

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Чистоозёрская СОШ Завьяловского района»
имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового



О.И. Шаравин

2024 г.

**Примерное десятидневное меню для школьников
Чернавской СОШ филиал МБОУ «Чистоозёрская СОШ
Завьяловского района»
имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового
на 2024 – 2025 учебный год**

Пояснительная записка к примерному цикличному десятидневному меню

Примерное цикличное десятидневное меню разработано в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» от 29.12.2010 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья», СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов», «Химический состав российских пищевых продуктов» под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАМИ, проф. В.А. Тутельяна. Для разработки меню использовались «Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» в 2-х частях (ООО Фирма «Партнёр», Уфа, 2016 год) и Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (Методические рекомендации МР 2.4. 0179-20, Москва, 2020)

Чернавская СОШ филиал МБОУ «Чистоозёрская СОШ Завьяловского района» имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового располагается в 2-этажном кирпичном типовом здании, с централизованным водоснабжением, канализацией и отоплением.

Пищеблок находится на 1 этаже и включает: обеденный зал, склад для хранения продуктов с холодильным оборудованием, кухню и подсобные комнаты.

Площадь обеденного зала рассчитана на 36 посадочных мест.

Столы прямоугольной формы на 6 мест, стулья на каждого ребенка. Столы ежедневно моются горячей водой с содой и мылом, а после каждого приема пищи протираются влажной чистой салфеткой.

В пищеблоке имеется: 1 электроплита, холодильник для отбора суточных проб и 2 холодильника для хранения продуктов, жарочный шкаф.

Школьная столовая обеспечена столовой посудой и приборами, согласно норме оснащения в полном объеме. Посуда используется фарфоровая и стеклянная.

Питьевой режим - бутилированная емкость с одноразовыми стаканчиками.

Перед входом в столовую имеется 3 раковины для мытья рук с подводкой холодной и горячей воды.

Для мытья столовой посуды и столовых приборов предусмотрены: 1 водонагреватель, 5 раковин, 1 ванна. Моющие и дезинфицирующие средства постоянно имеются в достаточном количестве.

В подсобных комнатах предусмотрены отдельные помещения для уборочного инвентаря и одежды работников кухни.

Для оздоровления детей организовано полноценное питание с учетом физиологических потребностей растущего детского организма.

Организация горячего питания учащихся осуществляется на основе десятидневного меню, разработанного с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона. На основании примерного 10-дневного меню, ежедневно заведующая столовой совместно с поваром составляет меню-раскладку, которая утверждается директором. Меню разнообразное, по калорийности соответствует нормам, качество питания школьников приемлемое. Меню составлено на основе «Сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» (в 2-х частях, Уфа, ООО фирма «Партнер», 2016) и Рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (Методические рекомендации МР 2.4. 0179-20, Москва, 2020).

Завтраки составляют 20 % от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. В целях эффективного оздоровления детей проводится искусственная витаминизация холодных напитков (компот) аскорбиновой кислотой (0,05-0,07 г на порцию), для приготовления пищи используется йодированная соль.

В рацион питания учащихся с указанием количества белков, жиров и углеводов, калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, фруктов и овощей.

В исключительных случаях при отсутствии какого-либо продукта для сохранения пищевой и биологической ценности рациона производится замена в соответствии с таблицей взаимозаменяемости

День 1:

Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|--------|--------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 462 | Тефтели | 90 | 10,8 | 16,7 | 13,4 | 248 | 0,06 | 0,10 | 1,17 | 34,55 | 1,10 | 24,42 |
| 330 | Бобовые отварные | 180 | 16,9 | 4,8 | 35,6 | 256 | 0,30 | 0,13 | 0,00 | 114,78 | 4,5 | 78,49 |
| 689 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 105,86 | 0,11 | 12,18 |
| 97 | Сыр порционнно | 20 | 5,30 | 5,5 | 0,00 | 72 | 0,01 | 0,32 | 0,05 | 200,0 | 108,0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 |
| ИТОГО: | | | 38,54 | 30,27 | 78,94 | 747 | 0,48 | 0,67 | 1,74 | 464,79 | 158,51 | 140,29 |

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|--------|--------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 462 | Тефтели | 100 | 13,7 | 21,4 | 17,6 | 319 | 0,08 | 0,13 | 1,8 | 43,90 | 1,42 | 31,62 |
| 330 | Бобовые отварные | 220 | 20,7 | 6,0 | 43,5 | 314 | 0,36 | 0,15 | 0,00 | 140,30 | 5,51 | 95,93 |
| 689 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 105,86 | 0,11 | 12,18 |
| 97 | Сыр порционнно | 20 | 5,30 | 5,5 | 0,00 | 72 | 0,01 | 0,32 | 0,05 | 200,0 | 108,0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 |
| ИТОГО: | | | 45,24 | 36,14 | 91,04 | 875 | 0,56 | 0,72 | 2,37 | 499,66 | 159,84 | 164,93 |

День 2:

Вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|------|-------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 302 | Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром | 200 | 2,45 | 4,91 | 16,8 | 117,18 | 0,06 | 0,49 | 0,03 | 64,48 | 0,3 | 18,58 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,60 | 81 | 0,00 | 0,1 | 1,12 | 5,35 | 0,83 | 4,4 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,15 | 0,0 | 215,99 | 1,74 | 42,91 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,84 | 15,20 |
| | Бананы свежие | 100 | 1,10 | 0,50 | 21,00 | 95 | 0,04 | 10 | 0 | 8 | 0,6 | 0 |
| ИТОГО: | | | 19,97 | 18,49 | 127,55 | 763,53 | 0,35 | 10,74 | 1,15 | 303,42 | 4,31 | 81,09 |

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|-------|-------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 302 | Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром | 220 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 128,9 | 0,08 | 0,57 | 0,05 | 66,05 | 79,86 | 19,02 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,60 | 81 | 0,00 | 0,1 | 1,12 | 5,35 | 0,83 | 4,4 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,15 | 0,0 | 215,99 | 1,74 | 42,91 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,84 | 15,20 |
| | Бананы свежие | 100 | 1,10 | 0,50 | 21,00 | 95 | 0,04 | 10 | 0 | 8 | 0,6 | 0 |
| ИТОГО: | | | 20,22 | 18,99 | 129,24 | 775,25 | 0,37 | 10,82 | 1,17 | 304,99 | 83,87 | 81,53 |

День 3:

Среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|------|---------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 0,75 | 0,05 | 4,9 | 22,125 | 0,0 | 1 | 9,5 | 85,9 | 0,85 | 10,625 |
| 689 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,40 | 2,66 | 20,54 | 110,7 | 0,02 | 1,08 | 0 | 100,32 | 0,12 | 11,66 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,15 | 0,0 | 215,99 | 1,74 | 42,91 |
| 49 | Морковь тёртая с растительным маслом | 100 | 1,1 | 4,5 | 14,5 | 100 | 0,04 | 0,05 | 1,72 | 20,70 | 0,55 | 28,43 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,84 | 15,20 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 0 | 0 |
| ИТОГО: | | | 21,22 | 20,7 | 125,87 | 747,175 | 0,34 | 2,18 | 21,22 | 440,45 | 4,7 | 108,825 |

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|------|--------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 0,9 | 0,06 | 5,88 | 26,55 | 0,0 | 1,2 | 11,4 | 103,08 | 1,02 | 12,75 |
| 689 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,40 | 2,66 | 20,54 | 110,7 | 0,02 | 1,08 | 0 | 100,32 | 0,12 | 11,66 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,15 | 0,0 | 215,99 | 1,74 | 42,91 |
| 49 | Морковь тёртая с растительным маслом | 100 | 1,1 | 4,5 | 14,5 | 100 | 0,04 | 0,05 | 1,72 | 20,70 | 0,55 | 28,43 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,84 | 15,20 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 0 | 0 |
| ИТОГО: | | | 21,22 | 20,7 | 125,87 | 751,6 | 0,34 | 3,68 | 13,12 | 465,69 | 4,81 | 110,95 |

День 4:

Четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|--------|-------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 492 | Плов из курицы | 180 | 17,1 | 21,4 | 28,4 | 377 | 0,05 | 0,08 | 0,55 | 18,39 | 1,54 | 33,9 |
| 14 | Овощная нарезка | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 0 | 19,47 | 22,42 | 0,31 | 9,31 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,62 | 0,92 | 8,50 |
| 97 | Сыр порционно | 20 | 5,30 | 5,5 | 0,00 | 72 | 0,01 | 0,32 | 0,05 | 200,0 | 108,0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,2 |
| ИТОГО: | | | 26,39 | 30,49 | 80,05 | 698,44 | 0,23 | 0,61 | 20,36 | 265,03 | 155,57 | 76,91 |

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|--------|-------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 492 | Плов из курицы | 250 | 23,0 | 29,2 | 40,2 | 519 | 0,07 | 0,11 | 0,76 | 25,19 | 2,10 | 47,13 |
| 14 | Овощная нарезка | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 0 | 19,47 | 22,42 | 0,31 | 9,31 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,62 | 0,92 | 8,50 |
| 97 | Сыр порционно | 20 | 5,30 | 5,5 | 0,00 | 72 | 0,01 | 0,32 | 0,05 | 200,0 | 108,0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 |
| ИТОГО: | | | 32,29 | 38,29 | 91,85 | 840,44 | 0,25 | 0,64 | 20,48 | 271,83 | 156,13 | 90,14 |

День 5:

Пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|-------|-------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 142 | Суп рыбный (пшено или вермишель) | 250 | 8,9 | 3,04 | 16 | 127,2 | 0,09 | 0,11 | 8,1 | 35,3 | 1,0 | 20,27 |
| 14 | Овощная нарезка | 60 | 0,85 | 4,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 0 | 19,47 | 22,42 | 0,31 | 9,31 |
| 648 | Кисель из ягод | 200 | 0,2 | 1,1 | 19,5 | 79 | 0,01 | 0,01 | 19,2 | 10,11 | 0,31 | 6,47 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 5,0 | 7,1 | 14,5 | 144 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 107,5 | 0,68 | 15,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 |
| ИТОГО: | | | 17,59 | 15,8 | 70,45 | 478,64 | 0,25 | 0,18 | 46,84 | 184,93 | 47,1 | 66,65 |

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|--------|-------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 142 | Суп рыбный (пшено или вермишель) | 300 | 10,9 | 2,48 | 18 | 147,2 | 0,1 | 0,15 | 9,1 | 45,3 | 1,275 | 23,27 |
| 14 | Овощная нарезка | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 0 | 19,47 | 22,42 | 0,31 | 9,31 |
| 648 | Кисель из ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 79 | 0,01 | 0,01 | 19,2 | 10,11 | 0,31 | 6,47 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 5,0 | 7,1 | 14,5 | 144 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 107,5 | 0,68 | 15,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 |
| ИТОГО: | | | 19,59 | 13,17 | 72,45 | 498,64 | 0,26 | 0,22 | 47,84 | 194,93 | 47,375 | 69,65 |

День 6:

Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|-------|--------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 451 | Шницель | 90 | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,12 | 0,29 | 34,65 | 1,48 | 28,56 |
| 510 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 | 0,31 | 0,16 | 0,00 | 16,88 | 5,47 | 159,4 |
| 14 | Порционно из свежих огурцов | 80 | 0,6 | 3,6 | 2,4 | 44 | 0,02 | 0,02 | 3,07 | 16,39 | 0,42 | 9,35 |
| 707 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 24,40 | 102 | 0,0 | 0,04 | 0,01 | 2,47 | 2,22 | 1,32 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 |
| ИТОГО: | | | 30,84 | 25,34 | 101,14 | 762 | 0,48 | 0,34 | 3,37 | 179,99 | 54,39 | 213,83 |

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|-------|--------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 451 | Шницель | 100 | 20,6 | 18,3 | 17,5 | 320 | 0,08 | 0,15 | 0,38 | 43,35 | 1,85 | 35,77 |
| 510 | Каша гречневая рассыпчатая | 250 | 14,4 | 9,4 | 63,0 | 401 | 0,43 | 0,22 | 0,00 | 23,45 | 7,59 | 221,58 |
| 14 | Порционно из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 4,5 | 3,0 | 55 | 0,02 | 0,03 | 3,84 | 20,49 | 0,53 | 11,69 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,60 | 81 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 5,35 | 8,21 | 4,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 |
| ИТОГО: | | | 38,44 | 32,64 | 113,14 | 933 | 0,61 | 0,50 | 4,22 | 102,24 | 62,98 | 288,64 |

День 7:

Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|---------|-------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,0 | 3,7 | 30,3 | 167,05 | 0,075 | 0,0 | 1,45 | 199,93 | 0,925 | 18,65 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,60 | 81 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 5,35 | 8,21 | 4,4 |
| 786 | Булочка творожная | 100 | 20,00 | 10,10 | 80,98 | 476,92 | 0,66 | 0,54 | 0,10 | 141,22 | 243,28 | 30,48 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 |
| 97 | Сыр порционнo | 20 | 5,30 | 5,50 | 0 | 72 | 0,01 | 0 | 0,32 | 200 | 0,22 | 10 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 0 | 0 |
| ИТОГО: | | | 33,34 | 20,14 | 150,72 | 916,97 | 0,846 | 10,64 | 1,87 | 572,1 | 297,237 | 78,73 |

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|--------|--------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 6,0 | 4,4 | 36,4 | 200,46 | 0,09 | 0,0 | 1,71 | 239,34 | 1,11 | 22,38 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,60 | 81 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 5,35 | 8,21 | 4,4 |
| 786 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 |
| | Булочка творожная | 100 | 20,00 | 10,10 | 80,98 | 476,92 | 0,66 | 0,54 | 0,10 | 141,22 | 243,28 | 30,48 |
| 97 | Сыр порционнo | 20 | 5,30 | 5,50 | 0 | 72 | 0,01 | 0 | 0,32 | 200 | 0,22 | 10 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 0 | 0 |
| ИТОГО: | | | 34,34 | 20,84 | 156,82 | 950,38 | 0,87 | 10,64 | 2,13 | 834,51 | 297,62 | 124,44 |

День 8:

Среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|----------------|------|----------------------|-------|-------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe | Mg |
| 451(588) | Биточки паровые с соусом | 100 | 14,9 | 12,0 | 12,3 | 217 | 0,08 | 0,18 | 0,38 | 57,38 | 1,20 | 29,45 |
| 516 | Макароны отварные | 180 | 6,6 | 4,7 | 39,4 | 230 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 11,31 | 0,92 | 9,07 |
| 707 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 24,40 | 102 | 0,0 | 0,04 | 0,01 | 2,47 | 2,22 | 1,32 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 0 | 0 |
| ИТОГО: | | | 25,54 | 17,54 | 100,94 | 669 | 0,26 | 10,24 | 0,39 | 96,74 | 49,14 | 55,04 |

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|----------------|------|----------------------|-------|-------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe | Mg |
| 451(588) | Биточки паровые с соусом | 100 | 14,9 | 12,0 | 12,3 | 217 | 0,08 | 0,18 | 0,38 | 57,38 | 1,20 | 29,45 |
| 516 | Макароны отварные | 220 | 8,1 | 7,2 | 48,2 | 295 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 14,03 | 1,12 | 11,09 |
| 707 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 24,40 | 102 | 0,0 | 0,04 | 0,01 | 2,47 | 2,22 | 1,32 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 0 | 0 |
| ИТОГО: | | | 27,04 | 59,64 | 109,74 | 734 | 0,28 | 10,25 | 0,39 | 99,48 | 49,34 | 57,06 |

День 9:

Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|--------|--------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 132 | Рассольник ленинградский (с перловкой) | 250 | 1,50 | 1,55 | 1,80 | 23,00 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 87,725 | 0,825 | 8,925 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,48 | 0,0 | 25,68 | 98,36 | 0,0 | 0,16 | 0,82 | 19,48 | 0,54 | 15,32 |
| 14 | Овощная нарезка | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 0 | 19,47 | 22,42 | 0,31 | 9,31 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 80 | 9,6 | 11,6 | 24,2 | 242 | 0,09 | 0,11 | 0,14 | 212,34 | 1,15 | 27,5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 |
| ИТОГО: | | | 15,4 | 16,1 | 72,13 | 491,8 | 0,19 | 0,27 | 22,53 | 351,565 | 47,625 | 76,255 |

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|-------|-------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 132 | Рассольник ленинградский (с перловкой) | 300 | 0,60 | 1,86 | 2,16 | 27,36 | 0,0 | 0,0 | 2,52 | 105,27 | 0,99 | 10,71 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,48 | 0,0 | 25,68 | 98,36 | 0,0 | 0,16 | 0,82 | 19,48 | 0,54 | 15,32 |
| 14 | Овощная нарезка | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 0 | 19,47 | 22,42 | 0,31 | 9,31 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 80 | 9,2 | 11,6 | 24,2 | 242 | 0,09 | 0,11 | 0,14 | 212,34 | 1,15 | 27,5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 |
| ИТОГО: | | | 13,77 | 16,95 | 72,49 | 496,16 | 0,19 | 0,27 | 22,95 | 369,11 | 47,79 | 78,04 |

День 10:

Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|----------------|------|----------------------|-------|-------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe | Mg |
| 374 | Рыба, тушённая в томате с овощами | 100 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 | 0,06 | 0,17 | 2,36 | 35,49 | 0,66 | 34,14 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,51 | 25,07 | 5,69 | 261,03 | 0,05 | 0,02 | 1,52 | 170,39 | 0,38 | 16,65 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 8,1 | 9,9 | 0,62 |
| | Йогурт порционный «Услада» | 95 | 2,6 | 1,2 | 15,4 | 85 | 0,03 | 0,15 | 0,6 | 124 | 0,1 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 |
| ИТОГО: | | | 19,03 | 39,45 | 54,47 | 650,81 | 0,27 | 0,37 | 4,48 | 347,58 | 55,84 | 81,61 |

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|----------------|------|----------------------|-------|-------|
| | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe | Mg |
| 374 | Рыба, тушённая в томате с овощами | 100 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 | 0,06 | 0,17 | 2,36 | 35,49 | 0,66 | 34,14 |
| 520 | Картофельное пюре | 220 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 | 0,06 | 0,03 | 2,02 | 227,18 | 0,5 | 22,2 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 8,1 | 9,9 | 0,62 |
| | Йогурт порционный «Услада» | 95 | 2,6 | 1,2 | 15,4 | 85 | 0,03 | 0,15 | 0,6 | 124 | 0,1 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 |
| ИТОГО: | | | 20,2 | 47,8 | 56,36 | 737,82 | 0,28 | 0,38 | 4,44 | 404,37 | 55,96 | 87,16 |