | 15    | 70                         |               |     |     |    |                           |      |     |    |
| тк                                                   | Выпечка                          | 150             | 1                    | 1     | 15    | 171                        | 0             | 10  | 0   | 0  | 8                         | 28   | 42  | 1  |
| <b>Итого 2 смена</b>                                 |                                  |                 | 41                   | 32    | 127   | 1134                       | 0             | 74  | 34  | 0  | 193                       | 345  | 132 | 8  |
| <b>Обед-2 (второе блюдо)</b>                         |                                  |                 |                      |       |       |                            |               |     |     |    |                           |      |     |    |
| 312                                                  | Картофельное пюре. Со сл. Масл   | 150             | 3                    | 12    | 24    | 187                        |               | 41  | 10  |    | 84                        | 162  | 53  | 2  |
| 278                                                  | Котлета мясная с соусом          | 80/20           | 12,95                | 4     | 5     | 187                        |               | 2   | 1   |    | 27                        | 18   | 17  | 1  |
| 45                                                   | Салат из капусты с маслом        | 50              | 1                    | 5     | 4     | 65                         |               | 19  |     |    | 24                        | 14   | 7   |    |
| 10 007.01                                            | Компот из плодов свежих          | 200             |                      |       | 17    | 88                         |               | 2   |     |    | 12                        | 2    | 3   |    |
| 13 001                                               | Хлеб пшеничный                   | 50              | 4                    | 1     | 21    | 71                         |               |     |     |    | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| <b>Итого за Обед-2</b>                               |                                  |                 | 21                   | 22    | 71    | 598                        | 0             | 64  | 11  | 0  | 164                       | 296  | 108 | 5  |
| <b>Комплексный обед</b>                              |                                  |                 |                      |       |       |                            |               |     |     |    |                           |      |     |    |
| 111.1                                                | Суп вермишелевый с курицей       | 200             | 2                    | 2     | 18    | 130                        |               | 2   | 23  |    | 18                        | 14   | 9   | 1  |
| 45                                                   | Салат из капусты с маслом        | 30              | 1                    | 5     | 4     | 65                         |               | 19  |     |    | 24                        | 14   | 7   |    |
| 312                                                  | Картофельное пюре. Со сл. Масл   | 150             | 3                    | 11,65 | 24,25 | 188,50                     |               | 41  | 10  |    | 84                        | 162  | 53  | 2  |
| 278                                                  | Котлета мясная с соусом          | 80/20           | 12,95                | 4     | 5     | 187                        |               | 2   | 1   |    | 27                        | 18   | 17  | 1  |
| 10 007.01                                            | Компот из плодов свежих ягод     | 200             |                      |       | 17    | 88                         |               | 2   |     |    | 12                        | 2    | 3   |    |
| 13 001                                               | Хлеб пшеничный                   | 50              | 4                    | 1     | 21    | 71                         |               |     |     |    | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| <b>Итого за Комплексный обед</b>                     |                                  |                 | 23                   | 24    | 89    | 730                        | 0             | 66  | 34  | 0  | 182                       | 310  | 117 | 6  |
| <b>Обед-1 (первое блюдо)</b>                         |                                  |                 |                      |       |       |                            |               |     |     |    |                           |      |     |    |
| 111.1                                                | Суп вермишелевый с курицей       | 200             | 2                    | 2     | 18    | 130                        |               | 2   | 23  |    | 18                        | 14   | 9   | 1  |
| 10 007.01                                            | Компот из плодов свежих          | 200             |                      |       | 17    | 88                         |               | 2   |     |    | 12                        | 2    | 3   |    |
| 13 001                                               | Хлеб пшеничный                   | 50              | 4                    | 1     | 21    | 71                         |               |     |     |    | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| <b>Итого за Обед-1</b>                               |                                  |                 | 6                    | 3     | 56    | 289                        | 0             | 4   | 23  | 0  | 47                        | 116  | 40  | 3  |
| <b>Итого за день</b>                                 |                                  |                 | 136                  | 114   | 520   | 3941                       | 0             | 212 | 240 | 70 | 1198                      | 1843 | 514 | 26 |

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |     |    |    | Минеральные вещества (мг) |      |     |    |
|---------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------|---------------|-----|----|----|---------------------------|------|-----|----|
|                                                   |                                |                 | Б                    | Ж     | У     |                     | В1            | С   | А  | Е  | Са                        | Р    | Mg  | Fe |
| 1                                                 | 2                              | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                   | 8             | 9   | 10 | 11 | 12                        | 13   | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>                                    |                                |                 |                      |       |       |                     |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| <b>5-11 классы 1 смена</b>                        |                                |                 |                      |       |       |                     |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| 173                                               | Каша ячневая                   | 200             | 4                    | 3     | 35    | 182                 |               | 1   | 14 |    | 94                        | 110  | 25  |    |
| 6                                                 | Батон с колбасой пк            | 30/20           | 8                    | 9     | 23    | 198                 |               | 14  |    |    | 21                        | 100  | 28  | 2  |
| 349                                               | Компот из смеси сухофруктов    | 200             |                      |       | 17    | 88                  |               | 2   |    |    | 12                        | 2    | 3   |    |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>               |                                |                 | 12                   | 12    | 75    | 468                 | 0             | 17  | 14 | 0  | 127                       | 212  | 56  | 2  |
| <b>1-4 классы 1 смена в том числе ОБЗ (+ сок)</b> |                                |                 |                      |       |       |                     |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| 174,02                                            | Каша ячневая молоч             | 200             | 17,25                | 18,75 | 43,75 | 401                 |               | 84  |    |    | 100                       | 67   | 35  | 1  |
| 349                                               | Компот из смеси сухофруктов    | 200             |                      |       | 17    | 88                  |               | 2   |    |    | 12                        | 2    | 3   |    |
| 13 002                                            | Хлеб пшеничный                 | 50              | 4                    | 3     | 21    | 71                  |               |     |    |    | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| 5003,01                                           | Яйцо                           | 50              |                      |       | 1     | 7                   |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| <b>Итого 1 смена</b>                              |                                |                 | 21                   | 22    | 83    | 567                 | 0             | 86  | 0  | 0  | 129                       | 169  | 66  | 3  |
| <b>1-4 классы 2 смена в том числе ОБЗ</b>         |                                |                 |                      |       |       |                     |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| 109                                               | Суп с клецками с курицей       | 200             | 2                    | 9     | 12,65 | 116                 |               | 5   | 21 |    | 17                        | 34   | 12  | 1  |
| 7013,01                                           | Бефстроганов                   | 100             | 14,95                | 15    | 4     | 270                 |               | 84  |    |    | 100                       | 67   | 35  | 1  |
| 457,0                                             | Гречка                         | 150             | 6                    | 2     | 12    | 154                 |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| 349                                               | Компот из смеси сухофруктов    | 200             | 0                    | 0     | 17    | 88                  |               | 2   |    |    | 12                        | 2    | 3   |    |
| 13 002                                            | Хлеб пшеничный                 | 30              | 4                    | 3     | 21    | 71                  |               |     |    |    | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| 13 002                                            | Хлеб ржаной                    | 20              | 4                    | 1     | 15    | 71                  |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| тк                                                | Сок                            | 200             | 1                    | 0     | 2     | 146                 | 0             | 10  | 0  | 0  | 8                         | 28   | 42  | 1  |
| <b>Итого 2 смена</b>                              |                                |                 | 32                   | 30    | 84    | 916                 | 0             | 101 | 21 | 0  | 154                       | 231  | 120 | 5  |
| <b>Обед-2 (второе блюдо)</b>                      |                                |                 |                      |       |       |                     |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| 7013,01                                           | Бефстроганов                   | 100             | 14,95                | 15    | 4     | 270                 |               | 84  |    |    | 100                       | 67   | 35  | 1  |
| 457,00                                            | Гречка                         | 150             | 6                    | 2     | 12    | 154                 |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| 349                                               | Компот из смеси сухофруктов    | 200             |                      |       | 17    | 88                  |               | 2   |    |    | 12                        | 2    | 3   |    |
| 13 002                                            | Хлеб пшеничный и ржаной        | 50              | 8                    | 4     | 36    | 142                 |               |     |    |    | 15                        | 79   | 23  | 1  |
| <b>Итого за Обед-2</b>                            |                                |                 | 23                   | 19    | 57    | 500                 | 0             | 86  | 0  | 0  | 127                       | 148  | 61  | 2  |
| <b>Комплексный обед</b>                           |                                |                 |                      |       |       |                     |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| 109                                               | Суп с клецками с курицей       | 200             | 2                    | 9     | 12,65 | 116                 |               | 5   | 21 |    | 17                        | 34   | 12  | 1  |
| 7013,01                                           | Бефстроганов                   | 100             | 14,95                | 15    | 4     | 270                 |               | 84  |    |    | 100                       | 67   | 35  | 1  |
| 457,00                                            | Гречка                         | 150             | 6                    | 2     | 12    | 154                 |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| 611                                               | Сдоба обыкновенная             | 80              | 6                    | 5     | 37    | 193                 |               |     |    |    | 17                        | 71   | 25  | 1  |
| 349                                               | Компот из смеси сухофруктов    | 200             |                      |       | 17    | 88                  |               | 2   |    |    | 12                        | 2    | 3   |    |
| 13 002                                            | Хлеб пшеничный и ржаной        | 30/20           | 8                    | 4     | 36    | 142                 |               |     |    |    | 24                        | 126  | 37  | 2  |
| <b>Итого за Комплексный обед</b>                  |                                |                 | 31                   | 33    | 107   | 809                 | 0             | 91  | 21 | 0  | 170                       | 300  | 112 | 5  |
| <b>Обед-1 (первое блюдо)</b>                      |                                |                 |                      |       |       |                     |               |     |    |    |                           |      |     |    |
| 109                                               | Суп с клецками с курицей       | 200             | 2                    | 9     | 12,65 | 116                 |               | 5   | 21 |    | 17                        | 34   | 12  | 1  |
| 349                                               | Компот из смеси сухофруктов    | 200             |                      |       | 17    | 88                  |               | 2   |    |    | 12                        | 2    | 3   |    |
| 13 001                                            | Хлеб пшеничный                 | 50              | 4                    | 1     | 21    | 71                  |               |     |    |    | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| <b>Итого за Обед-1</b>                            |                                |                 | 6                    | 10    | 51    | 275                 | 0             | 7   | 21 | 0  | 46                        | 136  | 43  | 3  |
| <b>Итого за день</b>                              |                                |                 | 125                  | 126   | 456   | 3535                | 0             | 388 | 77 | 0  | 753                       | 1196 | 458 | 20 |

| №<br>реп.                                                      | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |     |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |     |     | Минеральные вещества (мг) |      |      |     |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-----|-------|--------------------------------------|---------------|----|-----|-----|---------------------------|------|------|-----|
|                                                                |                                    |                 | Б                    | Ж   | У     |                                      | В1            | С  | А   | Е   | Са                        | Р    | Mg   | Fe  |
| 1                                                              | 2                                  | 3               | 4                    | 5   | 6     | 7                                    | 8             | 9  | 10  | 11  | 12                        | 13   | 14   | 15  |
| <b>Завтрак</b>                                                 |                                    |                 |                      |     |       |                                      |               |    |     |     |                           |      |      |     |
| <b>5-11 классы 1 смена</b>                                     |                                    |                 |                      |     |       |                                      |               |    |     |     |                           |      |      |     |
| 174,01                                                         | Каша кукурузная молоч со сл.мас    | 200             | 6                    | 4   | 27    | 163                                  |               | 1  | 16  |     | 104                       | 142  | 36   | 1   |
| 3,01                                                           | Батон с сыром                      | 50/20           | 5                    | 3   | 20    | 150                                  |               |    |     |     | 17                        | 100  | 28   | 2   |
| 376                                                            | Чай черный с сахаром               | 200             | 0                    | 0   | 20    | 64                                   |               | 5  | 23  |     | 223                       | 371  | 198  | 37  |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>                            |                                    |                 | 11                   | 7   | 67    | 377                                  | 0             | 6  | 39  | 0   | 344                       | 613  | 262  | 40  |
| <b>1-4 классы 1 смена в том числе ОБЗ (+ фруктовый десерт)</b> |                                    |                 |                      |     |       |                                      |               |    |     |     |                           |      |      |     |
| 174,01                                                         | Каша кукурузная молочная со сл.мас | 230             | 14                   | 18  | 21    | 335                                  |               | 5  |     |     | 12                        | 21   | 7    |     |
| 553                                                            | Кисель фруктово ягодный            | 200             | 0                    | 0   | 20    | 60                                   | 1             |    |     |     | 75                        | 182  | 71   | 6   |
| 301                                                            | Батон с сыром                      | 50/20           | 5,30                 | 3   | 19,90 | 150                                  |               | 5  |     |     | 25                        | 105  | 24   | 2   |
| <b>Итого 1 смена</b>                                           |                                    |                 | 19                   | 21  | 61    | 545                                  | 1             | 10 | 0   | 0   | 112                       | 308  | 102  | 8   |
| <b>1-4 классы 2 смена в том числе ОБЗ</b>                      |                                    |                 |                      |     |       |                                      |               |    |     |     |                           |      |      |     |
| 174,01                                                         | Салат из капусты с раст. Маслом    | 60              | 1                    | 5   | 4     | 65                                   |               | 5  |     |     | 12                        | 21   | 7    |     |
| 111,1                                                          | Суп вермишелевый                   | 200             | 2                    | 2   | 18    | 130                                  |               | 15 | 10  |     | 38                        | 40   | 17   | 1   |
| 291                                                            | Плов с курицей                     | 200             | 19                   | 21  | 80    | 365                                  | 1             |    |     |     | 75                        | 182  | 71   | 6   |
| 376                                                            | Чай черный с сахаром               | 200             | 0                    | 0   | 20    | 64                                   |               | 5  | 23  |     | 223                       | 371  | 198  | 37  |
| 13 002                                                         | Хлеб пшеничный                     | 30              | 2                    | 0   | 21    | 71                                   |               |    |     |     | 24                        | 126  | 37   | 2   |
| 13 002                                                         | Хлеб ржаной                        | 20              | 4                    | 1   | 15    | 71                                   |               |    |     |     |                           |      |      |     |
| ттк                                                            | десерт фруктовый                   | 150             | 0                    | 0   | 10    | 47                                   | 0,0           | 10 | 0   | 0,0 | 8                         | 28   | 42   | 1   |
| <b>Итого 2 смена</b>                                           |                                    |                 | 28                   | 29  | 168   | 813                                  | 1             | 35 | 33  | 0   | 380                       | 768  | 372  | 47  |
| <b>Обед-2 (второе блюдо)</b>                                   |                                    |                 |                      |     |       |                                      |               |    |     |     |                           |      |      |     |
| 71                                                             | Огурцы свежие порционно            | 50              |                      |     | 1     | 7                                    |               | 5  |     |     | 12                        | 21   | 7    |     |
| 291                                                            | Плов с курицей                     | 200             | 19                   | 21  | 80    | 365                                  | 1             |    |     |     | 75                        | 182  | 71   | 6   |
| 376                                                            | Чай черный с сахаром               | 200             | 0                    | 0   | 20    | 64                                   |               | 5  | 23  |     | 223                       | 371  | 198  | 37  |
| 13 001                                                         | Хлеб пшеничный                     | 50              | 2                    | 0   | 21    | 71                                   |               |    |     |     | 17                        | 100  | 28   | 2   |
| <b>Итого за Обед-2</b>                                         |                                    |                 | 21                   | 21  | 121   | 500                                  | 1             | 5  | 23  | 0   | 315                       | 653  | 297  | 45  |
| <b>Комплексный обед</b>                                        |                                    |                 |                      |     |       |                                      |               |    |     |     |                           |      |      |     |
| 71                                                             | Огурцы свежие порционно            | 25              |                      |     | 1     | 7                                    |               | 5  |     |     | 12                        | 21   | 7    |     |
| 111,1                                                          | Суп вермишелевый                   | 200             | 2                    | 2   | 18    | 130                                  |               | 15 | 10  |     | 38                        | 40   | 17   | 1   |
| 291                                                            | Плов с курицей                     | 150             | 19                   | 21  | 80    | 365                                  | 1             |    |     |     | 75                        | 182  | 71   | 6   |
| 376                                                            | Чай черный с сахаром               | 200             | 0                    | 0   | 20    | 64                                   |               | 5  | 23  |     | 223                       | 371  | 198  | 37  |
| 13 002                                                         | Хлеб пшеничный и ржаной            | 30/20           | 8                    | 4   | 36    | 142                                  |               |    |     |     | 24                        | 126  | 37   | 2   |
| <b>Итого за Комплексный обед</b>                               |                                    |                 | 29                   | 27  | 154   | 701                                  | 1             | 20 | 33  | 0   | 360                       | 719  | 323  | 46  |
| <b>Обед-1 (первое блюдо)</b>                                   |                                    |                 |                      |     |       |                                      |               |    |     |     |                           |      |      |     |
| 111,1                                                          | Суп вермишелевый                   | 200             | 2                    | 2   | 18    | 130                                  |               | 15 | 10  |     | 38                        | 40   | 17   | 1   |
| 376                                                            | Чай черный с сахаром               | 200             | 0                    | 0   | 20    | 64                                   |               | 5  | 23  |     | 223                       | 371  | 198  | 37  |
| 13 001                                                         | Хлеб пшеничный                     | 50              | 4                    | 1   | 21    | 71                                   |               |    |     |     | 17                        | 100  | 28   | 2   |
| <b>Итого за Обед-1</b>                                         |                                    |                 | 6                    | 3   | 59    | 265                                  | 0             | 20 | 33  | 0   | 278                       | 511  | 243  | 40  |
| <b>Итого за день</b>                                           |                                    |                 | 115                  | 108 | 630   | 3201                                 | 4             | 96 | 161 | 0   | 1789                      | 3572 | 1599 | 226 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| №<br>реп.                                            | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |     |     | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |    |     |    | Минеральные вещества (мг) |      |     |    |
|------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-----|-----|---------------------|---------------|----|-----|----|---------------------------|------|-----|----|
|                                                      |                                |                 | Б                    | Ж   | У   |                     | В1            | С  | А   | Е  | Са                        | Р    | Mg  | Fe |
| 1                                                    | 2                              | 3               | 4                    | 5   | 6   | 7                   | 8             | 9  | 10  | 11 | 12                        | 13   | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>                                       |                                |                 |                      |     |     |                     |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| <b>5-11 классы 1 смена</b>                           |                                |                 |                      |     |     |                     |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 174.01                                               | Каша кукурузная молочная       | 200             | 14                   | 18  | 21  | 335                 |               | 2  | 42  |    | 151                       | 110  | 17  |    |
| 553                                                  | Кисель фруктово-ягодный        | 200             |                      |     | 20  | 60                  |               | 1  |     |    | 8                         | 5    | 2   |    |
| 13001                                                | Батон                          | 50              | 3                    | 0   | 14  | 55                  |               |    | 45  |    |                           |      |     |    |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>                  |                                |                 | 18                   | 27  | 64  | 580                 | 0             | 3  | 87  | 0  | 178                       | 217  | 47  | 2  |
| <b>1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ (+выпечка)</b> |                                |                 |                      |     |     |                     |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 457.00                                               | Гречневая каша, котлета мясная | 250             | 17                   | 20  | 36  | 550                 |               | 2  | 53  |    | 188                       | 138  | 21  |    |
| 13001                                                | Батон                          | 50              | 3                    | 0   | 14  | 55                  |               |    | 45  |    | 19                        | 102  | 28  | 2  |
| 376                                                  | Чай черн с сахаром             | 200             |                      |     | 20  | 64                  |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| <b>Итого 1 смена</b>                                 |                                |                 | 40                   | 40  | 120 | 1274                |               | 4  | 196 |    | 414                       | 480  | 98  | 4  |
| <b>1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ</b>            |                                |                 |                      |     |     |                     |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 111.1                                                | Борщ с курицей                 | 200             | 3                    | 10  | 18  | 184                 |               | 2  | 23  |    | 18                        | 14   | 9   | 1  |
| 291                                                  | Тефтели мясная с соусом        | 50/50           | 8                    | 17  | 20  | 147                 |               | 2  |     |    | 14                        | 53   | 19  |    |
| 199                                                  | Гороховое пюре                 | 150             | 18                   | 1   | 38  | 239                 |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 349.00                                               | Компот из смеси сухофруктов    | 200             |                      |     | 20  | 64                  |               | 10 |     |    | 16                        | 11   | 9   | 2  |
| тгк                                                  | Выпечка                        | 150             | 1                    | 1   | 15  | 171                 | 0             | 10 | 0   | 0  | 8                         | 28   | 42  | 1  |
| 13002.00                                             | Хлеб ржаной                    | 20              | 4                    | 1   | 15  | 71                  |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 13 001                                               | Хлеб пшеничный                 | 30              | 4                    | 0   | 21  | 71                  |               |    |     |    | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| <b>Итого 2 смена</b>                                 |                                |                 | 71                   | 58  | 264 | 1652                |               | 38 | 46  |    | 138                       | 384  | 172 | 11 |
| <b>Обед-2 (второе блюдо)</b>                         |                                |                 |                      |     |     |                     |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 199                                                  | Гороховое пюре                 | 150             | 18                   | 1   | 38  | 239                 |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 291                                                  | Тефтели мясная с соусом        | 50/50           | 8                    | 17  | 20  | 147                 |               | 2  |     |    | 14                        | 53   | 19  |    |
| 71                                                   | Помидоры свежие                | 50              | 1                    |     | 2   | 12                  |               | 13 |     |    | 7                         | 13   | 10  |    |
| 349.00                                               | Компот из смеси сухофруктов    | 200             |                      |     | 20  | 60                  |               | 1  |     |    | 8                         | 5    | 2   |    |
| 13 001                                               | Хлеб пшеничный                 | 50              | 4                    | 1   | 21  | 71                  |               |    |     |    | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| <b>Итого за Обед-2</b>                               |                                |                 | 31                   | 19  | 101 | 529                 | 0             | 16 | 0   | 0  | 46                        | 171  | 59  | 9  |
| <b>Комплексный обед</b>                              |                                |                 |                      |     |     |                     |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 71                                                   | Помидоры свежие                | 25              | 1                    |     | 2   | 12                  |               | 13 |     |    | 7                         | 13   | 10  |    |
| 111.1                                                | Борщ с курицей                 | 250             | 3                    | 10  | 18  | 184                 |               | 2  | 23  |    | 18                        | 14   | 9   | 1  |
| 199                                                  | Гороховое пюре                 | 200             | 18                   | 1   | 38  | 239                 |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 349.00                                               | компот из сухофруктов          | 200             |                      |     | 20  | 64                  |               | 10 |     |    | 8                         | 5    | 2   |    |
| 13 002                                               | Хлеб пшеничный и ржаной        | 30/20           | 8                    | 4   | 36  | 142                 |               |    |     |    | 24                        | 126  | 37  | 2  |
| <b>Итого за Комплексный обед</b>                     |                                |                 | 30                   | 15  | 114 | 641                 | 0             | 25 | 23  | 0  | 57                        | 158  | 58  | 3  |
| <b>Обед-1 (первое блюдо)</b>                         |                                |                 |                      |     |     |                     |               |    |     |    |                           |      |     |    |
| 111.1                                                | Борщ с курицей                 | 250             | 3                    | 10  | 18  | 184                 |               | 2  | 23  |    | 18                        | 14   | 9   | 1  |
| 553                                                  | Кисель фруктово-ягодный        | 200             |                      |     | 20  | 60                  |               | 1  |     |    | 8                         | 5    | 2   |    |
| 13 001                                               | Хлеб пшеничный                 | 50              | 4                    | 1   | 21  | 71                  |               |    |     |    | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| <b>Итого за Обед-1</b>                               |                                |                 | 7                    | 11  | 59  | 315                 | 0             | 3  | 23  | 0  | 43                        | 119  | 39  | 3  |
| <b>Итого за день</b>                                 |                                |                 |                      | 170 | 722 | 4991                | 0             | 89 | 375 | 0  | 876                       | 1529 | 473 | 32 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: среда

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11

| №<br>реп.                                                          | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |      |     |    |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|---------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|------|-----|----|
|                                                                    |                                |                 | Б                    | Ж  | У   |                     | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р    | Mg  | Fe |
| 1                                                                  | 2                              | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                   | 8             | 9  | 10 | 11 | 12                        | 13   | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>                                                     |                                |                 |                      |    |     |                     |               |    |    |    |                           |      |     |    |
| <b>5-11 классы 1 смена</b>                                         |                                |                 |                      |    |     |                     |               |    |    |    |                           |      |     |    |
| 181                                                                | Каша манная                    | 200             | 15                   | 19 | 29  | 345                 |               | 1  | 16 |    | 115                       | 106  | 19  | 1  |
| 3                                                                  | Батон с сыром                  | 50/20           | 5                    | 3  | 20  | 150                 |               |    |    |    | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| 377,10                                                             | Чай с лимоном                  | 200             | 0                    | 0  | 20  | 66                  |               | 6  | 20 |    | 201                       | 331  | 177 | 33 |
| Итого за Завтрак 5-11 классы                                       |                                |                 | 20                   | 22 | 69  | 561                 | 0             | 7  | 36 | 0  | 333                       | 537  | 224 | 5  |
| <b>1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ (+ кондитерское изделие)</b> |                                |                 |                      |    |     |                     |               |    |    |    |                           |      |     |    |
| 181                                                                | Каша манная                    | 270             | 15                   | 19 | 29  | 345                 |               | 1  | 16 |    | 115                       | 106  | 19  | 1  |
| 377                                                                | Чай с сахаром                  | 200             |                      | 0  | 20  | 60                  |               | 2  |    |    | 12                        | 14   | 8   |    |
| 301                                                                | Батон                          | 30              | 5                    | 3  | 20  | 150                 |               |    |    |    | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| Итого за 1-4 классы 1 смена                                        |                                |                 | 20                   | 22 | 69  | 555                 | 0             | 3  | 16 | 0  | 144                       | 220  | 55  | 3  |
| <b>1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ</b>                          |                                |                 |                      |    |     |                     |               |    |    |    |                           |      |     |    |
| 2 017,01                                                           | Суп рыбный с пшеном            | 200             | 3                    | 3  | 16  | 125                 |               | 4  | 9  |    | 59                        | 35   | 26  | 1  |
| 203,01                                                             | Макароны отварные              | 150             | 6                    | 5  | 25  | 148                 |               |    |    |    | 28                        | 126  | 23  | 2  |
| 292                                                                | Курица тушенная с овощами      | 50/50           | 12                   | 4  | 23  | 335                 |               | 2  |    |    | 12                        | 14   | 8   |    |
| 381,01                                                             | Кофейный напиток               | 200             |                      |    | 7   | 27                  |               | 5  |    |    | 12                        | 21   | 7   |    |
| 13002                                                              | Хлеб ржаной                    | 20              | 4                    | 1  | 15  | 71                  |               | 10 |    |    | 16                        | 11   | 9   | 2  |
| 13 001                                                             | Хлеб пшеничный                 | 30              | 4                    | 1  | 21  | 71                  |               |    |    |    | 24                        | 126  | 37  | 2  |
| тпк                                                                | Кондитерское изделие           | 150             | 1                    | 1  | 10  | 147                 | 0             | 10 | 0  | 0  | 16                        | 11   | 9   | 2  |
| Итого за 2 смена                                                   |                                |                 | 30                   | 15 | 117 | 924                 | 0             | 31 | 9  | 0  | 167                       | 344  | 119 | 9  |
| <b>Обед-2 (второе блюдо)</b>                                       |                                |                 |                      |    |     |                     |               |    |    |    |                           |      |     |    |
| 71                                                                 | Огурцы свежие порционно        | 50              |                      |    | 1   | 7                   |               | 5  |    |    | 12                        | 21   | 7   |    |
| 203,01                                                             | Макароны отварные              | 150             | 6                    | 5  | 25  | 148                 |               |    |    |    | 28                        | 126  | 23  | 2  |
| 292                                                                | Курица тушенная с овощами      | 50/50           | 12                   | 4  | 23  | 335                 |               | 2  |    |    | 12                        | 14   | 8   |    |
| 10 009,02                                                          | Компот из кураги               | 200             | 1                    |    | 23  | 95                  |               | 2  |    |    | 34                        | 22   | 18  | 1  |
| 13 001                                                             | Хлеб пшеничный                 | 50              | 4                    | 1  | 21  | 71                  |               |    |    |    | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| Итого за Обед-2                                                    |                                |                 | 23                   | 10 | 93  | 656                 | 0             | 9  | 0  | 0  | 103                       | 283  | 84  | 5  |
| <b>Комплексный обед</b>                                            |                                |                 |                      |    |     |                     |               |    |    |    |                           |      |     |    |
| 2 017,01                                                           | Суп рыбный с пшеном            | 200             | 3                    | 3  | 16  | 125                 |               | 4  | 9  |    | 59                        | 35   | 26  | 1  |
| 203,01                                                             | Макароны отварные              | 150             | 6                    | 5  | 25  | 148                 |               |    |    |    | 28                        | 126  | 23  | 2  |
| 292                                                                | Курица тушенная с овощами      | 50/50           | 12                   | 4  | 23  | 335                 |               | 2  |    |    | 12                        | 14   | 8   |    |
| 71                                                                 | Огурцы свежие порционно        | 25              |                      |    | 1   | 7                   |               | 5  |    |    | 12                        | 21   | 7   |    |
| 10 009,02                                                          | Компот из кураги               | 200             | 1                    |    | 23  | 95                  |               | 2  |    |    | 34                        | 22   | 18  | 1  |
| 13 002                                                             | Хлеб пшеничный и ржаной        | 30/20           | 8                    | 4  | 36  | 142                 |               |    |    |    | 24                        | 126  | 37  | 2  |
| Итого за Комплексный обед                                          |                                |                 | 30                   | 16 | 124 | 852                 | 0             | 13 | 9  | 0  | 169                       | 344  | 119 | 6  |
| <b>Обед-1 (первое блюдо)</b>                                       |                                |                 |                      |    |     |                     |               |    |    |    |                           |      |     |    |
| 2 017,01                                                           | Суп рыбный с пшеном            | 200             | 3                    | 3  | 16  | 125                 |               | 4  | 9  |    | 59                        | 35   | 26  | 1  |
| 13 001                                                             | Хлеб пшеничный                 | 50              | 4                    | 3  | 21  | 71                  |               |    |    |    | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| 10 009,02                                                          | Компот из кураги               | 200             | 1                    |    | 23  | 95                  |               | 2  |    |    | 34                        | 22   | 18  | 1  |
| Итого за Обед-1                                                    |                                |                 | 8                    | 6  | 60  | 291                 | 0             | 6  | 9  | 0  | 110                       | 157  | 72  | 4  |
| Итого за день                                                      |                                |                 | 131                  | 91 | 532 | 3839                | 0             | 69 | 79 | 0  | 1026                      | 1885 | 673 | 32 |

| №<br>реп.                                             | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |     |       |    | Минеральные вещества (мг) |      |      |     |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|----------------------------|---------------|-----|-------|----|---------------------------|------|------|-----|
|                                                       |                                 |                 | Б                    | Ж     | У     |                            | В1            | С   | А     | Е  | Са                        | Р    | Mg   | Fe  |
| 1                                                     | 2                               | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                          | 8             | 9   | 10    | 11 | 12                        | 13   | 14   | 15  |
| <b>Завтрак</b>                                        |                                 |                 |                      |       |       |                            |               |     |       |    |                           |      |      |     |
| <b>5-11 классы 1 смена</b>                            |                                 |                 |                      |       |       |                            |               |     |       |    |                           |      |      |     |
| 8525                                                  | Каша "Дружба"                   | 200             | 10,25                | 10,75 | 30,75 | 277                        |               | 1   | 20    |    | 139                       | 203  | 53   | 1   |
| 6                                                     | Батон с колбасой пк             | 50/20           | 8                    | 9     | 23    | 198                        |               | 14  |       |    | 21                        | 100  | 28   | 2   |
| 377,1                                                 | Чай с лимоном                   | 200             |                      |       | 20    | 66                         |               | 6   | 20    |    | 201                       | 331  | 177  | 33  |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>                   |                                 |                 | 18                   | 20    | 74    | 541                        | 0             | 21  | 40    | 0  | 361                       | 634  | 258  | 36  |
| <b>1-4 классы 1 смена в том числе ОБЗ (+ выпечка)</b> |                                 |                 |                      |       |       |                            |               |     |       |    |                           |      |      |     |
| 8525                                                  | Каша "Дружба"                   | 230             | 10,25                | 10,75 | 30,75 | 277                        |               | 1   | 20    |    | 139                       | 203  | 53   | 1   |
| 6                                                     | Батон с колбасой пк             | 50/20           | 8                    | 9     | 23    | 198                        |               | 14  |       |    | 21                        | 100  | 28   | 2   |
| 8218,00                                               | Чай с лимоном                   | 200             |                      |       | 20    | 66                         |               | 10  |       |    | 16                        | 11   | 9    | 2   |
| <b>Итого 1 смена</b>                                  |                                 |                 | 18                   | 20    | 74    | 541                        | 0             | 25  | 20    | 0  | 176                       | 314  | 90   | 5   |
| <b>1-4 классы 2 смена в том числе ОБЗ</b>             |                                 |                 |                      |       |       |                            |               |     |       |    |                           |      |      |     |
| ТТК                                                   | Суп из овощей с фасол с курицей | 200             | 2                    | 21    | 48    | 68                         |               | 15  |       |    | 30                        | 51   | 18   | 1   |
| 364                                                   | Печень по строгановски в соусе  | 50/50           | 11                   | 2     | 6     | 385                        |               | 20  | 4925  |    | 18                        | 199  | 14   | 4   |
| 457                                                   | Гречка отварная                 | 150             | 6                    | 2     | 12    | 154                        |               |     |       |    | 17                        | 151  | 100  | 3   |
| 10004                                                 | Компот из ягод                  | 200             | 0                    |       | 7     | 27                         |               | 13  |       |    | 7                         | 13   | 10   |     |
| 13001                                                 | Хлеб пшеничный                  | 30              | 4                    | 1     | 21    | 71                         |               |     |       |    |                           |      |      |     |
| 13 002                                                | Хлеб ржаной                     | 20              | 4                    | 1     | 15    | 71                         |               |     |       |    | 24                        | 126  | 37   | 2   |
| тк                                                    | Выпечка                         | 150             | 1                    | 1     | 15    | 171                        | 0             | 10  | 0     | 0  | 8                         | 28   | 42   | 1   |
| <b>Итого 2 смена</b>                                  |                                 |                 | 28                   | 28    | 124   | 947                        | 0             | 58  | 4925  | 0  | 104                       | 568  | 221  | 11  |
| <b>Обед-2 (второе блюдо)</b>                          |                                 |                 |                      |       |       |                            |               |     |       |    |                           |      |      |     |
| 71                                                    | Помидоры свежие                 | 50              | 1                    |       | 2     | 15                         |               | 13  |       |    | 7                         | 13   | 10   |     |
| 457                                                   | Гречка отварная                 | 150             | 6                    | 2     | 12    | 154                        |               |     |       |    | 17                        | 151  | 100  | 3   |
| 364                                                   | Печень по строгановски в соусе  | 50/50           | 11                   | 2     | 6     | 385                        |               | 20  | 4925  |    | 18                        | 199  | 14   | 4   |
| 377,1                                                 | Чай с лимоном                   | 200             |                      |       | 20    | 66                         |               | 6   | 20    |    | 201                       | 331  | 177  | 33  |
| 13 001                                                | Хлеб пшеничный                  | 50              | 4                    | 3     | 21    | 71                         |               |     |       |    | 17                        | 100  | 28   | 2   |
| <b>Итого за Обед-2</b>                                |                                 |                 | 22                   | 7     | 61    | 691                        | 0             | 39  | 4945  | 0  | 260                       | 794  | 329  | 42  |
| <b>Комплексный обед</b>                               |                                 |                 |                      |       |       |                            |               |     |       |    |                           |      |      |     |
| ТТК                                                   | Суп из овощей с фасол с курицей | 200             | 2                    | 21    | 48    | 68                         |               | 15  |       |    | 30                        | 51   | 18   | 1   |
| 71                                                    | Помидоры свежие                 | 25              | 1                    |       | 2     | 15                         |               | 13  |       |    | 7                         | 13   | 10   |     |
| 364                                                   | Печень по строгановски в соусе  | 50/50           | 11                   | 2     | 6     | 385                        |               | 20  | 4925  |    | 18                        | 199  | 14   | 4   |
| 457                                                   | Гречка отварная                 | 150             | 6                    | 2     | 12    | 154                        |               |     |       |    | 17                        | 151  | 100  | 3   |
| 611                                                   | Сдоба обыкновенная              | 80              | 6                    | 5     | 37    | 193                        |               |     |       |    | 17                        | 71   | 25   | 1   |
| 377,1                                                 | Чай с лимоном                   | 200             |                      |       | 20    | 66                         |               | 6   | 20    |    | 201                       | 331  | 177  | 33  |
| 13 002                                                | Хлеб пшеничный и ржаной         | 30/20           | 8                    | 4     | 36    | 142                        |               |     |       |    | 24                        | 126  | 37   | 2   |
| <b>Итого за Комплексный обед</b>                      |                                 |                 | 34                   | 34    | 161   | 1023                       | 0             | 54  | 4945  | 0  | 314                       | 942  | 381  | 44  |
| <b>Обед-1 (первое блюдо)</b>                          |                                 |                 |                      |       |       |                            |               |     |       |    |                           |      |      |     |
| ТТК                                                   | Суп из овощей с фасол с курицей | 200             | 2                    | 21    | 48    | 68                         |               | 15  |       |    | 30                        | 51   | 18   | 1   |
| 377,1                                                 | Чай с лимоном                   | 200             |                      |       | 20    | 66                         |               | 6   | 20    |    | 201                       | 331  | 177  | 33  |
| 13 001                                                | Хлеб пшеничный                  | 50              | 4                    | 3     | 21    | 71                         |               |     |       |    | 17                        | 100  | 28   | 2   |
| <b>Итого за Обед-1</b>                                |                                 |                 | 6                    | 24    | 89    | 205                        | 0             | 21  | 20    | 0  | 248                       | 482  | 223  | 36  |
| <b>Итого за день</b>                                  |                                 |                 | 127                  | 133   | 583   | 3948                       | 0             | 218 | 14995 | 0  | 1463                      | 3734 | 1502 | 174 |

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |     |     |     | Минеральные вещества (мг) |      |     |    |
|---------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------|---------------|-----|-----|-----|---------------------------|------|-----|----|
|                                                   |                                |                 | Б                    | Ж     | У     |                     | В1            | С   | А   | Е   | Са                        | Р    | Мg  | Fe |
| 1                                                 | 2                              | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                   | 8             | 9   | 10  | 11  | 12                        | 13   | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>                                    |                                |                 |                      |       |       |                     |               |     |     |     |                           |      |     |    |
| <b>5-11 классы 1 смена</b>                        |                                |                 |                      |       |       |                     |               |     |     |     |                           |      |     |    |
| 174,02                                            | Каша ячневая                   | 200             | 2                    | 2     | 10    | 70                  |               | 1   | 14  |     | 98                        | 65   | 11  |    |
| 3,01                                              | Батон с сыром                  | 50/20           | 5                    | 3     | 20    | 114                 |               |     |     |     | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| 10 004                                            | Компот из плодов               | 200             |                      |       | 7     | 27                  |               | 36  |     |     | 13                        | 6    | 7   |    |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>               |                                |                 | 7                    | 5     | 37    | 211                 | 0             | 37  | 14  | 0   | 128                       | 171  | 46  | 2  |
| <b>1-4 классы 1 смена в том числе ОБЗ (+ сок)</b> |                                |                 |                      |       |       |                     |               |     |     |     |                           |      |     |    |
| 280,1                                             | Макароны с гуляшом             | 270             | 13,25                | 18,75 | 32,75 | 405,50              |               | 24  | 18  |     | 30                        | 85   | 35  | 1  |
| 376                                               | Чай с сахаром                  | 200             | 0                    | 0     | 20    | 64                  |               | 19  |     |     | 24                        | 14   | 7   |    |
| 13 001                                            | Хлеб пшеничный                 | 30              | 4                    | 1     | 21    | 71                  |               |     |     |     | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| <b>Итого 1 смена</b>                              |                                |                 | 17                   | 20    | 74    | 541                 | 0             | 43  | 18  | 0   | 71                        | 199  | 70  | 3  |
| <b>1-4 классы 2 смена в том числе ОБЗ</b>         |                                |                 |                      |       |       |                     |               |     |     |     |                           |      |     |    |
| 119                                               | Суп гороховый с курицей        | 200             | 8,95                 | 5     | 15    | 127                 |               | 3   | 30  |     | 42                        | 75   | 31  | 2  |
| 259                                               | Жаркое с мясом                 | 200             | 9                    | 15,65 | 53,11 | 341                 |               | 24  | 18  |     | 30                        | 85   | 35  | 1  |
| 45                                                | Салат из капусты с маслом      | 60              | 1                    | 5     | 4     | 65                  |               | 19  |     |     | 24                        | 14   | 7   |    |
| 381,01                                            | Кофейный напиток               | 200             |                      |       | 3     | 11                  |               | 9   |     |     | 3                         | 1    | 2   |    |
| 13 001                                            | Хлеб пшеничный                 | 30              | 4                    | 1     | 21    | 71                  |               |     |     |     | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| 13 002                                            | Хлеб ржаной                    | 20              | 4                    | 1     | 15    | 71                  |               |     |     |     |                           |      |     |    |
| ТТК                                               | Сок                            | 200             | 1                    | 0     | 2     | 146                 | 0             | 10  | 0   | 0   | 8                         | 28   | 42  | 1  |
| <b>Итого 2 смена</b>                              |                                |                 | 28                   | 28    | 113   | 832                 | 0             | 65  | 48  | 0   | 124                       | 303  | 145 | 6  |
| <b>Обед-2 (второе блюдо)</b>                      |                                |                 |                      |       |       |                     |               |     |     |     |                           |      |     |    |
| 259                                               | Жаркое с мясом                 | 200             | 9                    | 16    | 53    | 341                 |               | 24  | 18  |     | 30                        | 85   | 35  | 1  |
| 45                                                | Салат из капусты с маслом      | 50              | 1                    | 5     | 4     | 65                  |               | 19  |     |     | 24                        | 14   | 7   |    |
| 10 004                                            | Компот из плодов               | 200             |                      |       | 7     | 27                  |               | 36  |     |     | 13                        | 6    | 7   |    |
| 13 001                                            | Хлеб пшеничный                 | 50              | 4                    | 1     | 21    | 71                  |               |     |     |     | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| <b>Итого за Обед-2</b>                            |                                |                 | 14                   | 22    | 85    | 504                 | 0             | 79  | 18  | 0   | 84                        | 205  | 77  | 3  |
| <b>Комплексный обед</b>                           |                                |                 |                      |       |       |                     |               |     |     |     |                           |      |     |    |
| 119                                               | Суп гороховый с курицей        | 200             | 9                    | 5     | 15    | 127                 |               | 3   | 30  |     | 42                        | 75   | 31  | 2  |
| 259                                               | Жаркое с мясом                 | 200             | 9                    | 16    | 53    | 341                 |               | 24  | 18  |     | 30                        | 85   | 35  | 1  |
| 45                                                | Салат из капусты с маслом      | 30              | 1                    | 5     | 4     | 65                  |               | 19  |     |     | 24                        | 14   | 7   |    |
| 10 004                                            | Компот из плодов               | 200             |                      |       | 7     | 27                  |               | 36  |     |     | 13                        | 6    | 7   |    |
| 13 001                                            | Хлеб пшеничный                 | 50              | 4                    | 1     | 21    | 71                  |               |     |     |     | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| <b>Итого за Комплексный обед</b>                  |                                |                 | 23                   | 27    | 100   | 631                 | 0             | 82  | 48  | 0   | 126                       | 280  | 108 | 5  |
| <b>Обед-1 (первое блюдо)</b>                      |                                |                 |                      |       |       |                     |               |     |     |     |                           |      |     |    |
| 119                                               | Суп гороховый с курицей        | 200             | 9                    | 5     | 15    | 127                 |               | 3   | 30  |     | 42                        | 75   | 31  | 2  |
| 10 004                                            | Компот из плодов               | 200             |                      |       | 7     | 27                  |               | 36  |     |     | 13                        | 6    | 7   |    |
| 13 001                                            | Хлеб пшеничный                 | 50              | 4                    | 1     | 21    | 71                  |               |     |     |     | 17                        | 100  | 28  | 2  |
| <b>Итого за Обед-1</b>                            |                                |                 | 13                   | 6     | 43    | 225                 | 0             | 39  | 30  | 0   | 72                        | 181  | 66  | 4  |
| <b>Итого за день</b>                              |                                |                 | 100                  | 139   | 626   | 2733                | 37            | 322 | 162 | 128 | 648                       | 1214 | 468 | 21 |

| №<br>реп.                    | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|------------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                              |                                |                 | Б                    | Ж      | У       |                     | В1            | С      | А       | Е      | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
| Итого за завтрак 5-11 классы |                                | 5080            | 141,00               | 91,00  | 630,00  | 5062,00             | 1,00          | 152,00 | 396,00  | 198,00 | 2140,00                   | 3379,00 | 1158,00 | 128,00 |
| Итого за 1-4 классы 1 смена  |                                | 6070            | 159,00               | 125,00 | 754,00  | 5736,00             | 1,00          | 310,00 | 341,00  | 0,00   | 2435,00                   | 4082,00 | 1578,00 | 211,00 |
| Итого за Обед (ОБЗ)          |                                | 8440            | 355,00               | 254,00 | 1323,00 | 12641,00            | 2,00          | 535,00 | 5167,00 | 0,00   | 2255,00                   | 5782,00 | 2193,00 | 193,00 |
| Итого за 1-4 классы 2 смена  |                                | 8670            | 264,00               | 196,00 | 1091,00 | 9566,00             | 3,00          | 563,00 | 5167,00 | 0,00   | 2071,00                   | 4575,00 | 1796,00 | 180,00 |
| Всего за день 5-11 классы    |                                | 1352            | 49,60                | 34,50  | 195,30  | 1770,30             | 0,30          | 68,70  | 555,30  | 0,00   | 439,50                    | 916,10  | 335,10  | 32,10  |
| Всего за день 1-4 классы     |                                | 1474            | 42,30                | 32,10  | 184,50  | 1530,20             | 0,40          | 87,30  | 550,80  | 0,00   | 450,60                    | 865,70  | 337,40  | 39,10  |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

М.П.

Утвердил \_\_\_\_\_