разработано заведующей столовой МБОУ"Яснэгская СОШ"

Коссова Т.В_____

Утверждаю:_____

Директор МБОУ"Яснэгская СОШ"

27.03.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DDD38DFC48EDD442B8EC200C945FDFA4
Владелец: Мартынов Сергей Александрович
Действителен: с 05.02.2024 до 30.04.2025

# *Примерное двухнедельное меню для школьной столовой МБОУ "Яснэгская СОШ".*

## *Младшие школьники*

| № сб. рец | Наименование блюд | выход порций | Б. | Ж. | У. | ккал | Ca (мг) | Mg (мг) | A (мг) | B (мг) | C (мг) | E (мг) | P (мг) | Fe (мг) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***1 неделя*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | ***Понедельник*** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | |
| 236 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом | 210 | 5,16 | 6,52 | 32,18 | 208,00 | 128,20 | 29,60 | 49,10 | 0,06 | 9,68 | 0,16 | 139,80 | 0,88 |
| 466 | кофейный напиток на сгущ молоке | 200 | 2,60 | 3,20 | 19,00 | 115,00 | 105,00 | 11,60 | 15,20 | 0,04 | 1,20 | 0,08 | 70,70 | 1,07 |
| 63 | бутерброд с маслом и сыром | 90 | 15,33 | 20,00 | 22,18 | 230,00 | 251,70 | 17,10 | 75,70 | 0,14 | 1,12 | 0,36 | 165,00 | 0,45 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **500** | **23,09** | **29,72** | **73,36** | **553,00** | **484,90** | **58,30** | **140,00** | **0,24** | **12,00** | **0,60** | **375,50** | **2,40** |
| | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Салат из моркови и яблок ( с нового урожая до 1 марта) или | 60 | 0,60 | 3,66 | 4,50 | 53,40 | 23,00 | 16,20 | **0,00** | 0,03 | 3,20 | 1,80 | 22,80 | 0,69 |
| 17 | Салат из свежих помидор | 60 | 0,60 | 3,72 | 2,16 | 44,40 | 8,40 | 11,40 | 0,00 | 0,04 | 12,60 | 1,98 | 15,00 | 0,51 |
| 104 | щи со св капусты с картофелем со сметаной | 260 | 1,50 | 4,50 | 33,56 | 185,70 | 198,00 | 16,00 | 0,00 | 0,04 | 8,50 | 2,33 | 64,40 | 0,64 |
| 372 | биточки из птицы | 100 | 20,00 | 18,00 | 12,71 | 284,29 | 48,57 | 24,29 | 73,00 | 0,10 | 0,85 | 1,29 | 182,86 | 1,81 |
| 256 | макаронные изд. отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | 31,10 | 7,50 | 105,80 | 0,06 | 0,00 | 0,75 | 45,00 | 1,05 |
| 491 | компот из ягод замороженных | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,70 | 44,00 | 10,50 | 6,10 | 0,00 | 0,01 | 16,50 | 0,10 | 6,40 | 0,29 |
| 574 | хлеб пшеничный,ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62,40 | 9,90 | 19,80 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,69 | 70,20 | 1,32 |
| | | **800** | **30,25** | **31,72** | **100,71** | **805,29** | **306,47** | **85,09** | **178,80** | **0,32** | **38,45** | **7,14** | **383,86** | **5,62** |
| | **Полдник (ГПД)** | | | | | | | | | | | | | |
| 468 | молоко | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 240,00 | 28,00 | 40,00 | 0,08 | 2,60 | 0,00 | 180,00 | 0,20 |
| 580 | вафли | 100 | 3,90 | 30,60 | 62,50 | 541,00 | 8,00 | 6,00 | 6,00 | 0,05 | 0,00 | 4,70 | 42,00 | 0,60 |
| | | **300** | **9,70** | **35,60** | **72,10** | **648,00** | **248,00** | **34,00** | **46,00** | **0,13** | **2,60** | **4,70** | **222,00** | **0,80** |
| | | | **63,04** | **97,04** | **246,17** | **2006,29** | **1039,37** | **177,39** | **364,80** | **0,69** | **53,05** | **12,44** | **981,36** | **8,82** |
| | ***Вторник:*** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак:** | **выход порций** | **Б.** | **Ж.** | **У.** | **ккал** | **Ca (мг)** | **Mg (мг)** | **A (мг)** | **B (мг)** | **C (мг)** | **E (мг)** | **P (мг)** | **Fe (мг)** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 232 | каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 210 | 7,46 | 6,64 | 36,26 | 234,60 | 139,40 | 37,80 | 63,95 | 0,14 | 1,70 | 0,76 | 194,40 | 1,89 |
| 462 | какао со сгущенным молоком | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,16 | 145,00 | 120,60 | 14,00 | 0,35 | 0,26 | 21,40 | 2,40 | 0,00 | 0,16 |
| 63 | бутерброд с маслом и сыром | 90 | 15,33 | 20,00 | 22,18 | 230,00 | 251,70 | 17,10 | 75,70 | 0,04 | 0,12 | 0,36 | 165,00 | 0,45 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **500** | **26,69** | **29,74** | **83,60** | **609,60** | **511,70** | **68,90** | **140,00** | **0,44** | **23,22** | **3,52** | **359,40** | **2,50** |
| | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с чесноком или | 60 | 0,84 | 3,66 | 4,50 | 54,60 | 41,00 | 11,40 | 0,00 | 0,01 | 3,10 | 1,60 | 22,80 | 0,76 |
| 148 | Огурцы свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 11,40 | 6,60 | 10,68 | 8,46 | 0,00 | 0,02 | 3,50 | 0,10 | 30,30 | 0,51 |
| 116 | суп из овощей со сметаной | 260 | 2,00 | 4,53 | 15,67 | 74,00 | 143,12 | 18,25 | 0,00 | 0,07 | 7,20 | 2,35 | 45,25 | 0,70 |
| 366 | птица отварная (бедро или голень) | 100 | 16,20 | 12,00 | 0,30 | 174,00 | 38,00 | 13,00 | 110,00 | 0,04 | 0,40 | 0,50 | 112,00 | 1,18 |
| 377 | картофельное пюре | 150 | 4,05 | 6,00 | 8,70 | 105,00 | 37,50 | 24,00 | 61,20 | 0,12 | 3,60 | 0,15 | 73,50 | 0,82 |
| 495 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 | 40,10 | 14,40 | 0,00 | 0,01 | 0,20 | 0,40 | 19,20 | 0,69 |
| 574 | хлеб пшеничный,ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62,40 | 9,90 | 19,80 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,69 | 70,20 | 1,32 |
| 542 | булочка домашняя | 50 | 4,20 | 6,70 | 27,80 | 189,00 | 9,70 | 5,70 | 38,80 | 0,05 | 0,00 | 0,70 | 30,80 | 0,45 |
| | | **910** | **30,71** | **33,50** | **100,50** | **749,60** | **330,00** | **115,01** | **210,00** | **0,39** | **18,00** | **6,49** | **404,05** | **6,43** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Полдник (ГПД)** | | | | | | | | | | | | | |
| 470 | кисломолочный напиток(йогурт) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 101,00 | 240,80 | 28,10 | 40,10 | 0,08 | 1,40 | 0,00 | 180,60 | 0,20 |
| 530 | Ватрушка с повидлом | 100 | 5,83 | 2,33 | 58,00 | 276,67 | 16,67 | 10,00 | 15,00 | 0,06 | 0,00 | 0,83 | 45,00 | 0,98 |
| | | **300** | **11,63** | **7,33** | **66,00** | **377,67** | **257,47** | **38,10** | **55,10** | **0,14** | **1,40** | **0,83** | **225,60** | **1,18** |
| | | | **69,03** | **70,57** | **250,10** | **1736,87** | **1099,17** | **222,01** | **405,10** | **0,97** | **42,62** | **10,84** | **989,05** | **10,11** |
| **Среда:** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак:** | **выход порций** | **Б.** | **Ж.** | **У.** | **ккал** | **Ca (мг)** | **Mg (мг)** | **A (мг)** | **B (мг)** | **C (мг)** | **E (мг)** | **P (мг)** | **Fe (мг)** |
| 279 | запеканка из творога со сгущенным молоком | 180 | 28,62 | 15,10 | 43,00 | 349,20 | 275,40 | 39,60 | 93,60 | 0,14 | 1,50 | 1,08 | 381,60 | 1,35 |
| 457 | чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 5,10 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,70 | 0,82 |
| 82 | фрукты | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 113,00 | 24,15 | 13,50 | 0,00 | 0,10 | 10,50 | 0,30 | 16,50 | 3,32 |
| | | **530** | **29,42** | **15,80** | **67,00** | **500,20** | **304,65** | **57,30** | **140,00** | **0,24** | **12,00** | **1,38** | **405,80** | **5,49** |
| | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 1,50 | 3,78 | 4,98 | 60,00 | 18,40 | 10,20 | 0,00 | 0,05 | 5,30 | 1,70 | 30,00 | 0,42 |
| 10 | Салат из квашеной капусты с яблоками(после 1 марта) | 60 | 0,60 | 3,70 | 3,60 | 50,40 | 29,20 | 7,20 | 0,00 | 0,01 | 9,00 | 1,68 | 13,00 | 0,77 |
| 98 | Свекольник со сметаной | 260 | 2,33 | 8,09 | 10,33 | 93,25 | 190,89 | 28,25 | 0,00 | 0,06 | 15,97 | 2,38 | 61,25 | 1,48 |
| 307 | котлеты рыбные | 100 | 12,86 | 4,93 | 10,00 | 105,71 | 62,86 | 25,71 | 58,27 | 0,13 | 0,00 | 1,43 | 175,71 | 0,60 |
| 385 | рис отварной | 150 | 3,76 | 5,43 | 38,85 | 219,30 | 27,25 | 27,15 | 27,00 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 83,70 | 0,10 |
| 501 | сок фруктовый | 200 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,00 | 17,00 | 4,00 | 0,00 | 0,01 | 2,00 | 0,10 | 7,00 | 1,40 |
| 574 | хлеб пшеничный,ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62,40 | 19,90 | 19,80 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,69 | 70,20 | 1,32 |
| 541 | булочка ванильная | 50 | 5,30 | 4,70 | 28,80 | 179,00 | 12,10 | 7,20 | 129,70 | 0,06 | 0,00 | 0,80 | 40,60 | 0,58 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **790** | **27,15** | **23,70** | **110,11** | **702,66** | **330,00** | **112,11** | **214,97** | **0,36** | **18,00** | **5,40** | **438,46** | **5,48** |
| | **Полдник (ГПД)** | | | | | | | | | | | | | |
| 470 | кисломолочный напиток(йогурт) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 101,00 | 240,80 | 28,10 | 40,10 | 0,08 | 1,40 | 0,00 | 180,60 | 0,20 |
| 582 | печенье | 100 | 7,50 | 9,80 | 74,40 | 415,00 | 29,00 | 20,00 | 10,00 | 0,08 | 0,00 | 4,70 | 90,00 | 2,10 |
| | | **300** | **13,30** | **14,80** | **82,40** | **516,00** | **269,80** | **48,10** | **50,10** | **0,16** | **1,40** | **4,70** | **270,60** | **2,30** |
| | | | **69,87** | **54,30** | **259,51** | **1718,86** | **904,45** | **217,51** | **405,07** | **0,76** | **31,40** | **11,48** | **1114,86** | **13,27** |
| **Четверг:** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак:** | **выход порций** | **Б.** | **Ж.** | **У.** | **ккал** | **Ca (мг)** | **Mg (мг)** | **A (мг)** | **B (мг)** | **C (мг)** | **E (мг)** | **P (мг)** | **Fe (мг)** |
| 139 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,59 | 8,10 | 35,32 | 250,25 | 204,25 | 25,75 | 64,30 | 0,20 | 1,12 | 0,35 | 171,50 | 0,64 |
| 459 | чай с лимоном | 207 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40,00 | 7,90 | 7,15 | 0,00 | 0,00 | 10,76 | 0,02 | 9,10 | 1,32 |
| 63 | бутерброд с маслом и сыром | 90 | 9,51 | 20,00 | 22,18 | 230,00 | 251,70 | 17,10 | 75,70 | 0,04 | 0,12 | 0,36 | 165,00 | 0,45 |
| | | **547** | **15,40** | **28,20** | **67,00** | **520,25** | **463,85** | **50,00** | **140,00** | **0,24** | **12,00** | **0,73** | **345,60** | **2,41** |
| | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | Икра овощная | 60 | 11,40 | 5,34 | 8,62 | 70,80 | 24,60 | 9,00 | 0,00 | 0,01 | 4,20 | 1,80 | 22,00 | 0,42 |
| 122 | суп картофельный с рыбной консервы(сайра ) | 250 | 9,30 | 11,40 | 52,15 | 180,00 | 30,50 | 32,25 | 115,00 | 0,08 | 5,75 | 0,22 | 146,50 | 16,28 |
| 350 | тефтели мясные с рисом ("ежики"),соус томатный | 120 | 12,6 | 9,75 | 14,55 | 196,50 | 217,50 | 22,50 | 84,00 | 0,06 | 0,00 | 0,45 | 148,50 | 1,25 |
| 377 | картофельное пюре | 150 | 4,05 | 6,00 | 8,70 | 105,00 | 47,50 | 24,00 | 40,00 | 0,12 | 3,60 | 0,15 | 73,50 | 0,82 |
| 507 | напиток витаминный "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,30 | 20,00 | 2,34 | 0,00 | 0,00 |
| 574 | хлеб пшеничный,ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62,40 | 9,90 | 19,80 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,69 | 70,20 | 1,32 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **810** | **27,15** | **23,19** | **100,50** | **694,70** | **330,00** | **107,55** | **239,12** | **0,64** | **33,55** | **5,65** | **460,70** | **20,09** |
| | **Полдник (ГПД)** | | | | | | | | | | | | | |
| 468 | молоко | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 240,00 | 28,00 | 40,00 | 0,08 | 2,60 | 0,00 | 180,00 | 0,20 |
| 542 | булка домашняя | 100 | 7,00 | 11,16 | 46,30 | 315,00 | 10,70 | 9,50 | 64,67 | 0,08 | 0,00 | 1,16 | 51,33 | 0,75 |
| | | **300** | **12,80** | **16,16** | **55,90** | **422,00** | **250,70** | **37,50** | **104,67** | **0,16** | **2,60** | **1,16** | **231,33** | **0,95** |
| | | | **55,35** | **67,55** | **223,40** | **1636,95** | **1044,55** | **195,05** | **483,79** | **1,04** | **48,15** | **7,54** | **1037,63** | **23,45** |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак:** | **выход порций** | **Б.** | **Ж.** | **У.** | **ккал** | **Ca (мг)** | **Mg (мг)** | **A (мг)** | **B (мг)** | **C (мг)** | **E (мг)** | **P (мг)** | **Fe (мг)** |
| 235 | каша пшенная молочная жидкая с маслом | 205 | 7,46 | 7,44 | 35,72 | 239,60 | 131,80 | 46,80 | 39,00 | 0,19 | 7,68 | 0,16 | 182,80 | 1,20 |
| 466 | кофейный напиток на сгущ молоке | 200 | 2,60 | 3,20 | 19,00 | 115,00 | 105,00 | 11,60 | 15,20 | 0,02 | 5,20 | 0,08 | 70,70 | 0,07 |
| 70 | бутерброд с маслом | 55 | 8,43 | 11,00 | 12,20 | 182,00 | 251,70 | 17,10 | 75,70 | 0,04 | 0,12 | 0,36 | 165,00 | 0,45 |
| 267 | яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 5,00 | 100,00 | 0,03 | 0,00 | 0,20 | 77,00 | 1,01 |
| | | **500** | **23,59** | **26,24** | **67,22** | **599,60** | **510,50** | **80,50** | **229,90** | **0,25** | **13,00** | **0,80** | **495,50** | **2,73** |
| | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 60 | 0,72 | 3,72 | 3,60 | 51,00 | 28,00 | 21,00 | 0,00 | 0,03 | 2,20 | 2,00 | 30,60 | 0,55 |
| 17 | Салат из свежих помидор | 60 | 0,60 | 3,72 | 2,16 | 44,40 | 18,40 | 11,40 | 0,00 | 0,03 | 12,60 | 1,98 | 15,00 | 0,51 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 118 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 260 | 6,03 | 5,00 | 8,50 | 88,50 | 136,85 | 24,50 | 0,00 | 0,08 | 4,35 | 2,48 | 64,25 | 0,90 |
| 339 | котлеты из мяса | 100 | 17,6 | 12,30 | 15,00 | 243,00 | 63,00 | 26,00 | 94,00 | 0,16 | 0,00 | 1,40 | 173,00 | 2,80 |
| 202 | каша гречневая рассыпчатая | **150** | 8,85 | 6,62 | 39,21 | 251,85 | 36,65 | 139,95 | 94,00 | 0,21 | 0,00 | 0,63 | 210,45 | 4,71 |
| 494 | Компот из сушенных плодов (курага,или | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | 17,50 | 6,10 | 0,00 | 0,01 | 16,50 | 0,10 | 6,40 | 0,29 |
| 574 | хлеб пшеничный,ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62,40 | 9,90 | 19,80 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,69 | 70,20 | 1,32 |
| 542 | булочка домашняя | 50 | 4,20 | 6,70 | 27,80 | 189,00 | 19,70 | 5,70 | 38,80 | 0,05 | 0,00 | 0,70 | 30,80 | 0,45 |
| | | **910** | **23,10** | **38,52** | **125,80** | **1002,15** | **330,00** | **254,45** | **226,80** | **0,64** | **35,65** | **9,98** | **600,70** | **11,53** |
| | **Полдник (ГПД)** | | | | | | | | | | | | | |
| 470 | кисломолочный напиток (ряженка) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 101,00 | 240,80 | 28,10 | 40,10 | 0,08 | 1,40 | 0,00 | 180,60 | 0,20 |
| 581 | пряники | 100 | 5,90 | 4,70 | 75,00 | 366,00 | 11,00 | 9,00 | 6,00 | 0,08 | 0,00 | 4,70 | 50,00 | 0,80 |
| | | **300** | **11,70** | **9,70** | **83,00** | **467,00** | **251,80** | **37,10** | **46,10** | **0,16** | **1,40** | **4,70** | **230,60** | **1,00** |
| | | | **58,39** | **74,46** | **276,02** | **2068,75** | **1092,30** | **372,05** | **502,80** | **1,05** | **50,05** | **15,48** | **1326,80** | **15,26** |
| | | | | | | | | | | | | | | |

# *2 неделя*

***Понедельник***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Каша кукурузная молочная жидкая с маслом | 210 | 6,08 | 6,60 | 37,10 | 232,20 | 120,80 | 24,60 | 63,95 | 0,08 | 0,00 | 0,32 | 121,60 | 1,79 |
| 462 | какао со сгущенным молоком | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,16 | 145,00 | 120,60 | 14,00 | 0,35 | 0,12 | 21,40 | 2,40 | 0,00 | 0,16 |
| 63 | бутерброд с маслом и сыром | 90 | 8,43 | 11,00 | 12,20 | 182,00 | 251,70 | 17,10 | 75,70 | 0,04 | 0,12 | 0,36 | 165,00 | 0,45 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **500** | **18,41** | **20,70** | **74,46** | **559,20** | **493,10** | **55,70** | **140,00** | **0,24** | **21,52** | **3,08** | **286,60** | **2,40** |
| | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Салат витаминный (с нов.урожая до 1 марта) | 60 | 0,72 | 3,06 | 3,30 | 43,80 | 30,40 | 10,80 | 0,00 | 0,01 | 7,80 | 1,44 | 18,00 | 0,56 |
| 14 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,42 | 3,60 | 1,08 | 38,40 | 20,80 | 8,40 | 0,00 | 0,01 | 1,98 | 1,62 | 17,40 | 0,29 |
| 100 | Рассольник ленинградский со сметаной | 260 | 2,63 | 5,10 | 23,96 | 109,50 | 118,47 | 25,50 | 0,00 | 0,09 | 7,10 | 2,35 | 61,00 | 0,86 |
| 349 | тефтели из говядины в томатном соусе | 120 | 13,71 | 13,71 | 10,22 | 212,57 | 106,28 | 17,14 | 129,14 | 0,05 | 0,00 | 0,51 | 133,71 | 1,78 |
| 202 | каша гречневая рассыпчатая | **150** | 8,85 | 6,62 | 39,21 | 251,85 | 26,65 | 139,95 | 88,00 | 0,21 | 0,00 | 0,63 | 210,45 | 4,71 |
| 491 | компот из ягод замороженных | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,70 | 44,00 | 17,50 | 6,10 | 0,00 | 0,01 | 16,50 | 0,10 | 6,40 | 0,29 |
| 574 | хлеб пшеничный,ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62,40 | 9,90 | 19,80 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,69 | 70,20 | 1,32 |
| | | **880** | **28,93** | **32,64** | **100,50** | **762,52** | **330,00** | **227,69** | **217,14** | **0,45** | **33,38** | **7,34** | **517,16** | **9,81** |
| | **Полдник (ГПД)** | | | | | | | | | | | | | |
| 470 | кисломолочный напиток (йогурт) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 101,00 | 240,80 | 28,10 | 40,10 | 0,08 | 1,40 | 0,00 | 180,60 | 0,20 |
| 580 | вафли | 100 | 3,90 | 30,60 | 62,50 | 541,00 | 8,00 | 6,00 | 6,00 | 0,05 | 0,00 | 4,70 | 42,00 | 0,60 |
| | | **300** | **9,70** | **35,60** | **70,50** | **642,00** | **248,80** | **34,10** | **46,10** | **0,13** | **1,40** | **4,70** | **222,60** | **0,80** |
| | | | **57,04** | **88,94** | **245,46** | **1963,72** | **1071,90** | **317,49** | **403,24** | **0,82** | **56,30** | **15,12** | **1026,36** | **13,01** |

***Вторник:***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак:** | **выход порций** | **Б.** | **Ж.** | **У.** | **ккал** | **Ca (мг)** | **Mg (мг)** | **A (мг)** | **B (мг)** | **C (мг)** | **E (мг)** | **P (мг)** | **Fe (мг)** |
| 279 | запеканка из творога со сгущенным молоком | 180 | 28,62 | 15,10 | 43,00 | 349,20 | 275,40 | 39,60 | 140,00 | 0,20 | 1,50 | 1,08 | 381,60 | 1,35 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 457 | чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 5,10 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,70 | 0,82 |
| 82 | фрукты | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 113,00 | 24,15 | 13,50 | 0,00 | 0,04 | 10,50 | 0,30 | 16,50 | 3,32 |
| | | **530** | **29,42** | **15,80** | **67,00** | **500,20** | **304,65** | **57,30** | **140,00** | **0,24** | **12,00** | **1,38** | **405,80** | **5,49** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Салат из моркови и яблок ( с нового урожая до | 60 | 0,60 | 3,66 | 4,50 | 53,40 | 23,80 | 16,20 | **0,00** | 0,03 | 3,20 | 1,80 | 22,80 | 0,69 |
| 17 | Салат из свежих помидор | 60 | 0,60 | 3,72 | 2,16 | 44,40 | 18,40 | 11,40 | 0,00 | 0,03 | 12,60 | 1,98 | 15,00 | 0,51 |
| 116 | суп из овощей со сметаной | 260 | 2,00 | 4,53 | 48,94 | 74,00 | 81,83 | 18,25 | 0,00 | 0,07 | 7,25 | 2,35 | 45,25 | 0,70 |
| 372 | котлеты из птицы припущенные | 100 | 20,00 | 18,00 | 10,71 | 284,00 | 148,57 | 24,28 | 142,85 | 0,10 | 0,85 | 1,29 | 182,86 | 1,81 |
| 377 | картофельное пюре | 150 | 4,05 | 6,00 | 8,70 | 105,00 | 37,50 | 24,00 | 80,00 | 0,12 | 3,60 | 0,15 | 73,50 | 0,82 |
| 507 | напиток витаминный "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,30 | 20,00 | 2,34 | 0,00 | 0,00 |
| 574 | хлеб пшеничный,ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62,40 | 19,90 | 19,80 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,69 | 70,20 | 1,32 |
| 541 | булочка ванильная | 50 | 5,30 | 4,70 | 28,80 | 179,00 | 12,10 | 7,20 | 29,70 | 0,06 | 0,00 | 0,80 | 40,60 | 0,58 |
| | | **860** | **29,65** | **36,36** | **106,04** | **703,20** | **330,00** | **113,93** | **222,97** | **0,72** | **47,50** | **10,60** | **409,61** | **5,85** |
| | **Полдник (ГПД)** | | | | | | | | | | | | | |
| 468 | молоко | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 240,00 | 28,00 | 40,00 | 0,08 | 2,60 | 0,00 | 180,00 | 0,20 |
| 530 | Ватрушка с повидлом | 100 | 5,83 | 2,33 | 58,00 | 276,67 | 16,67 | 10,00 | 15,00 | 0,06 | 0,00 | 0,83 | 45,00 | 0,98 |
| | | **300** | **11,63** | **7,33** | **67,60** | **383,67** | **256,67** | **38,00** | **55,00** | **0,14** | **2,60** | **0,83** | **225,00** | **1,18** |
| | | | **70,70** | **59,49** | **240,64** | **1587,07** | **891,32** | **209,23** | **417,97** | **1,10** | **62,10** | **12,81** | **1040,41** | **12,52** |
| | | | | | **Среда:** | | | | | | | | | |
| | **Завтрак:** | **выход порций** | **Б.** | **Ж.** | **У.** | **ккал** | **Ca (мг)** | **Mg (мг)** | **A (мг)** | **B (мг)** | **C (мг)** | **E (мг)** | **P (мг)** | **Fe (мг)** |
| 140 | суп молочный с  крупой | 250 | 6,67 | 6,25 | 45,31 | 248,00 | 231,00 | 29,00 | 64,30 | 0,32 | 1,15 | 0,08 | 172,75 | 1,23 |
| 459 | чай с лимоном | 207 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40,00 | 17,90 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 10,73 | | 9,10 | 0,87 |
| 63 | бутерброд с маслом и сыром | 90 | 8,43 | 11,00 | 12,20 | 182,00 | 251,70 | 16,00 | 75,70 | 0,04 | 0,12 | 0,36 | 165,00 | 0,45 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **547** | **15,40** | **17,35** | **67,01** | **470,00** | **500,60** | **50,00** | **140,00** | **0,36** | **12,00** | **0,44** | **346,85** | **2,55** |
| | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Винегрет овощной | 60 | 0,96 | 3,72 | 3,96 | 52,80 | 22,80 | 10,80 | 0,00 | 0,02 | 3,70 | 1,60 | 25,00 | 0,47 |
| 10 | Салат из квашеной капусты с яблоками(после | 60 | 0,60 | 3,70 | 3,60 | 50,40 | 29,20 | 7,20 | 0,00 | 0,01 | 9,00 | 1,68 | 13,00 | 0,77 |
| 95 | Борщ с с капустой с картофелем со сметаной | 260 | 3,35 | 4,43 | 44,52 | 201,10 | 99,60 | 25,90 | 0,00 | 0,04 | 14,70 | 2,35 | 88,80 | 1,10 |
| 327 | гуляш из отварного мяса | 100 | 20,00 | 19,50 | 3,30 | 258,00 | 115,00 | 22,00 | 86,00 | 0,03 | 0,00 | 0,60 | 162,00 | 2,76 |
| 256 | макаронные изд. отварные | 150 | 4,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | 92,00 | 7,50 | 81,50 | 0,09 | 0,00 | 0,75 | 45,00 | 1,05 |
| 487 | компот из яблок и лимона | 200 | 0,30 | 0,20 | 14,20 | 60,00 | 13,50 | 5,90 | 0,00 | 0,02 | 3,30 | 0,10 | 8,00 | 1,16 |
| 574 | хлеб пшеничный,ржаной | 30 | 1,40 | 0,45 | 12,03 | 62,40 | 9,90 | 19,80 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,69 | 70,20 | 1,32 |
| 542 | булочка домашняя | 50 | 3,20 | 6,70 | 27,80 | 189,00 | 9,70 | 5,70 | 48,80 | 0,05 | 0,00 | 0,70 | 30,80 | 0,45 |
| | | **790** | **29,60** | **29,53** | **103,60** | **766,00** | **330,00** | **81,10** | **216,30** | **0,25** | **18,00** | **4,49** | **374,00** | **7,39** |
| | **Полдник (ГПД)** | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 470 | кисломолочный напиток (снежок) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 101,00 | 240,80 | 28,10 | 40,10 | 0,08 | 1,40 | 0,00 | 180,60 | 0,20 |
| 531 | Ватрушка с творогом | 100 | 13,00 | 4,67 | 36,17 | 240,00 | 81,60 | 18,30 | 31,67 | 0,08 | 0,00 | 1,00 | 141,67 | 0,60 |
| | | **300** | **18,80** | **9,67** | **44,17** | **341,00** | **322,40** | **46,40** | **71,77** | **0,16** | **1,40** | **1,00** | **322,27** | **0,80** |
| | | | **63,80** | **56,55** | **214,78** | **1577,00** | **1153,00** | **177,50** | **428,07** | **0,77** | **31,40** | **5,93** | **1043,12** | **10,74** |
| **Четверг:** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак:** | **выход порций** | **Б.** | **Ж.** | **У.** | **ккал** | **Ca (мг)** | **Mg (мг)** | **A (мг)** | **B (мг)** | **C (мг)** | **E (мг)** | **P (мг)** | **Fe (мг)** |
| 230 | каша манная молочная жидкая с маслом | 205 | 6,22 | 6,60 | 78,10 | 209,00 | 171,00 | 20,40 | 40,20 | 0,20 | 3,68 | 0,52 | 122,40 | 0,45 |
| 466 | кофейный напиток на сгущ молоке | 200 | 2,60 | 3,20 | 19,00 | 115,00 | 105,00 | 11,60 | 15,20 | 0,12 | 8,20 | 0,08 | 70,70 | 0,49 |
| 70 | бутерброд с маслом | 55 | 8,43 | 11,00 | 12,20 | 182,00 | 251,70 | 17,10 | 75,70 | 0,04 | 0,12 | 0,36 | 165,00 | 0,45 |
| 267 | яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 5,00 | 100,00 | 0,03 | 0,00 | 0,20 | 77,00 | 1,01 |
| | | **500** | **22,35** | **25,40** | **109,60** | **569,00** | **549,70** | **54,10** | **231,10** | **0,36** | **12,00** | **1,16** | **435,10** | **2,40** |
| | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,84 | 3,66 | 4,50 | 54,60 | 31,00 | 11,40 | 0,00 | 0,01 | 3,10 | 1,60 | 22,80 | 0,76 |
| 157 | овощи консервированные отварные (кукуруза | 60 | 1,80 | 2,28 | 5,18 | 40,20 | 21,40 | 11,40 | 51,40 | 0,04 | 1,20 | 0,15 | 34,00 | 38,40 |
| 113 | суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,60 | 6,25 | 49,70 | 294,09 | 80,34 | 22,00 | 117,50 | 0,09 | 8,10 | 0,20 | 58,50 | 0,08 |
| 307 | котлеты рыбные | 100 | 12,86 | 4,96 | 10,00 | 105,71 | 92,86 | 25,71 | 18,57 | 0,07 | 0,00 | 1,43 | 175,71 | 0,60 |
| 377 | картофельное пюре | 150 | 4,05 | 6,00 | 9,00 | 105,00 | 87,50 | 24,00 | 30,00 | 0,12 | 3,60 | 0,15 | 73,50 | 0,82 |
| 501 | сок фруктовый | 200 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,00 | 7,00 | 4,00 | 0,00 | 0,01 | 2,00 | 0,10 | 7,00 | 1,40 |
| 574 | хлеб пшеничный,ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62,40 | 9,90 | 19,80 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,69 | 70,20 | 1,32 |
| | | **850** | **25,05** | **23,70** | **100,51** | **705,00** | **330,00** | **118,31** | **217,47** | **0,41** | **18,00** | **4,32** | **441,71** | **43,38** |
| | **Полдник (ГПД)** | | | | | | | | | | | | | |
| 470 | кисломолочный напиток (йогурт) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 101,00 | 240,80 | 28,10 | 40,10 | 0,08 | 1,40 | 0,00 | 180,60 | 0,20 |
| 577 | баранки сдобные | 100 | 8,30 | 8,00 | 60,40 | 346,00 | 19,00 | **14,00** | **0,00** | 0,12 | 0,00 | 3,90 | 72,00 | 1,30 |
| | | **300** | **14,10** | **13,00** | **68,40** | **447,00** | **259,80** | **42,10** | **40,10** | **0,20** | **1,40** | **3,90** | **252,60** | **1,50** |
| | | | **61,50** | **62,10** | **278,51** | **1721,00** | **1139,50** | **214,51** | **488,67** | **0,97** | **31,40** | **9,38** | **1129,41** | **47,28** |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак:** | **выход порций** | **Б.** | **Ж.** | **У.** | **ккал** | **Ca (мг)** | **Mg (мг)** | **A (мг)** | **B (мг)** | **C (мг)** | **E (мг)** | **P (мг)** | **Fe (мг)** |
| 235 | каша пшенная молочная жидкая с маслом | 210 | 7,46 | 7,44 | 35,72 | 239,60 | 131,80 | 46,80 | 54,80 | 0,19 | 7,58 | 0,16 | 182,80 | 1,20 |
| 460 | чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,30 | 11,50 | 64,00 | 59,10 | 10,50 | 9,50 | 0,13 | 2,30 | 0,00 | 45,90 | 0,87 |
| 63 | бутерброд с маслом и сыром | 90 | 15,33 | 20,00 | 22,18 | 230,00 | 251,70 | 17,10 | 75,70 | 0,04 | 2,12 | 0,36 | 165,00 | 0,45 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **500** | **24,39** | **28,74** | **69,40** | **533,60** | **442,60** | **74,40** | **140,00** | **0,36** | **12,00** | **0,52** | **393,70** | **2,52** |
| | **обед:** | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Салат витаминный (с нов.урожая до 1 марта) | 60 | 0,72 | 3,06 | 3,30 | 43,80 | 30,40 | 10,80 | 0,00 | 0,01 | 7,80 | 1,44 | 18,00 | 0,56 |
| 15 | Салат из свежих огурцов с зеленым луком или | 60 | 0,48 | 3,60 | 1,56 | 40,80 | 21,60 | 7,80 | 0,00 | 0,01 | 1,52 | 1,62 | 19,80 | 3,18 |
| 116 | суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,90 | 4,15 | 12,20 | 97,75 | 111,05 | 17,00 | 52,13 | 0,07 | 8,45 | 1,95 | 46,75 | 0,82 |
| 339 | котлеты мясные | 100 | 13,00 | 8,00 | 15,00 | 184,00 | 90,00 | 20,00 | 54,20 | 0,14 | 0,00 | 1,36 | 129,00 | 1,75 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 385 | рис отварной | 150 | 3,76 | 5,43 | 38,85 | 219,30 | 27,25 | 27,15 | 77,00 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 83,70 | 0,10 |
| 495 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 | 30,10 | 14,40 | 0,00 | 0,01 | 0,20 | 0,40 | 19,20 | 0,69 |
| 574 | хлеб пшеничный,ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62,40 | 9,90 | 19,80 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,69 | 70,20 | 1,32 |
| 542 | булочка домашняя | 50 | 4,20 | 6,70 | 27,80 | 189,00 | 9,70 | 5,70 | 38,80 | 0,05 | 0,00 | 0,70 | 30,80 | 0,45 |
| | | **900** | **28,06** | **31,49** | **130,84** | **921,05** | **330,00** | **122,65** | **222,13** | **0,39** | **18,00** | **8,16** | **417,45** | **8,87** |
| | **Полдник (ГПД)** | | | | | | | | | | | | | |
| 468 | молоко | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 240,00 | 28,00 | 40,00 | 0,08 | 2,60 | 0,00 | 180,00 | 0,20 |
| 545 | сдоба обыкновенная | 100 | 8,00 | 2,80 | 47,80 | 248,00 | 16,80 | 11,00 | 17,60 | 0,10 | 0,00 | 1,20 | 57,60 | 0,84 |
| | | **300** | **13,80** | **7,80** | **57,40** | **355,00** | **256,80** | **39,00** | **57,60** | **0,18** | **2,60** | **1,20** | **237,60** | **1,04** |
| | | | **66,25** | **68,03** | **257,64** | **1809,65** | **1029,40** | **236,05** | **419,73** | **0,93** | **32,60** | **9,88** | **1048,75** | **12,43** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность пищевых продуктов ( на 100 г. продукта) | | | | | | | | | | | | | |
| | **Продукты** | **Б.** | **У.** | **ккал** | | | | | | | | | | |
| | бананы | 1,5 | 21 | 89 | | | | | | | | | | |
| | груша | 0,4 | 9,5 | 42 | | | | | | | | | | |
| | яблоки | 0,4 | 9,8 | 45 | | | | | | | | | | |
| | апельсин | 0,9 | 8,1 | 40 | | | | | | | | | | |
| | мандарин | 0,8 | 8,1 | 40 | | | | | | | | | | |
| | печенье сахарное | 7,5 | 74,4 | 436 | | | | | | | | | | |
| | печенье затяжное | 8,3 | 75,6 | 418 | | | | | | | | | | |
| | печенье сдобное | 10,4 | 78,6 | 458 | | | | | | | | | | |
| | крекеры | 9,2 | 66,1 | 439 | | | | | | | | | | |
| | вафли | 3,2 | 80,1 | 350 | | | | | | | | | | |
| | пряники | 4,8 | 77,7 | 350 | | | | | | | | | | |
| | огурцы парниковые | 0,7 | 1,9 | 11 | | | | | | | | | | |
| | помидоры | 1,1 | 3,8 | 23 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Для расчёта меню были использованы: "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов,школ,…" сост.А.Я. Перевалов,Н.В.Терешкина. - Изд-е 4-е доп. И испр.- Пермь 2021г -410с.