



Примерное меню для обучающихся МОУ Рязанцевской СШ возрастной группы 7-11 лет

**Первая неделя. Понедельник**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность | Витамины    |             |          |             |              | Минеральные вещества |              |              |            |             | № рецептур   | Сборник рецептов |                    |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|----------|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|------------------|--------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      |                         | Углеводы, г | В1, мг      | С, мг    | А, мг       | Е, мг        | В2, мг               | Са, мг       | Mg, мг       | P, мг      | Fe, мг      |              |                  | Zn, мг             |
| Биточки мясные                 | 50/5         | 8,63             | 11,93        | 8,86                    | 0,03        | 0           | 0        | 2,9         | 0,1          | 4,8                  | 19,2         | 60           | 1,6        | 0,5         | 24,2         | № 416            | 1994 г.            |
| Макаронные изделия отварные    | 150          | 5,1              | 9,1          | 34,2                    | 0,5         | 0           | 0        | 1           | 0,03         | 4,9                  | 21,1         | 372          | 1,1        | 0,4         | 56,9         | № 469            | 1994 г.            |
| Кондитерское изделие без крема | 20           | 1,3              | 7            | 11,9                    | 0           | 0           | 0        | 0           | 0            | 2,1                  | 1,7          | 9            | 0,1        | 1,8         |              | ГОСТ 24901-2014  |                    |
| Сок фруктовый                  | 200          | 0                | 0            | 23                      |             |             |          |             |              |                      |              |              |            |             |              |                  |                    |
| <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>425</b>   | <b>15,03</b>     | <b>28,03</b> | <b>77,96</b>            | <b>0,53</b> | <b>0</b>    | <b>0</b> | <b>3,9</b>  | <b>0,13</b>  | <b>11,8</b>          | <b>42</b>    | <b>441</b>   | <b>2,8</b> | <b>1</b>    | <b>82,9</b>  |                  |                    |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |                         |             |             |          |             |              |                      |              |              |            |             |              |                  |                    |
| Суп картофельный с бобовыми    | 250/20       | 12,02            | 7,9          | 22,21                   | 0,23        | 5,8         | 0        | 0,07        | 42,7         | 35,6                 | 88,1         | 2,1          | 0,8        | 51,4        | 139          | № 138            | 1994 г.            |
| Гуляш мясной                   | 125          | 15,84            | 14,84        | 5,35                    | 0,2         | 0,7         | 0        | 2,1         | 0,07         | 16                   | 17,9         | 102,9        | 1,8        | 2,3         | 5,6          | № 401            | 1994 г.            |
| Рис отварной                   | 150          | 3,8              | 6,1          | 38,9                    | 0,03        | 0           | 0        | 0,3         | 0,02         | 5,3                  | 25,5         | 77,9         | 0,5        | 0,8         | 60,8         | № 445            | 1994 г.            |
| Компот из свежих плодов        | 200          | 0,16             | 0            | 28,47                   | 0,01        | 16          | 0        | 0,1         | 0            | 18                   | 7            | 10,4         | 0,3        | 0           | 0,2          | 585              | 1994 г.            |
| Хлеб ржаной                    | 20           | 1,3              | 0,2          | 9,9                     | 0,4         | 0           | 0        | 0,2         | 0            | 4,6                  | 5            | 21,2         | 0,6        | 0,2         | 1,1          |                  | ГОСТ 2077-84       |
| Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,6              | 0,2          | 10,3                    | 0,02        | 0           | 0        | 0,3         | 0            | 4,6                  | 6,6          | 17,4         | 0,2        | 0,1         | 0            |                  | ТУ 10 71 11-002483 |
| <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>785</b>   | <b>34,72</b>     | <b>29,24</b> | <b>115,13</b>           | <b>0,89</b> | <b>22,5</b> | <b>0</b> | <b>3,07</b> | <b>42,79</b> | <b>84,1</b>          | <b>150,1</b> | <b>231,9</b> | <b>4,2</b> | <b>54,8</b> | <b>206,7</b> |                  |                    |

**Первая неделя. Вторник**

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины    |            |             |            |             |            | Минеральные вещества |             |              |            |            |              | № рецептуры       | Сборник рецептур   |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------------|--------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                         | В1, мг      | С, мг      | А, мг       | Е, мг      | В2, мг      | Са, мг     | Mg, мг               | P, мг       | Fe, мг       | Zn, мг     | I, мкг     |              |                   |                    |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |              |              |                         |             |            |             |            |             |            |                      |             |              |            |            |              |                   |                    |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 205          | 7,77             | 9,15         | 47,07        | 290,28                  | 0,04        | 0,8        | 39,5        | 0,1        | 0,1         | 0,1        | 88,9                 | 20,5        | 94,2         | 0,3        | 0,7        | 36,8         | Табл. 4, стр. 149 | 1994               |
| Бутерброд с сыром                        | 15/20        | 5,16             | 5            | 10,3         | 107,00                  | 0,02        | 0,1        | 34,5        | 0,4        | 0,04        | 0,04       | 153,8                | 9,4         | 109          | 0,4        | 0,5        | 0            | № 3               | 2004 г.            |
| Какао с молоком                          | 200          | 3,77             | 3,9          | 25,78        | 147,72                  | 0,06        | 1,6        | 24,4        | 0          | 0,2         | 0,2        | 152,2                | 21,3        | 124,6        | 0,4        | 0,6        | 3            | № 642             | 1994 г.            |
| <b>Итого за прием пищи</b>               | <b>440</b>   | <b>16,7</b>      | <b>18,05</b> | <b>83,15</b> | <b>545</b>              | <b>0,12</b> | <b>2,5</b> | <b>98,4</b> | <b>0,5</b> | <b>0,34</b> | <b>0,5</b> | <b>394,9</b>         | <b>51,2</b> | <b>327,8</b> | <b>1,1</b> | <b>1,8</b> | <b>39,8</b>  |                   |                    |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |              |              |                         |             |            |             |            |             |            |                      |             |              |            |            |              |                   |                    |
| Рассольник ленинградский                 | 200          | 1,9              | 3,2          | 16,0         | 108                     | 0,2         | 5          | 0,2         | 1,0        | 0           | 0          | 23,6                 | 18,9        | 58,4         | 0,7        | 0,2        | 43,3         | № 132             | 2004               |
| Котлета из мяса кур с соусом             | 50/5         | 8,63             | 11,93        | 8,86         | 175,22                  | 0,03        | 0          | 0           | 2,9        | 0,1         | 0,1        | 4,8                  | 19,2        | 60           | 1,6        | 0,5        | 24,2         | № 416             | 1994 г.            |
| Макаронные изделия отварные              | 150          | 5,1              | 9,1          | 34,2         | 244,5                   | 0,5         | 0          | 0           | 1          | 0,03        | 0          | 4,9                  | 21,1        | 372          | 1,1        | 0,4        | 56,9         | № 469             | 1994 г.            |
| Компот из свежих плодов с вит.С          | 200          | 0,16             | 0            | 28,47        | 108,16                  | 0           | 16         | 0           | 0,1        | 0           | 0          | 13,8                 | 7,1         | 5,9          | 0,3        | 0          | 0,2          | № 585             | 1994 г.            |
| Хлеб ржаной                              | 30           | 2                | 0,3          | 14,9         | 69                      | 0,5         | 0          | 0           | 0,3        | 0           | 0          | 6,9                  | 7,5         | 31,8         | 0,7        | 0,3        | 1,7          |                   | ГОСТ 2077-84       |
| Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,6              | 0,2          | 10,3         | 52,4                    | 0,02        | 0          | 0           | 0,3        | 0           | 0          | 4,6                  | 6,6         | 17,4         | 0,2        | 0,1        | 0            |                   | ТУ 10 71 11-002483 |
| <b>Итого за прием пищи</b>               | <b>655</b>   | <b>19,39</b>     | <b>24,73</b> | <b>112</b>   | <b>757,28</b>           | <b>1,25</b> | <b>21</b>  | <b>0,2</b>  | <b>5,6</b> | <b>0,13</b> | <b>0,5</b> | <b>58,6</b>          | <b>80,4</b> | <b>545,5</b> | <b>4,6</b> | <b>1,5</b> | <b>126,3</b> |                   | 63077-2016         |

**Первая неделя. Среда**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность | Витамины    |              |              |             |             | Минеральные вещества |              |               |             |            | № рецептуры | Сборник рецептур        |                               |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|-------------------------|-------------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      |                         | Углеводы, г | В1, мг       | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | В2, мг               | Са, мг       | Mg, мг        | Р, мг       | Fe, мг     |             |                         | Zn, мг                        |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |                         |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |            |             |                         |                               |
| Каша «Дружба»                  | 205          | 9,44             | 9,8          | 47,49                   | 0,09        | 0,6          | 37,4         | 0,1         | 0,4         | 91,1                 | 25,4         | 106,9         | 0,6         | 0,7        | 37,9        | таблица 4, страница 149 | 1994 г.                       |
| Фрукты                         | 100          |                  |              |                         |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |            |             |                         |                               |
| Бутерброд с сыром              | 15/20        | 5,16             | 5            | 10,3                    | 0,02        | 0,1          | 34,5         | 0,4         | 0,04        | 153,8                | 9,4          | 109           | 0,4         | 0,5        | 0           | № 3                     | 2004 г.                       |
| Какао с молоком                | 200          | 3,77             | 3,9          | 25,78                   | 0,06        | 1,6          | 24,4         | 0           | 0,2         | 152,2                | 21,3         | 124,6         | 0,4         | 0,6        | 3           | № 642                   | 1994 г.                       |
| <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>540</b>   | <b>18,37</b>     | <b>18,7</b>  | <b>83,57</b>            | <b>0,17</b> | <b>2,3</b>   | <b>96,3</b>  | <b>0,5</b>  | <b>0,64</b> | <b>397,1</b>         | <b>56,1</b>  | <b>340,5</b>  | <b>1,4</b>  | <b>1,8</b> | <b>40,9</b> |                         |                               |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |                         |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |            |             |                         |                               |
| Суп с макаронными изделиями    | 250/20       | 12,13            | 13,57        | 17,22                   | 0           | 0,74         | 0,46         | 0,04        | 0           | 33,0                 | 2,86         | 5,65          | 0,31        | 0          | 0           | № 148                   | 1994 г.                       |
| Жаркое домашнему.              | 300          | 19,51            | 19,99        | 42,25                   | 0,09        | 11,7         | 21           | 2           | 0,14        | 28,6                 | 36           | 138,1         | 1,8         | 1,1        | 52,9        | № 394                   | 1994 г.                       |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,2              | 0            | 14,97                   | 0           | 2            | 0            | 0           | 0           | 8                    | 5            | 10            | 1           | 0          | 0           |                         | 1994 г.                       |
| Хлеб ржаной                    | 40           | 2,6              | 0,4          | 19,8                    | 0,8         | 0            | 0            | 0,4         | 0           | 9,2                  | 10           | 42,4          | 1,2         | 0,4        | 2,2         |                         | ГОСТ 2077-84                  |
| Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,6              | 0,2          | 10,3                    | 0,02        | 0            | 0            | 0,3         | 0           | 4,6                  | 6,6          | 17,4          | 0,2         | 0,1        | 0           |                         | ТУ 10 71 11-002483 63077-2016 |
| <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>830</b>   | <b>36,04</b>     | <b>34,16</b> | <b>104,54</b>           | <b>0,91</b> | <b>14,44</b> | <b>21,46</b> | <b>2,74</b> | <b>0,14</b> | <b>83,4</b>          | <b>60,46</b> | <b>213,55</b> | <b>4,51</b> | <b>1,6</b> | <b>55,1</b> |                         |                               |

**Первая неделя. Четверг**

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | Витамины    |            |              |            |             | Минеральные вещества |              |              |             |            | № рецептуры | Сборник рецептур |                               |
|--|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|------------|--------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------------|-------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г   |                         | В1, мг      | С, мг      | А, мг        | Е, мг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг        | Fe, мг      | Zn, мг     |             |                  | I, мкг                        |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным    | 150/50       | 26,73            | 20,1        | 39,56         | 443,04                  | 1           | 0,5        | 21           | 0,9        | 0,6         | 383,6                | 53           | 429,9        | 1,3         | 1,2        | 9,7         | № 297            | 1994 г.                       |
| Какао с молоком                            | 200          | 3,77             | 3,9         | 25,78         | 147,72                  | 0,06        | 1,6        | 24,4         | 0          | 0,2         | 152,2                | 21,3         | 124,6        | 0,24        | 0,6        | 3           | № 642            | 1994 г.                       |
| Хлеб пшеничный                             | 20           | 1,6              | 0,2         | 10,3          | 52,4                    | 0,02        | 0          | 0            | 0,3        | 0           | 4,6                  | 6,6          | 17,4         | 0,2         | 0,1        | 0           |                  | ТУ 10 71 11-002483 63077-2016 |
| <b>Итого за прием пищи</b>                 | <b>420</b>   | <b>32,1</b>      | <b>24,2</b> | <b>75,64</b>  | <b>643,16</b>           | <b>1,08</b> | <b>2,1</b> | <b>45,4</b>  | <b>1,2</b> | <b>0,8</b>  | <b>540,4</b>         | <b>80,9</b>  | <b>571,9</b> | <b>1,74</b> | <b>1,9</b> | <b>12,7</b> |                  |                               |
| <b>Обед</b>                                |              |                  |             |               |                         |             |            |              |            |             |                      |              |              |             |            |             |                  |                               |
| Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной | 250/20       | 8,04             | 7,36        | 14,81         | 156,98                  | 0,05        | 10,7       | 10           | 2,4        | 0,05        | 58,5                 | 27           | 60,7         | 1           | 0,4        | 0,4         | № 110            | 1994 г.                       |
| Тефтели мясные с томатным соусом           | 60/50        | 11,0             | 14,34       | 27,49         | 276,1                   | 0,04        | 2,3        | 0,05         | 2,6        | 0,1         | 9,3                  | 12,4         | 73,1         | 0,9         | 2,5        | 18,6        | № 423            | 1994 г.                       |
| Каша гречневая рассыпчатая                 | 150          | 8,7              | 7,8         | 42,6          | 279                     | 0,2         | 0          | 0            | 0,6        | 0,1         | 14,8                 | 135,8        | 203,9        | 4,6         | 1,5        | 56,2        | № 463            | 1994 г.                       |
| Хлеб ржаной                                | 40           | 2,6              | 0,4         | 19,8          | 92                      | 0,8         | 0          | 0            | 0,4        | 0           | 9,2                  | 10           | 42,4         | 1,2         | 0,4        | 2,2         |                  | ГОСТ 2077-84                  |
| Хлеб пшеничный                             | 20           | 1,6              | 0,2         | 10,3          | 52,4                    | 0,02        | 0          | 0            | 0,3        | 0           | 4,6                  | 6,6          | 17,4         | 0,2         | 0,1        | 0           |                  | ТУ 10 71 11-002483 63077-2016 |
| Компот из свежих плодов                    | 200          | 0,16             | 0           | 28,47         | 108,16                  | 0,01        | 16         | 0            | 0,1        | 0           | 18                   | 7            | 10,4         | 0,3         | 0          | 0,2         | 585              | 1994 г.                       |
| <b>Итого за прием пищи</b>                 | <b>790</b>   | <b>32,1</b>      | <b>30,1</b> | <b>143,47</b> | <b>964,64</b>           | <b>0,52</b> | <b>29</b>  | <b>10,05</b> | <b>6,4</b> | <b>0,25</b> | <b>114,4</b>         | <b>198,8</b> | <b>407,9</b> | <b>8,2</b>  | <b>4,9</b> | <b>77,6</b> |                  |                               |

**Первая неделя. Пятница**

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины    |             |              |            |             |              | Минеральные вещества |              |             |            |              |       | № рецептуры                   | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------|-------------------------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                         | В1, мг      | С, мг       | А, мг        | Е, мг      | В2, мг      | Са, мг       | Mg, мг               | Р, мг        | Fe, мг      | Zn, мг     | I, мкг       |       |                               |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |              |              |                         |             |             |              |            |             |              |                      |              |             |            |              |       |                               |                  |
| Блинчики                          | 160          | 12,41            | 19,18        | 57,49        | 438,07                  | 0,11        | 1,2         | 39,5         | 2          | 0,08        | 28,5         | 23,2                 | 72,3         | 2           | 0,9        | 42,7         | № 679 | 1994 г.                       |                  |
| Йогурт фруктовый                  | 125          | 3,5              | 3,1          | 17,3         | 112,5                   | 0,04        | 0,8         | 25           | 0          | 0,2         | 148,8        | 17,5                 | 112,8        | 0,15        | 0          | 0            |       | ГОСТ 31981-2013               |                  |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0,2              | 0            | 14,97        | 56,1                    | 0           | 2           | 0            | 0          | 0           | 8            | 5                    | 10           | 1           | 0          | 0            |       | 1994 г.                       |                  |
| <b>Итого за прием пищи</b>        | <b>585</b>   | <b>16,11</b>     | <b>22,28</b> | <b>89,76</b> | <b>606,67</b>           | <b>0,15</b> | <b>4</b>    | <b>64,5</b>  | <b>2</b>   | <b>0,28</b> | <b>185,3</b> | <b>45,7</b>          | <b>195,1</b> | <b>3,15</b> | <b>0,9</b> | <b>42,7</b>  |       |                               |                  |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |              |              |                         |             |             |              |            |             |              |                      |              |             |            |              |       |                               |                  |
| Ци из свежей капусты с картофелем | 250/20       | 8,04             | 7,64         | 10,9         | 142,3                   | 0,06        | 15,8        | 10           | 2,4        | 0,05        | 58,1         | 23                   | 55,1         | 0,8         | 0,4        | 51           | № 120 | 1994 г.                       |                  |
| Котлета рыбная                    | 50/5         | 7,42             | 8,54         | 8,86         | 139,77                  | 0,05        | 1,6         | 0,05         | 2,2        | 0           | 24,8         | 9,4                  | 92,8         | 0,6         | 0,4        | 80,5         | № 309 | 1994 г.                       |                  |
| Пюре картофельное                 | 150          | 3,2              | 6,8          | 21,9         | 163,5                   | 0,14        | 18,2        | 0            | 0,2        | 0,1         | 37           | 27,8                 | 86,6         | 1           | 0,7        | 56,5         | № 472 | 1994 г.                       |                  |
| Компот из свежих плодов           | 200          | 0,16             | 0            | 28,47        | 108,16                  | 0,01        | 16          | 0            | 0,1        | 0           | 18           | 7                    | 10,4         | 0,3         | 0          | 0,2          | 585   | 1994 г.                       |                  |
| Хлеб ржаной                       | 20           | 1,3              | 0,2          | 9,9          | 46                      | 0,4         | 0           | 0            | 0,2        | 0           | 4,6          | 5                    | 21,2         | 0,6         | 0,2        | 1,1          |       | ГОСТ 2077-84                  |                  |
| Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,6              | 0,2          | 10,3         | 52,4                    | 0,02        | 0           | 0            | 0,3        | 0           | 4,6          | 6,6                  | 17,4         | 0,2         | 0,1        | 0            |       | ТУ 10 71 11-002483 63077-2016 |                  |
| <b>Итого за прием пищи</b>        | <b>760</b>   | <b>25,96</b>     | <b>18,87</b> | <b>86,3</b>  | <b>613,36</b>           | <b>0,68</b> | <b>51,6</b> | <b>10,05</b> | <b>5,4</b> | <b>0,15</b> | <b>147,1</b> | <b>78,8</b>          | <b>283,5</b> | <b>3,5</b>  | <b>1,8</b> | <b>189,3</b> |       |                               |                  |

## Вторая неделя. Понедельник

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины    |            |             |           |           |              | Минеральные вещества |              |            |            |             | № рецептуры             | Сборник рецептур              |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------|-------------|-----------|-----------|--------------|----------------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------------------|-------------------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                         | В1, мг      | С, мг      | А, мг       | Е, мг     | В2, мг    | Са, мг       | Mg, мг               | Р, мг        | Fe, мг     | Zn, мг     | I, мкг      |                         |                               |
| Каша рисовая молочная с маслом слив. | 205          | 7,77             | 9,15         | 47,07        | 290,28                  | 0,04        | 0,8        | 39,5        | 0,1       | 0,1       | 88,9         | 20,5                 | 94,2         | 0,3        | 0,7        | 36,8        | таблица 4, страница 149 | 1994                          |
| Кондитерское изделие без крема       | 20           | 1,3              | 7            | 11,9         | 115                     | 0           | 0          | 0           | 0         | 0         | 2,1          | 1,7                  | 9            | 0,1        | 0,1        | 1,8         |                         | ГОСТ 24901-2014               |
| Хлеб пшеничный                       | 20           | 1,6              | 0,2          | 10,3         | 52,4                    | 0,02        | 0          | 0           | 0,3       | 0         | 4,6          | 6,6                  | 17,4         | 0,2        | 0,1        | 0           |                         | ТУ 10 71 11-002483 63077-2016 |
| Чай с сахаром                        | 200          | 0,2              | 0            | 14,97        | 56,1                    | 0           | 2          | 0           | 0         | 0         | 8            | 5                    | 10           | 1          | 0          | 0           |                         | 1994 г.                       |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>445</b>   | <b>10,87</b>     | <b>16,35</b> | <b>84,24</b> | <b>513,78</b>           | <b>0,06</b> | <b>2,8</b> | <b>39,5</b> | <b>,4</b> | <b>,1</b> | <b>103,6</b> | <b>33,8</b>          | <b>130,6</b> | <b>1,6</b> | <b>0,9</b> | <b>38,6</b> |                         |                               |

### Завтрак

### Обед

|                                   |            |              |              |               |               |             |             |           |          |             |              |             |              |            |            |              |       |                               |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-----------|----------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|-------|-------------------------------|
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250/20     | 8,04         | 7,64         | 10,9          | 142,3         | 0,06        | 15,8        | 10        | 2,4      | 0,05        | 58,1         | 23          | 55,1         | 0,8        | 0,4        | 51           | № 120 | 1994 г.                       |
| Плов                              | 250        | 20,48        | 17,48        | 55,78         | 448,48        | 0,06        | 1,3         | 0         | 2,8      | 0,1         | 14,2         | 39,3        | 200,1        | 2,7        | 0,9        | 61,5         | № 403 | 1994 г.                       |
| Компот из свежих плодов           | 200        | 0,16         | 0            | 28,47         | 108,16        | 0,01        | 16          | 0         | 0,1      | 0           | 18           | 7           | 10,4         | 0,3        | 0          | 0,2          | 585   | 1994 г.                       |
| Хлеб ржаной                       | 40         | 2,6          | 0,4          | 19,8          | 92            | 0,8         | 0           | 0         | 0,4      | 0           | 9,2          | 10          | 42,4         | 1,2        | 0,4        | 2,2          |       | ГОСТ 2077-84                  |
| Хлеб пшеничный                    | 20         | 1,6          | 0,2          | 10,3          | 52,4          | 0,02        | 0           | 0         | 0,3      | 0           | 4,6          | 6,6         | 17,4         | 0,2        | 0,1        | 0            |       | ТУ 10 71 11-002483 63077-2016 |
| <b>Итого за прием пищи</b>        | <b>780</b> | <b>32,88</b> | <b>25,72</b> | <b>125,25</b> | <b>843,34</b> | <b>0,95</b> | <b>33,1</b> | <b>10</b> | <b>6</b> | <b>0,15</b> | <b>104,1</b> | <b>85,9</b> | <b>325,4</b> | <b>5,2</b> | <b>1,8</b> | <b>114,9</b> |       |                               |

**Вторая неделя. Вторник**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины    |             |             |            |             | Минеральные вещества |             |              |            |            | № рецептуры | Сборник рецептур        |                               |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------------------|-------------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                         | В1, мг      | С, мг       | А, мг       | Е, мг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     | Zn, мг     |             |                         | I, мкг                        |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |              |                         |             |             |             |            |             |                      |             |              |            |            |             |                         |                               |
| Каша «Дружба»                  | 205          | 9,44             | 9,8          | 47,49        | 304,52                  | 0,09        | 0,6         | 37,4        | 0,1        | 0,4         | 91,1                 | 25,4        | 106,9        | 0,6        | 0,7        | 37,9        | таблица 4, страница 149 | 1994 г.                       |
| Бутерброд с сыром              | 15/20        | 5,16             | 5            | 10,3         | 107,00                  | 0,02        | 0,1         | 34,5        | 0,4        | 0,04        | 153,8                | 9,4         | 109          | 0,4        | 0,5        | 0           | № 3                     | 2004 г.                       |
| Какао с молоком                | 200          | 3,77             | 3,9          | 25,78        | 147,72                  | 0,06        | 1,6         | 24,4        | 0          | 0,2         | 152,2                | 21,3        | 124,6        | 0,4        | 0,6        | 3           | № 642                   | 1994 г.                       |
| <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>440</b>   | <b>18,37</b>     | <b>18,7</b>  | <b>83,57</b> | <b>559,24</b>           | <b>0,17</b> | <b>2,3</b>  | <b>96,3</b> | <b>0,5</b> | <b>0,64</b> | <b>397,1</b>         | <b>56,1</b> | <b>340,5</b> | <b>1,4</b> | <b>1,8</b> | <b>40,9</b> |                         |                               |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |              |                         |             |             |             |            |             |                      |             |              |            |            |             |                         |                               |
| Борщ с капустой и картофелем   | 250/20       | 8,04             | 7,36         | 14,81        | 156,98                  | 0,05        | 10,7        | 10          | 2,4        | 0,05        | 58,5                 | 27          | 60,7         | 1          | 0,4        | 0,4         | № 110                   | 1994 г.                       |
| Котлета из мяса кур с соусом   | 50/5         | 8,63             | 11,93        | 8,86         | 175,22                  | 0,03        | 0           | 0           | 2,9        | 0,1         | 4,8                  | 19,2        | 60           | 1,6        | 0,5        | 24,2        | № 416                   | 1994 г.                       |
| Макаронные изделия отварные    | 150          | 5,1              | 9,1          | 34,2         | 244,5                   | 0,5         | 0           | 0           | 1          | 0,03        | 4,9                  | 21,1        | 372          | 1,1        | 0,4        | 56,9        | № 469                   | 1994 г.                       |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,2              | 0            | 14,97        | 56,1                    | 0           | 2           | 0           | 0          | 0           | 8                    | 5           | 10           | 1          | 0          | 0           |                         | 1994 г.                       |
| Хлеб ржаной                    | 20           | 1,3              | 0,2          | 9,9          | 46                      | 0,4         | 0           | 0           | 0,2        | 0           | 4,6                  | 5           | 21,2         | 0,6        | 0,2        | 1,1         |                         | ГОСТ 2077-84                  |
| Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,6              | 0,2          | 10,3         | 52,4                    | 0,02        | 0           | 0           | 0,3        | 0           | 4,6                  | 6,6         | 17,4         | 0,2        | 0,1        | 0           |                         | ТУ 10 71 11-002483 63077-2016 |
| <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>715</b>   | <b>24,87</b>     | <b>28,79</b> | <b>93,04</b> | <b>731,2</b>            | <b>1</b>    | <b>12,7</b> | <b>10</b>   | <b>6,8</b> | <b>0,18</b> | <b>85,4</b>          | <b>83,9</b> | <b>541,3</b> | <b>5,5</b> | <b>1,6</b> | <b>82,6</b> |                         |                               |

## Вторая неделя. Среда

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины    |             |            |            |             |             | Минеральные вещества |            |            |              |        |                              | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|----------------------|------------|------------|--------------|--------|------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                         | В1, мг      | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | В2, мг      | Са, мг      | Mg, мг               | P, мг      | Fe, мг     | Zn, мг       | I, мкг |                              |             |                  |
| Котлета из мяса кур                            | 50/5         | 8,63             | 11,93        | 8,86         | 175,22                  | 0,03        | 0           | 2,9        | 0,1        | 4,8         | 19,2        | 60                   | 1,6        | 0,5        | 24,2         | № 416  | 1994 г.                      |             |                  |
| Картофельное пюре                              | 150          | 3,2              | 6,8          | 21,9         | 163,5                   | 0,14        | 18,2        | 0,2        | 0,1        | 37          | 27,8        | 86,6                 | 1          | 0,7        | 56,5         | № 472  | 1994 г.                      |             |                  |
| Фрукты   |              |                  |              |              |                         |             |             |            |            |             |             |                      |            |            |              |        |                              |             |                  |
| Чай с сахаром и лимоном                        | 200/15       | 0,2              | 0            | 14,97        | 56,1                    | 0           | 0           | 0          | 0          | 8           | 5           | 10                   | 1          | 0          | 0            |        | 1994 г.                      |             |                  |
| Хлеб пшеничный                                 | 20           | 1,6              | 0,2          | 10,3         | 52,1                    | 0,02        | 0           | 0,3        | 0          | 4,6         | 6,6         | 17,4                 | 0,2        | 0,1        | 0            |        | ТУ 10 7111-002483 63077-2016 |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>440</b>   | <b>13,63</b>     | <b>18,93</b> | <b>56,03</b> | <b>446,92</b>           | <b>0,19</b> | <b>20,2</b> | <b>3,4</b> | <b>0,2</b> | <b>54,4</b> | <b>58,6</b> | <b>174</b>           | <b>3,8</b> | <b>1,3</b> | <b>80,7</b>  |        |                              |             |                  |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |              |              |                         |             |             |            |            |             |             |                      |            |            |              |        |                              |             |                  |
| Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250          | 6,17             | 7,2          | 15,4         | 147,33                  | 0,11        | 12          | 2,7        | 0,08       | 35          | 36,7        | 113,7                | 1,3        | 0,5        | 69,2         | № 136  | 1994 г.                      |             |                  |
| Гуляш мясной                                   | 125          | 15,84            | 14,84        | 5,35         | 217,01                  | 0,2         | 0,7         | 2,1        | 0,07       | 16          | 17,9        | 102,9                | 1,8        | 2,3        | 5,6          | № 401  | 1994 г.                      |             |                  |
| Рис отварной                                   | 150          | 3,8              | 6,1          | 38,9         | 228                     | 0,03        | 0           | 0,3        | 0,02       | 5,3         | 25,5        | 77,9                 | 0,5        | 0,8        | 60,8         | № 445  | 1994 г.                      |             |                  |
| Хлеб пшеничный                                 | 20           | 1,6              | 0,2          | 10,3         | 52,4                    | 0,02        | 0           | 0,3        | 0          | 4,6         | 6,6         | 17,4                 | 0,2        | 0,1        | 0            |        | ТУ 10 7111-002483 63077-2016 |             |                  |
| Хлеб ржаной                                    | 20           | 1,3              | 0,2          | 9,9          | 46                      | 0,4         | 0           | 0,2        | 0          | 4,6         | 5           | 21,2                 | 0,6        | 0,2        | 1,1          |        | ГОСТ 2077-84 1994 г.         |             |                  |
| Чай с сахаром и лимоном                        | 200/15       | 0,2              | 0            | 14,97        | 56,1                    | 0           | 2           | 0          | 0          | 8           | 5           | 10                   | 1          | 0          | 0            |        |                              |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>755</b>   | <b>26,63</b>     | <b>23,89</b> | <b>95,62</b> | <b>699,47</b>           | <b>0,75</b> | <b>42,9</b> | <b>6,5</b> | <b>1,5</b> | <b>83,1</b> | <b>93,6</b> | <b>463,5</b>         | <b>8,4</b> | <b>5,2</b> | <b>217,1</b> |        |                              |             |                  |



**Вторая неделя. Четверг**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность | Витамины      |             |              |             | Минеральные вещества |            |              |              |               | № рецептуры | Сборник рецептур |             |        |                              |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------------|-------------|--------|------------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     |                         | Углеводы, г   | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг                | В2, мг     | Са, мг       | Mg, мг       | Р, мг         |             |                  | Fe, мг      | Zn, мг | I, мкг                       |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |                         |               |             |              |             |                      |            |              |              |               |             |                  |             |        |                              |
| Оладьи (с молоком стущеным)    | 160          | 12,09            | 18,2        | 70,39                   | 475,91        | 0,27        | 1,1          | 45,1        | 5,6                  | 0,3        | 281,1        | 66,2         | 296,7         | 2,1         | 1,1              | 50,1        | № 682  | 1994 г.                      |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,2              | 0           | 14,97                   | 56,1          | 0           | 2            | 0           | 0                    | 0          | 8            | 5            | 10            | 1           | 0                | 0           |        | 1994 г.                      |
| Йогурт фруктовый               | 125          | 3,5              | 3,1         | 17,3                    | 112,5         | 0,04        | 0,8          | 25          | 0                    | 0,2        | 148,8        | 17,5         | 112,8         | 0,15        | 0                | 0           |        | ГОСТ 31981-2013              |
| Фрукты                         | 100          |                  |             |                         |               |             |              |             |                      |            |              |              |               |             |                  |             |        |                              |
| <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>585</b>   | <b>15,79</b>     | <b>21,3</b> | <b>102,66</b>           | <b>644,51</b> | <b>0,31</b> | <b>3,9</b>   | <b>70,1</b> | <b>5,6</b>           | <b>0,5</b> | <b>437,9</b> | <b>88,7</b>  | <b>419,5</b>  | <b>3,25</b> | <b>1,1</b>       | <b>50,1</b> |        |                              |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |                         |               |             |              |             |                      |            |              |              |               |             |                  |             |        |                              |
| Суп с макаронными изделиями    | 250/20       | 12,13            | 13,57       | 17,22                   | 235,36        | 0           | 0,74         | 0,46        | 0,04                 | 0          | 33,0         | 2,86         | 5,65          | 0,31        | 0                | 0           | № 148  | 1994 г.                      |
| Котлета из мяса                | 50/5         | 8,63             | 11,93       | 8,86                    | 175,22        | 0,03        | 0            | 0           | 2,9                  | 0,1        | 4,8          | 19,2         | 60            | 1,6         | 0,5              | 24,2        | № 416  | 1994 г.                      |
| Рагу из овощей                 | 205          | 4,40             | 12,60       | 28,75                   | 239,84        | 0,6         | 9            | 0,9         | 0,7                  | 0          | 37           | 25           | 92            | 1,1         | 0,9              | 66,5        | № 215  | 1994 г.                      |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,2              | 0           | 14,97                   | 56,1          | 0           | 2            | 0           | 0                    | 0          | 8            | 5            | 10            | 1           | 0                | 0           |        | 1994 г.                      |
| Хлеб ржаной                    | 40           | 2,6              | 0,4         | 19,8                    | 92            | 0,8         | 0            | 0           | 0,4                  | 0          | 9,2          | 10           | 42,4          | 1,2         | 0,4              | 2,2         |        | ГОСТ 2077-84                 |
| Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,6              | 0,2         | 10,3                    | 52,4          | 0,02        | 0            | 0           | 0,3                  | 0          | 4,6          | 6,6          | 17,4          | 0,2         | 0,1              | 0           |        | ТУ 10 7111-002483 63077-2016 |
| <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>790</b>   | <b>29,56</b>     | <b>38,7</b> | <b>99,9</b>             | <b>850,92</b> | <b>1,45</b> | <b>11,74</b> | <b>1,36</b> | <b>4,34</b>          | <b>0,1</b> | <b>96,6</b>  | <b>68,66</b> | <b>227,45</b> | <b>5,41</b> | <b>1,9</b>       | <b>92,9</b> |        |                              |

## Вторая неделя. Пятница

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность | Витамины      |             |             |             |            | Минеральные вещества |              |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептур |        |                   |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|--------|-------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      |                         | Углеводы, г   | В1, мг      | С, мг       | А, мг       | Е, мг      | В2, мг               | Са, мг       | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  | Zn, мг | I, мкг            |
| Омлет натуральный с сыром      | 150          | 14,67            | 22,06        | 2,07                    | 266,1         | 0,1         | 0,3         | 36,3        | 0,8        | 0,1                  | 261,5        | 21,8        | 312,3        | 2,8        | 1,8         | 64               | № 342  | 2004              |
| Фрукты                         | 100          |                  |              |                         |               |             |             |             |            |                      |              |             |              |            |             |                  |        |                   |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,2              | 0            | 14,97                   | 56,1          | 0           | 2           | 0           | 0          | 0                    | 8            | 5           | 10           | 1          | 0           | 0                |        | 1994 г.           |
| <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>450</b>   | <b>14,87</b>     | <b>22,06</b> | <b>17,04</b>            | <b>322,2</b>  | <b>0,1</b>  | <b>2,3</b>  | <b>36,3</b> | <b>0,8</b> | <b>0,1</b>           | <b>269,5</b> | <b>26,8</b> | <b>322,3</b> | <b>3,8</b> | <b>1,8</b>  | <b>64</b>        |        |                   |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |                         |               |             |             |             |            |                      |              |             |              |            |             |                  |        |                   |
| Рассольник ленинградский       | 200          | 1,9              | 3,2          | 16,0                    | 108           | 0,2         | 5           | 0,2         | 1,0        | 0                    | 23,6         | 18,9        | 58,4         | 0,7        | 0,2         | 43,3             | № 132  | 2004              |
| Котлета рыбная                 | 50/5         | 7,42             | 8,54         | 8,86                    | 139,77        | 0,05        | 1,6         | 0,05        | 2,2        | 0                    | 24,8         | 9,4         | 92,8         | 0,6        | 0,4         | 80,5             | № 309  | 1994 г.           |
| Пюре картофельное              | 150          | 3,2              | 6,8          | 21,9                    | 163,5         | 0,14        | 18,2        | 0           | 0,2        | 0,1                  | 37           | 27,8        | 86,6         | 1          | 0,7         | 56,5             | № 472  | 1994 г.           |
| Компот из свежих плодов        | 200          | 0,16             | 0            | 28,47                   | 108,16        | 0,01        | 16          | 0           | 0,1        | 0                    | 18           | 7           | 10,4         | 0,3        | 0           | 0,2              | 585    | 1994 г.           |
| Хлеб ржаной                    | 20           | 1,3              | 0,2          | 9,9                     | 46            | 0,4         | 0           | 0           | 0,2        | 0                    | 4,6          | 5           | 21,2         | 0,6        | 0,2         | 1,1              |        | ГОСТ 2077-84      |
| Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,6              | 0,2          | 10,3                    | 52,4          | 0,02        | 0           | 0           | 0,3        | 0                    | 4,6          | 6,6         | 17,4         | 0,2        | 0,1         | 0                |        | ТУ 10 7111-002483 |
| <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>690</b>   | <b>19,82</b>     | <b>14,43</b> | <b>91,4</b>             | <b>579,06</b> | <b>0,82</b> | <b>40,8</b> | <b>0,25</b> | <b>4</b>   | <b>0,1</b>           | <b>112,6</b> | <b>74,7</b> | <b>286,8</b> | <b>3,4</b> | <b>1,6</b>  | <b>181,6</b>     |        |                   |

Овощи по сезону, выпечные кондитерские изделия с учетом неповторяемости блюд.

### Нормативная документация

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений/ Сост. Г. В. Мараухина, И. В. Мозгот, И. Ю. Яланузян и др. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2006. – 156с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 2004 г. под. Ред. В. Т. Лапиной.