

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ-СОШ № 9

МО Калининского района

 / Бузова О.В.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Фирсанова Т.В.



 / Фирсанова Т.В.

**Примерное цикличное меню
школьного питания
(возрастная группа 7-11 лет)**

Сезон: зима-весна
2023-2024

День: 1-й понедельник

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291м	Плов из птицы			150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	0,45	146	0	234,76	131,5	20,5	0,014
	куры	88	72													
	масло растительное	7	7													
	лук репчатый	8	7													
	морковь	10	8													
	томат	5	5													
	крупа рисовая	35	35													
пром	Напиток витаминизированный			200	0	0	23	92	0,4	20	0	0	0	6,4	0	0
	смесь на натур.основе	20	20													
45м	Салат из белокачанной капусты			100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	1,7	0	0	2,97	28,3	1,5	0,47
	капуста белокачанная	98,5	78,3													
	сахар	5	5													
	морковь	12,5	10													
	масло растительное	1,5	1,5													
	кислота лимонная	0,3	0,3													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	32,8	29,6	12	0,56
пром.п	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего завтрак			505	17,89	11,67	83,05	509,21	0,555	22,15	146	0,63	278,58	226,3	45,55	1,434

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
96м	Рассольник Ленинградский			200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	1,9	0,74
	крупа перловая	4	4													
	картофель	80	60													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	4,8	4													
	огурцы соленые	13,4	12													
	масло растительное	4	4													
	вода питьевая	150	150													
62м	Салат из моркови с сахаром	60	60	60	0,73	0,05	6,88	49,02	0,03	2,01	0	0	15,45	31,66	2,16	0,39
	морковь	72	57,6													
	сахар	3	3													
54-4о	Омлет с сыром			150	19	25,4	3	316	0,07	0,28	222	0	359	333	26	2,23
	яйцо куриное 1 категории	94,6	85,7													
	молоко	53,6	53,6													
	масло сливочное	10,7	10,7													
	сыр Российский	34,6	33,2													
54-1хн	Компот из сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09
	сухофрукты	26,8	25													
	сахар	7	7													
338м	Фрукты свежие; груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	0,427
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			835	27,44	30,76	91,37	776,11	0,285	16,51	237	1,42	476	528,71	69,46	5,507
	Всего за день:			1340	45,33	42,43	174,42	1285,32	0,84	38,66	383	2,05	754,58	754,96	115,01	6,941

День: 2-й день вторник
 Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
222м	Пудинг из творога со сгущенным молоком			135/20	15,04	17,44	47,55	421,07	0,1	0,49	154,1	0	235,14	201,67	3,94	0,147
	творог	103,9	102,6													
	крупа манная	10,8	10,8													
	сахар	8,8	8,8													
	яйца столовые	0,1штг	5,4													
	ванилин	0,03	0,03													
	мука пшеничная	5,4	5,4													
	изюм	15,2	15													
	сметана	5,4	5,4													
	масло сливочное	5,4	5,4													
	молоко сгущенное	20	20													
54-2гн	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,073
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
пром.	Кондит.изделие: печенье	25	25	25	2,08	0,99	19,27	69,5	0,03	0	20,05	0	7,24	26,87	5,5	0,45
338м	Фрукты свежие: Груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	4,27
	Всего завтрак			530	17,92	18,88	88,77	587,87	0,17	8,03	174,5	0,61	268,59	277,26	28,99	4,94

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
101м	Суп картофельный с крупой			200	1,58	2,18	9,7	68,6	0,08	6,6	53	0	21,36	44,78	1,82	0,7
	картофель	80	60													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	9,6	8													
	крупа рисовая	4	4													
	масло растительное	2	2													
227м	Рыба припущенная с молочным соусом			75/30	12,82	4,35	0,192	181	0,06	1,26	63,8	0,000	11	46,01	34	0,67
	минтай	102	93													
	лук репчатый	4,5	3													
	петрушка корень	4,5	3													
	масло сливочное	7,5	7,5													
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,376	2,96	39,96	0,01	0,09	14,58	0	20,07	17,45	35	0,09
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
312м	Пюре картофельное			150	0,21	3,04	20,43	137,25	0,135	1,8	0	0	36,97	86,58	2,77	0,1
	картофель	171	128,2													
	молоко	23,6	22,4													
	масло сливочное	5,24	5,24													
54-20з	Зеленый горошек	60	60	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2,4	18	0	11	32	11	0,37
54-22гн	Какао с молоком			200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	0,1
	какао	4	4													
	сахар	7	7													
	молоко	130	130													
338м	Фрукты свежие : яблоко	121	110	110	0,44	0,44	10,78	51,37	0,033	11	0	0	17,6	12,1	9,9	0,35
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			900	27,15	16,876	96,822	774,47	0,483	23,83	166,7	0,81	278,25	441,77	150,04	4,01
	Всего за день:			1430	45,07	35,756	185,59	1362,34	0,653	31,86	341,13	1,42	546,84	719,03	179,03	8,95

День: 3-й среда
 Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
181м	Каша жидкая молочная из манной крупы			150	4,58	8,03	24,28	188,24	0,06	8,8	143,5	0	100,3	88,64	15,23	0,34
	крупя манная	23,2	23,2													
	молоко	75	75													
	вода	56	56													
	сахар	4,5	4,5													
	масло сливочное	4,5	4,5													
15м	Сыр Российский	10	10	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
54-4гн	Чай с молоком			200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	57	46	9,9	0,77
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
	молоко пастеризованное	50	50													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	Йогурт	150	150	150	3,75	1,8	24	127,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,38
	Всего завтрак			565	16,13	14,45	83,76	530,45	0,178	9,17	176,4	0,64	298,65	292,71	55,75	2,79

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
54-23с	Свекольник			200	4,6	2,64	10,86	85,78	0,04	5,4	9,86	0	25,2	45,4	2,08	0,1
	картофель	53	34,5													
	свекла	62,5	50													
	томатное пюре	1,1	1,1													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	11,1	8,9													
	масло сливочное	2	2													
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6													
54-13з	Салат из отварной свеклы	60	60	60	1,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,22	0,68	0	19	22	1,1	0,07
	свекла	63,7	51													
	масло растительное	3	3													
255м	Печень по строгановски со сметанным соусом			65/50	17	13,72	3,52	227,37	0,26	1,09	551,1	0	239,39	206,22	2,14	0,64
	печень говяжья	105,7	96,2													
	масло сливочное	7,8	7,8													
332м	СОУС: сметана	16,25	16,25													
	мука пшеничная	4,8	4,8													
	лук репчатый	15,4	13													
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5													
	томатное пюре	6,5	6,5													
	масло сливочное	1,3	1,3													
203м	Макароны отварные			150	5,46	5,79	30,42	195,72	0,06	0	28,57	0	12,15	37,57	8,14	0,81
	макароны	40,2	40,2													
	масло сливочное	7,5	7,5													
389 м	Сок черносливовый	200	200	200	1	0	14,6	62,4	0,02	1,71	0	0	80	40	7	0,8
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
338м	Фрукты свежие: яблоко	148	130	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13	0	0	20,8	14,3	11,7	0,418
	Всего в обед:			910	34,26	25,94	103,52	805,78	0,484	21,42	590,2	0,63	409,19	417,14	48,71	3,848
	Всего за день:			1475	50,39	40,39	187,28	1336,23	0,662	30,59	766,61	1,27	707,84	709,85	104,46	6,638

День: 4-й четверг

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
59м	Салат из моркови с яблоками	80	80	80	0,84	0,136	6,81	31,92	0,04	3,5	0	0	191,18	35,64	24,3	0,85
	морковь	75	60													
	яблоки	28	20													
	сахар песок	0,8	0,8													
259м	Жаркое по-домашнему			175	16,2	18,09	16,58	291	0,12	6,76	60	0	30,5	145,75	2,48	0,38
	говядина	87	79													
	картофель	133	100													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	6	6													
	соль йодированная	0,68	0,68													
54-2хп	Компот из кураги	200	200	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	3,2	70	0	28	25	18	0,58
	курага	21,4	20													
	сахар песок	7	7													
338м	Фрукты свежие : яблоко	121	110	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,033	11	0	0	17,6	12,1	9,9	0,352
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего завтрак			620	22,36	19,34	76,65	569,33	0,258	24,46	130	0,63	279,93	270,14	71,23	3,172

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД																
103м	Суп картофельный с макаронными изделиями			200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	16,6	0	0	23,36	5,4	2,18	0,09
	Картофель	80	60													
	лук репчатый	9,6	8													
	морковь	10	8													
	макароны	8	8													
	масло растительное	2	2													
56м	Салат овощной с яблоками	60	60	60	0,7	0,11	4,32	21,06	0,01	9,31	0	0	19,88	17,41	10,36	0,76
	свекла	12	10													
	морковь	10	8													
	капуста белокочанная	22	18													
	яблоки	28	19													
	лимоны	11	5													
294м	Котлеты рубленые из птицы с молочным соусом			70/30	11,32	9,8	10,56	176	0,13	0,58	28,97	0	38,49	5,15	14,43	0,23
	курица	68	48,1													
	Хлеб пшеничный	20	20													
	молоко паст. 2,5%	26,9	26,9													
	сахар	8,5	8,5													
	масло растительное	3,9	3,9													
	масло сливочное	5	5													
	внутренний жир	2,6	2,6													
328м	Соус: молоко	22	22		0,8	2,76	2,96	39,96	0,01	0,09	145,8	0	20,07	17,45	3,5	0,09
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
303м	Каша вязкая пшеничная			150	4	4,24	24,55	152,4	0,07	0	0	0	15,64	100,95	21,6	1,71
	крупа пшеничная	37,5	37,5													
	масло сливочное	9,3	9,3													
379м	Кофейный напиток с молоком			200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
	Кофейный напиток	5	5													
	молоко паст. 2,5%	100	100													
	сахар песок	20	20													
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			785	27,13	22,64	108,95	758,41	0,425	27,88	194,77	0,81	260,47	309,21	87,62	4,64
	Всего за день:			1405	49,49	41,976	185,6	1327,74	0,683	52,34	324,77	1,44	540,4	579,35	158,85	7,812

5-й день

сезон : зима-весна

Возрастная категория : с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
235м	Шницель рыбный натуральный с молочным соусом			75/30	10,32	6,27	6,64	122,65	0,052	3,09	12,09	0	51,73	53,35	9,08	0,23
	минтай	77,4	64,5													
	лук репчатый	15	13,5													
	масло растительное	5	5													
	молоко	29	29													
	яйца столовые	1/2шт	4,2													
	мука пшеничная	9	9													
	зелень	2,8	1,4		0,8	2,76	2,86	39,96	0,01	0,09	1,45	0	20,07	17,45	3,5	0,09
328м	Соус: молоко	15	15													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
	масло сливочное	3,3	3,3													
54-8г	Капуста тушеная			150	3,7	4,4	14,6	113,5	0,06	6,38	25	0	114	126	64	0,24
	капуста белокочанная свежая	89	78,7													
	лук репчатый	5,1	4,5													
	морковь	3,75	3													
	томат	6	6													
	петрушка зелень	1,7	1,5													
	масло сливочное	3,4	3,4													
	мука пшеничная	0,9	0,9													
	соль пищевая йодированная	0,25	0,25													
54-32хн	Компот из свежих яблок			200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	0	58	3,8	3,1	0,79
	яблоки	45,2	40													
	сахар	7	7													
	14м Масло сливочное	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0	4,6	21,2	5	0,62
	Всего завтрак			520	18,93	21,39	60,94	511,42	0,187	11,16	79,74	0,45	258,85	255,25	96,23	2,38

№ рецепта	Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82м	Борщ с капустой и картофелем			200	1,44	3,94	8,74	83	0,04	8,54	0	0	39,78	43,68	2,09	0,09
	свекла	40	32													
	капуста белокочанная свежая	20	16													
	картофель	19,2	16													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	9,6	8													
	масло сливочное	4	4													
	томатное пюре	6	6													
	сахар	2	2													
	зелень	2,6	2													
	лавровый лист	0,008	0,008													
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6													
66м	Салат из моркови с изюмом			60	0,75	0,07	13,36	57,78	0,03	2,41	0	0	19,02	33,61	20,01	0,54
	морковь	60	45													
	изюм	6,6	6,6													
	сахар	6	6													
	лимон	7	3													
265м	Плов			150	10,49	16,89	36,02	322	0,06	1,28	0	0	14,23	10,14	3,92	0,26
	морковь	10	8													
	говядина мякоть замороженная	86	79													
	крупа рисовая	34	34													
	лук репчатый	6	5													
	масло растительное	5	5													
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6													
	томат	5	5													
389м	Сос фрустовый (яблочный)	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,020	4,00	0,00	0	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28	0,2
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Угле пшеничный															
	Всего в обед :			885	24,48	26,69	124,58	829,37	0,305	18,83	44	0,81	344,31	354,28	83,57	5,52
	Всего за день:			1405	43,41	48,08	185,52	1340,79	0,492	29,99	123,74	1,26	603,16	609,53	179,8	7,9

День: 6-й понедельник. Вторая неделя.

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																		
266м	Бифитекс рубленый			70	10,59	16,7	0,31	206,03	0,04	0,09	132	0	115,92	124,6	1,47	1,9		
	говядина заморожен. б/к	100	91															
	молоко	6,6	6,6															
	соль йодиров.	1,1	1,1															
	масло растительное	5	5															
310м	Картофель отварной			150	2,86	4,32	23,01	131,35	0,15	2,1	0	0	14,64	79,72	29,32	0,15		
	картофель	199	150															
	масло сливочное	5,22	5,22	60	0,8	2	4,1	37,6	0,03	1,31	7,93	0	16	32	22	0,41		
54-27з	Морковь отварная польскими																	
	морковь	81,8	65,4															
	масло сливочное	3	3															
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39		
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62		
389м	Сок фруктовый яблочный	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8,9	0,28		
	Всего завтрак		535	535	19,13	23,59	74,4	587,59	0,295	7,5	139,9	0,63	173,21	301,97	78,24	3,75		

№ рец.	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД																		
108м	Суп с клецками			200/50	4,89	5,54	24,04	183	0,12	0,46	34,84	0	36	84,8	9,42	0,54		
	Картофель:	53,4	40															
	морковь	10	8															
	лук репчатый	9,6	8															
	масло растительное	2	2															
	клецки готовые		50															
	вода питьевая	150	150															
	соль пищевая йодированная	0,4	0,4															
	лавровый лист	0,008	0,008															
109м	Клещики																	
	молоко пастеризованное 2,5%	24,2	24,2															
	масло сливочное	1,75	1,75															
	яйца столовые куриные II	0,11шт	4,4															
	мука пшеничная	15,4	15,4															
	соль пищевая йодированная	0,45	0,45															
54-13з	Салат из свежеслы отварной	60	60	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,22	0,68	0	19	22	1,1	0,07		
	свекла	63,7	51															
	масло растительное	3	3															
303м	Каша вязкая ячневая			150	3,24	4,23	20,82	143,25	0,06	0	0	0	26,82	111,22	1,6	0,58		
	ячневая	33,7	33,7															
	масло сливочное	10	10															
229м	Рыба тушеная в томате с овощами			110	10,72	5,44	5,7	115,5	0,08	0,09	195	0	51	89	4,4	0,105		
	минтай обгабланный потрошенный	111,6	93															
	морковь	27,2	21,8															
	лук репчатый	10	8															
	сахар	2	2															
	зелень свежая	6	4															
	масло растительное	5	5															
пром	Кисель плодово-ягодный витамин.	20	20	200	0	0	23	92	0,4	20	0	0	0	6,4	0	0		
	Кисель вишневый витаминизир.	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39		
пром:	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62		
пром	Хлеб ржано-пшеничный	825	825	825	23,53	18,48	104,94	707,16	0,725	20,77	230,52	0,63	145,47	365,07	33,07	2,905		
	Всего в обед:		1360	1360	42,66	42,07	179,34	1294,75	1,02	28,27	370,45	1,26	318,68	667,04	111,31	6,055		

День: 7-й вторник
 Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
210м	Омлет натуральный			155	10,63	7,48	2,79	231,04	0,12	5,9	360,9	0	113,04	150,92	18,24	0,29
	яйцо куриное 1 сорт -50гр	2,27	116													
	молоко пастер.	43,4	43,4													
	масло сливочное	5,7	5,7													
320м	Морковь тушенная с яблоками			80	0,94	2,9	8,05	62,48	0,02	3	0	0	21,49	39,54	27	0,81
	морковь	51,4	40													
	масло сливочное	2	2													
	сахар	2	2													
	яблоки свежие	20	14,4													
338м	Фрукты свежие : яблоко	121	110	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,033	11	0	0	17,6	12,1	9,9	0,352
14м	Масло сливочное	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
54-23гн	Кофейный напиток	200	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0	111	31	10,7	1,07
	молоко	100	100													
	сахар	7	7													
	кофейный напиток	5	5													
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром.	хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего завтрак:			610	19,77	21,54	59,83	625,03	0,258	20,42	414,2	0,63	278,18	288,21	82,39	3,552

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной			200	1,62	4,92	5,28	72,08	0,02	1,07	105	0	37,4	31	13,2	0,047
	сметана	10	10													
	лук репчатый	10	8													
	морковь	10	8													
	капуста	70	56													
	масло сливочное	4	4													
	томат	1,2	1,2													
	мука пшеничная	2	2													
56м	Салат овощной с яблоками			60	0,7	0,11	4,32	21,06	0,01	9,31	0	0	19,88	17,41	10,36	0,76
	свекла	12	10													
	морковь	10	8													
	яблоки свежие	28	19													
	лимоны	11	5													
	капуста белокачанная	22	18													
289м	Рагу из птицы			175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	1,13	146	0	136,8	108,2	3,87	0,19
	колбаса	86,4	77													
	масло растительное	2	2													
	картофель	107	80													
	морковь	21	17													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	4	4													
	мука пшеничная	1	1													
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
389м	Сок фруктовый яблочный	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8,9	0,28
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	32,8	29,6	12	0,56
пром	Кондитер.изделие:печенье	30	30	30	2,49	1,18	23,12	113,4	0,03	0	2,4	0	8,68	32,24	6,6	0,54
	Всего обед			755	25,01	18,85	111,8	717,98	0,24	15,51	253,4	1,08	265,66	293,35	78,03	3,157
	Всего за день:			1365	44,78	40,39	171,63	1343,01	0,498	35,93	667,6	1,71	543,84	581,56	160,42	6,709

День: 8-й среда
 Сезон зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
182м	Каша жидкая молочная(рисовая)			150	3,83	8,03	25,05	189,14	0,04	0,88	43,5	0	97,57	10,36	22,58	0,34
	крупя рисовая	23,2	23,2													
	молоко паст.2,5%	75	75													
	сахар	4,5	4,5													
	масло сливочное	7,5	7,5													
54-21гн	Какао с молоком	200	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	3,4	1,09
	какао	4	4													
	молоко пастеризованное (2,5-3,5%)	130	130													
	сахар	7	7													
пром.	Йогурт	150	150	150	3,75	1,8	24	127,5	0	0	0	0	0	0	0	0
15м	Сыр Российский	10,2	10	10	2,32	2,95	0	35,83	0,005	0,1	26	0	88	50	3,5	0,1
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего завтрак			545	17,26	16,73	78,55	534,7	0,12	1,66	86,8	0,45	336,62	220,81	41,03	1,92

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
102м	Суп картофельный с бобовыми			200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,18	0,46	74	0	34,14	70,48	28,46	0,01
	горох	16	16													
	картофель	53,4	40													
	морковь	10	8													
	петрушка копень	2,6	2													
	лук репчатый	9,6	8													
	зелень	1,24	1,24													
	масло сливочное	4	4													
	соль пищевая йодированная	0,7	0,7													
	вода питьевая	140	140													
	лавровый лист	0,008	0,008													
53м	Салат из свеклы с зел.горошком	60	60	60	0,09	2,46	4,36	43,74	0,03	4,11	0	0	16,99	24,96	11,02	0,07
	свекла	38,5	30													
	зеленый горошек	22,5	15													
	яблоки	15	10,8													
	лук репчатый	3,6	3													
	масло растительное	2,4	2,4													
259м	Жаркое по-домашнему			175	16,2	18,09	16,58	295	0,12	0,67	100	0	130,5	105,75	4,24	0,38
	говядина	94	79													
	картофель	133	100													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	6	6													
	соль пищевая йодированная	0,68	0,68													
54-2хн	Компот из кураги			200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0	28	25	18	0,58
	курага	21,4	20													
	вода питьевая	190	190													
	сахар	7	7													
338м	Свежие фрукты: груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	4,27
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего в обед:			875	28,92	26,23	108,99	804,38	0,47	13,06	244	1,69	241,31	349,81	105,57	6,71
	Всего за день:			1420	46,18	42,96	187,54	1339,08	0,59	14,72	330,8	2,14	577,93	570,62	146,6	8,63

День: 9-й четверг

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	60	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,22	0,68	0	19	22	1,1	0,07
	свекла	63,7	51													
	масло растительное	3	3													
261м	Печень тушенная в сметанном соусе			50/50	12,66	8,76	3,81	159	0,19	8,86	55,4	0	25,62	12,33	1,48	0,47
	печень говяжья	78	71													
	мука пшеничная	3	3													
	масло растительное	5	5													
330м	Соус: сметана	6,25	6,25													
	мука пшеничная	3,75	3,75													
	вода	37,5	37,5													
309м	Макаронные изделия отварные			100	3,68	3,01	17,63	112,3	0,03	0	0	0	53,24	54,78	1,4	0,07
	макароны	35	35													
	масло сливочное	3,5	3,5													
54-3гн	Чай с лимоном			200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77
	чай	1	1													
	сахар песок	7	7													
	лимон	7	7													
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего завтрак			515	21,32	15,04	59,52	472,61	0,285	10,24	56,5	0,63	117,41	149,26	25,13	2,39

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1	Пищевые вещества (г)			Энергети (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
54-23м	Свекольник			200	0,46	2,64	10,86	85,78	0,04	5,4	98,60	0	25,2	45,40	20,8	1,03
	картофель	53	34,5													
	свекла	62,5	50													
	лук репчатый	11,1	8,9													
	масло сливочное	2	2													
	томат	1,1	1,1													
	морковь	10	8													
45м	Салат из белокач.капусты	60	60	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,01	0,102	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28
	морковь	7,5	6													
	масло растительное	3	3													
	капуста белокачанная	59,1	47													
	сахар песок	3	3													
223м	Запеканка из творога со сгущенным молоком			180/20	20,13	25,26	41,85	522,41	0,118	0,66	151	0,000	328,03	223,11	49,24	1,51
	творог	169,2	165,6													
	мука пшеничная	14,4	14,4													
	сахар песок	14,4	14,4													
	яйца столовые куриные II категории	1/20шт	7,2													
	масло сливочное	7,2	7,2													
	мука пшеничная	7,2	7,2													
	сметана	7,2	7,2													
	молоко сгущенное	20	20													
54-4гн	Чай с молоком	200	200	200	3,05	2,35	11,1	77,9	0,03	17,9	0,95	0	117	16,9	91	0,82
	молоко	100	100													
	сахар песок	7	7													
	чай	1	1													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего в обед:			715	28,3	32,77	94,47	850,14	0,253	24,062	250	0,63	497,86	354,04	186,64	4,65
	Всего за день:			1230	49,62	47,81	153,99	1322,75	0,538	34,302	307	1,26	615,27	503,3	211,77	7,04

День: 10-й пятница
 Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
239м	Тефтели рыбные со сметанным соусом			100/40	12,18	9,88	14,62	185,94	0,102	1,5	153	0	84,56	78,18	2,7	0,76
	минтай обезглавл. потр.	79	66													
	хлеб пшеничный	14	14													
	лук репчатый	18	14													
	мука пшеничная	8	8													
	молоко	20	20													
	масло растительное	5	5													
330м	Соус сметанный				0,56	1,99	2,34	29,64	0,008	0,01	13,52	0	10,92	9,08	2,1	0,08
	сметана	10	10													
	мука пшеничная	3	3													
312м	Пюре картофельное			150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,013	1,8	0	0	36,97	86,58	2,77	0,1
	картофель :	171	128,2													
	молоко	23,6	22,4													
	масло сливочное	5,2	5,2													
54-27г	Морковь отварная дольками	90	90	90	1,2	2,99	6,14	56,4	0,04	1,96	11,8	0	16	32	22	0,41
	морковь	122,6	98,1													
	масло сливочное	4,5	4,5													
пром	Кисель ягодный витаминиз.	200	200	200	0	0	23	92	0,4	20	0	0	0	64	0	0
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего завтрак			635	20,88	20,23	93,31	629,04	0,618	25,27	178,3	0,63	161,1	321,49	46,12	1,97

№ реп.	Наименование блюд	Брутто, г	Нетто, г	Выход на 1 порцию	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
82м	Борщ с капустой и картофелем			200	1,44	3,94	8,74	83	0,04	8,54	50	0	39,78	43,68	20,9	0,98
	Картофель:	19,2	16													
	свекла	40	32													
	лук репчатый	9,6	8													
	морковь	10	8													
	масло сливочное	4	4													
	петрушка	2,6	2													
	томат	6	6													
	сахар	2	2													
62м	Салат из моркови с сахаром	60	60	60	0,73	0,05	6,88	49,02	0,03	2,01	0	0	15,45	31,66	2,16	0,39
	морковь	72	57,6													
	сахар	3	3													
265м	Плов			150	10,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	99	0	14,23	20,14	3,92	0,26
	говядина	95	79													
	крупа рисовая	34	34													
	масло растительное	5	5													
	лук репчатый	6	5													
	морковь	10	8													
	томат	5	5													
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	200	0,2	0,2	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0,3	4,5	7,2	3,8	0,073
	чай	1	1													
	сахар	7	7													
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28	0,2
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего в обед:			865	22,54	26,65	84,52	716,63	0,265	14,47	193,3	0,93	326,61	334,33	75,33	2,913
	Всего за день:			1500	43,42	46,88	177,83	1345,67	0,883	39,74	371,62	1,56	487,71	655,82	121,45	4,883

В пояснении к меню отмечено, что при его разработке использовались:
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
 под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, М: ДеЛи принт, 2007г. 2017г
 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся
 1-4 классов в общеобразовательных организациях:
 Пособие-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с
 ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены"