

Примерное меню

школьных завтраков и обедов разработано специалистами НГ МУП «Школьное питание» с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся 7-11 и 12-18 лет (в том числе для льготной категории обучающихся), на основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (на период действия данного документа), МР 2.4.0179-20 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, МР 2.3.6.0233-21 Методические рекомендации к организации общественного питания населения.

При составлении примерного меню были учтены:

- 1) Нормы потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах для обучающихся общеобразовательных организаций; (Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица 1);
- 2) Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах) (Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица 1);
- 3) Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица 3);
- 4) Наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков;
- 5) Ассортимент продуктов питания, рекомендуемый для использования в питании обучающихся.

Взгляд школьных завтраков и обедов в удовлетворении суточной потребности обучающихся
 общеобразовательных учреждений (7-11 и 12-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии						
	завтрак 25%		обед 35%			завтрак и обед 60%	
	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет	
1	2	3	4	5	6	7	
Макронутриенты:							
Белки, г	19,25	22,5	26,95	31,5	46,2	54,0	
Жиры, г	19,75	23,0	27,65	32,2	47,4	55,2	
Углеводы, г	83,75	95,75	117,25	134,05	201,0	229,8	
Энергетическая ценность (Ккал)	587,5	680,0	822,5	952,0	1410,0	1632,0	
Микронутриенты							
Витамины:							
«В1» (мг)	0,3	0,35	0,42	0,49	0,72	0,84	
«В2» (мг)	0,35	0,4	0,49	0,56	0,84	0,96	
«С» (мг)	15,0	17,5	21,0	24,5	36,0	42,0	
«А» (мг)	0,18	0,23	0,25	0,32	0,43	0,55	
«Е» (мг)	2,5	3,0	3,5	4,2	6,3	7,2	
Минеральные в-ва							
Кальций (мг)	275,0	300,0	385,0	420,0	660,0	720,0	
Фосфор (мг)	412,5	450,0	577,5	630,0	990,0	1080,0	
Магний (мг)	62,5	75,0	87,5	105,0	150,0	180,0	
Железо (мг)	3,0	4,25	4,2	5,95	7,2	10,2	
Цинк (мг)	2,5	3,5	3,5	4,9	6,0	8,4	
Йод (мг)	0,025	0,03	0,035	0,042	0,06	0,072	

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		С	А	Е	В ₁	Са	Мg	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Горячее питание															
97/2004	Сыр российский	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,10	0,03	0,60	0,01	132,00	5,30	0,15	75,00		
6/2011	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,08	0,50	0,00	2,40	0,00	0,02	3,00		
185/2011	Каша молочная жидкая "пшениная"	200/5	8,21	6,19	34,02	229,19	1,31	0,00	0,00	0,210	113,40	47,31	1,21	183,61		
ТТК 17.02.2017	Кофейный напиток	200	1,52	1,66	18,52	95,10	0,28	0,07	0,70	0,00	77,45	6,90	0,10	156,20		
пром	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00		
пром	Батон "Особый" витаминизированный	25	1,87	0,72	12,85	65,50	0,00	0,00	0,00	0,03	4,75	3,20	0,30	16,25		
368/2011	Фрукты свежие	110	2,28	0,01	11,75	41,80	11,80	0,00	0,39	0,07	38,08	1,04	0,01	18,70		
	Итого:	585	18,28	20,41	84,61	583,59	13,49	0,18	2,19	0,34	373,88	73,15	2,57	482,76		
	Обед															
ТТК 30.11.2013	Салат "Радуга"	60	1,85	5,12	13,47	87,00	1,38	0,00	0,00	0,023	11,10	7,01	0,20	27,24		
135/04	Суп из овощей (мясо говядины, сметана, зелень)	15/200/10/1	5,26	8,46	20,50	132,03	2,44	0,25	1,30	0,01	97,05	6,00	0,41	82,00		
394/1994	Жаркое по-домашнему	300	16,82	12,68	36,57	379,68	2,13	0,00	2,400	0,24	145,26	31,58	2,730	282,00		
ТТК 16.11.2022	Компот сливовый	200	0,76	0,50	25,07	96,85	2,25	0,00	0,00	0,010	7,14	3,50	0,45	0,00		
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50		
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50		
	Итого:	841	28,11	27,05	119,84	809,96	8,20	0,25	3,70	0,36	273,80	64,04	5,09	448,24		
	Итого за день:	1426	46,39	47,46	204,45	1393,55	21,69	0,43	5,890	0,699	647,680	137,19	7,66	931,00		

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Витамины, мг											Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры, г	Углеводы		С	А	Е	В ₁	Са	Мг	Fe	Р								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
97/2004	Сыр российский	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,13	0,04	0,80	0,01	176,00	7,06	0,20	100,00								
6/2011	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,08	0,50	0,00	2,40	3,39	0,02	3,00								
185/2011	Каша молочная жидкая пшенная	200/5	8,21	6,19	34,02	229,19	1,31	0,00	0,00	0,210	113,40	47,31	1,21	183,61								
ТТК 17.02.2017	Кофейный напиток	200	1,52	1,66	18,52	95,10	0,28	0,07	0,70	0,00	77,45	6,90	0,10	156,20								
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50								
пром.пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00								
368/2011	Фрукты свежие	200	3,29	0,50	16,20	86,00	26,00	0,02	0,85	0,06	74,00	12,00	0,90	43,00								
	Итого:	695	21,37	22,01	94,94	670,69	27,72	0,21	2,85	0,36	457,95	94,96	3,93	550,31								
	Обед																					
ТТК 30.11.2013	Салат "Радуга"	100	3,08	8,50	22,45	145,00	2,30	0,00	0,00	0,049	18,50	14,40	0,49	46,00								
135/04	Суп из овощей (мясо говядины, сметана, зелень)	20/250/10 /1	9,86	11,61	28,49	147,68	2,79	0,34	1,90	0,017	122,26	20,43	0,80	92,00								
394/1994	Жаркое по-домашнему	300	16,82	12,68	36,57	379,68	2,13	0,00	2,400	0,29	145,26	41,58	2,730	282,00								
ТТК 16.11.2022	Компот сливовый	200	0,76	0,50	25,07	96,85	2,25	0,00	0,00	0,010	7,14	3,50	0,45	0,00								
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50								
пром.пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00								
	Итого:	941,00	34,15	33,80	138,65	891,61	9,47	0,34	4,30	0,45	307,86	98,21	5,97	484,50								
	Итого за день:	1636	55,52	55,81	233,59	1562,30	37,19	0,55	7,15	0,81	765,81	193,17	9,90	1034,81								

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки г	Жиры, г	Углеводы г		С	А	Е	В ₁	Са	Мg	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
286/2011	Тертелеи	160	11,33	12,53	14,19	215,00	1,05	0,01	2,50	0,07	80,10	11,30	1,25	171,20		
520/2004	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	5,19	0,04	0,20	0,14	36,90	30,00	0,28	84,00		
685/2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,000	12,00	6,00	0,80	0,00		
пром. пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50		
пром. пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	3,50	0,27	16,25		
368/11	Фрукты свежие	100	0,57	0,46	14,00	45,70	5,00	0,18	0,00	0,03	119,40	1,80	0,01	16,00		
	Итого:	660	18,28	19,99	85,81	582,20	11,24	0,23	2,70	0,31	260,65	64,35	3,58	324,95		
	Обед															
ТТК 25.12.13	Салат из овощей с морской капустой	60	1,05	1,30	4,12	39,11	1,89	0,19	0,06	0,01	14,21	2,82	0,02	27,60		
137/2004	Суп с мясными фрикадельками, зелень	20/200/1	2,63	5,13	17,80	108,00	1,20	0,00	0,00	0,14	104,00	6,37	0,46	190,00		
437/2004	Гуляши	100	13,40	12,72	3,27	194,16	0,94	0,00	0,60	0,04	111,50	22,00	1,31	146,00		
246/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,70	7,80	35,10	279,00	0,97	0,00	2,35	0,15	127,49	40,99	0,97	158,00		
ТТК 16.11.22	Компот "Рябинка"	200	0,20	0,50	25,07	109,55	1,80	0,00	0,00	0,010	8,32	0,40	0,10	12,00		
пром. пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	3,50	0,27	16,25		
пром. пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50		
	Итого:	781	28,01	27,70	107,08	831,82	6,80	0,19	3,01	0,42	377,77	87,83	4,10	587,35		
	Итого за день:	1441	46,29	47,69	192,89	1414,02	18,04	0,42	5,71	0,73	638,42	152,18	7,68	912,30		

День: Вторник
Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порцииг	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки г	Жиры,г	Углеводы г		С	А	Е	В ₁	Са	Мг	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
286/2011	Тэфтели	160	11,33	12,53	14,19	215,00	1,05	0,12	2,50	0,07	80,10	11,30	1,25	171,20		
520/2004	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	218,00	6,92	0,05	0,26	0,19	49,20	37,00	0,30	112,00		
685/2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,000	12,00	6,00	0,80	0,00		
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50		
пром.пр	Хлеб ржано-пшеничн, вит.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00		
368/11	Фрукты свежие	160	1,60	0,69	15,45	73,47	8,00	0,07	0,00	0,05	191,04	2,90	1,00	24,00		
	Итого:	780	20,96	22,73	98,91	684,87	15,97	0,24	2,76	0,385	347,04	75,50	4,85	371,70		
	Обед															
34/2011	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,75	2,75	2,36	65,02	3,50	0,31	0,13	0,03	5,18	13,30	0,57	46,00		
137/2004	Суп с мясными фрикадельками, зелень	25/250/1	6,15	6,70	29,60	135,20	1,40	0,00	0,00	0,13	129,00	7,37	0,72	198,00		
437/2004	Гуляш	100	13,40	12,72	3,27	194,16	0,94	0,00	0,60	0,04	111,50	22,00	1,31	146,00		
246/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	9,36	42,12	334,80	1,17	0,00	3,35	0,18	152,99	49,18	2,16	179,60		
ТТК 16.11.22	Компот "Рябинка"	200	0,20	0,50	25,07	109,55	1,80	0,00	0,00	0,010	8,32	0,40	0,10	12,00		
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50		
пром. пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50		
	Итого:	911	33,12	32,32	126,65	953,13	8,81	0,31	4,08	0,46	420,24	108,20	6,16	638,60		
	Итого за день:	1691	54,08	55,05	225,56	1638,00	24,78	0,55	6,84	0,85	767,28	183,70	11,01	1010,30		

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки г	Жиры, г	Углеводы г	С		А	Е	В ₁	Са	Mg	Fe	Р			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
97/04	Сыр порционно	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,10	0,00	0,60	0,01	132,00	5,30	0,15	75,00			
576/2005	Огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,56	8,40	6,00	0,00	0,06	0,02	10,20	8,40	0,36	18,00			
ТТК 11.01.2023	Паста с филе грудки индейки	200	13,59	15,51	40,10	383,67	16,60	0,00	1,25	0,21	48,56	48,33	0,78	179,75			
686/2004	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	14,00	56,00	2,83	0,07	0,78	0,01	12,80	2,20		0,00			
пром	Хлеб пшеничный в/с	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	3,50	0,27	16,25			
368/11	Фрукты свежие	115	0,48	0,48	11,76	50,45	12,00	0,28	0,96	0,040	19,20	10,80	2,64	213,00			
	Итого:	637	20,21	20,73	79,97	614,52	37,53	0,35	3,65	0,318	227,76	78,53	4,20	502,00			
	Обед																
22/2004	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	0,57	3,69	2,58	41,50	24,18	0,00	1,44	0,02	12,00	15,00	0,42	11,40			
116/2004	Борщ с фасолью и картофелем (сметана, зелень)	200/10/1	4,32	8,70	19,68	104,80	10,44	0,07	1,50	0,06	155,10	16,65	0,86	183,60			
403/94	Плов	250	16,28	18,12	50,07	440,57	5,65	0,010	1,70	0,29	130,28	33,14	1,06	343,75			
631/2004	Компот из свежих ягод (вишня)	200	0,300	0,00	25,65	104,43	6,00	0,00	0,10	0,010	15,52	10,40	0,270	6,00			
пром. пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50			
пром. пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50			
	Итого:	786	24,89	30,80	122,21	805,70	46,27	0,08	4,74	0,45	326,15	91,14	3,91	601,75			
	Итого за день:	1423	45,10	51,53	202,18	1420,22	83,80	0,43	8,39	0,77	553,91	169,67	8,11	1103,75			

День: среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				ЭЦ ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы	С		A	E	B ₁	Ca	Mg	Fe	P					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
ТТК 11.01.2023	Паста с фиде грудки индейки, огурец консерв.	200	18,10	17,27	38,10	401,15	16,60	0,00	1,25	0,21	48,56	48,33	0,78	179,75					
630/1994	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,80	1,33	0,060	0,60	0,040	126,50	15,40	0,41	172,00					
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50					
368/11	Фрукты свежие	240	0,45	1,96	24,85	105,60	24,00	0,27	1,93	0,06	38,40	15,90	4,03	215,25					
	Итого:	670	23,88	22,10	93,91	679,95	41,93	0,33	3,78	0,340	219,46	83,83	5,55	586,50					
Обед																			
15/2011	Салат из свежих помидор и огурцов с з/луком	100	0,96	2,28	3,67	69,19	16,70	0,16	0,30	0,04	18,49	16,18	0,73	38,00					
144/04	Суп из овощей с фасолью (с мясом говядины, сметана, зелень)	20/250/10 /1	9,100	11,08	26,67	183,24	10,36	0,10	0,97	0,09	158,35	17,80	1,10	180,00					
403/94	Плов	275	17,09	19,94	55,08	484,63	6,22	0,011	3,07	0,30	133,31	36,45	1,70	378,00					
631/2004	Компот из свежих ябл (вишня)	200	0,300	0,00	25,65	104,43	6,00	0,00	0,10	0,010	15,52	10,40	0,270	6,00					
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50					
пром.пр	Хлеб ржано-пшеничн, вит.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00					
	Итого:	916	31,08	33,81	137,14	963,89	39,28	0,27	4,44	0,520	340,37	99,13	5,30	666,50					
	Итого за день:	1586	54,96	55,91	231,05	1643,84	81,21	0,60	8,22	0,86	559,83	182,96	10,85	1253,00					

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры,	Углеводы		С	А	Е	В ₁	Са	Мг	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
366/2004	Запеканка из творога/сгущенное молоко	150/30	16,20	16,30	29,90	377,20	1,10	0,05	1,50	0,22	184,10	37,00	1,16	275,00		
630/1994	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,80	1,33	0,060	0,60	0,940	126,50	15,40	0,41	172,00		
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с,вит	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	3,50	0,27	16,25		
368/11	Фрукты свежие	140	0,12	0,37	21,88	60,50	8,20	0,00	0,33	0,066	56,10	6,26	0,00	37,95		
	Итого:	545	21,26	19,50	80,23	598,50	10,63	0,11	2,43	0,356	371,700	62,16	1,84	501,20		
	Обед															
ТТК 14.05.22	Салат "Греческий"	60	0,77	1,02	1,90	86,58	1,12	0,00	0,44	0,024	65,35	2,75	0,03	11,40		
81/2011	Суп картофельный с бобовыми, зелень	200/1	5,40	4,80	27,00	146,52	1,75	0,00	0,60	0,020	49,25	18,25	1,500	228,00		
425/1994	Оладьи из пчени	101	13,02	14,34	14,04	267,30	13,00	0,31	0,90	0,17	113,88	20,24	1,10	278,00		
541/2004	Рагу овощное	150	2,30	5,05	23,80	128,75	4,85	0,00	0,80	0,078	44,74	21,63	0,22	97,50		
ТТК 16.11.22	Компот "Якус лета"	200	0,70	0,45	24,97	104,85	5,87	0,00	0,00	0,010	11,32	7,93	0,350	12,00		
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50		
пром.пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50		
	Итого:	767	25,61	25,95	115,94	848,40	26,59	0,31	2,74	0,372	297,79	86,75	4,50	683,90		
	Итого за день:	1312	46,87	45,45	196,17	1446,90	37,22	0,42	5,17	0,73	669,49	148,91	6,34	1185,10		

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		С	А	Е	В ₁	Са	Mg	Fe	P		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
237/2011	Запеканка из творога/стуженое молоко	200/30	21,33	21,96	38,53	497,08	1,46	0,230	2,64	0,28	222,920	44,44	3,16	408,00		
685/2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,000	0,00	0,000	12,00	6,00	0,30	0,00		
пром. пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50		
368/11	Фрукты свежие	135	1,03	0,47	23,37	57,57	13,50	0,00	0,21	0,00	47,25	11,79	0,13	22,95		
	Итого:	595	24,93	22,70	90,96	685,05	14,96	0,23	2,85	0,310	288,17	66,43	3,92	450,45		
	Обед															
ТТК	Салат "Греческий"	100	1,28	1,70	3,21	144,30	1,50	0,00	0,73	0,040	108,92	6,26	0,05	19,00		
14.05.22																
139/2004	Суп картофельный с бобовыми, зелень	250/1	5,75	5,00	33,75	183,20	2,18	0,00	1,25	0,034	61,56	19,25	1,870	283,00		
425/1994	Оладьи из пшена	101	13,02	14,34	14,04	267,30	13,00	0,31	0,90	0,17	113,88	20,24	1,10	278,00		
541/2004	Рагу овощное	180	3,24	7,20	28,55	154,62	4,99	0,01	1,35	0,200	53,69	27,96	1,10	117,00		
ТТК	Компот "Вкус лета"	200	0,70	0,45	24,97	104,85	5,87	0,00	0,00	0,010	11,32	7,93	0,350	12,00		
16.11.22																
пром. пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50		
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничн, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50		
	Итого:	887	27,41	28,98	128,75	968,67	27,54	0,32	4,23	0,52	362,62	97,59	5,77	766,00		
	Итого за день:	1482	52,34	51,68	219,71	1653,72	42,50	0,55	7,08	0,83	650,79	164,02	9,69	1216,45		

День: Пятница
Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		С	А	Е	В ₁	Са	Mg	Fe	P		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
576/2004	Огурец свежий порционно	70	0,3	0,08	2,21	8,16	2,71	0	0,1	0,02	11,9	9,8	0,05	21		
ТТК 09.10.2027	Котлета рубленая из горбуши	90	10,31	8,02	13,06	172,54	0,64	0,18	1,25	0,00	123,04	10,63	0,500	112,20		
511/2004	Рис отварной	150	3,64	8,75	34,25	209,70	0,00	0,00	1,25	0,180	64,16	19,14	0,550	105,70		
ТТК 27.08.22	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	1,52	1,66	18,52	95,10	0,28	0,000	0,00	0,000	77,45	6,90	0,10	105,70		
пром.пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50		
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с, вит	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	3,50	0,27	16,25		
Итого:																
			560	18,80	18,76	89,76	587,50	3,63	0,18	2,60	0,270	288,80	61,72	2,44	398,35	
Обед																
ТТК 10.03.23	Салат "Цезарь"	60	4,56	6,01	1,75	80,23	1,42	0,00	1,15	0,000	12,24	10,28	0,78	40,80		
ТТК 12.01.21	Суп "Кудрявый", зелень	250/1	4,19	6,50	10,30	117,81	1,30	0,00	0,00	0,000	87,60	23,50	0,250	177,00		
ТТК 01.12.22	Фрикасе (филе грудки индейки)	100	9,66	11,27	2,79	160,23	1,05	0,11	0,30	0,02	118,67	11,22	0,76	183,00		
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,00	0,80	0,06	9,30	7,30	0,70	76,00		
ТТК 08.11.21	Кисель с витаминами "Витолка"	200	0,00	0,00	26,38	114,95	20,10	0,13	0,80	0,250	153,00	6,20	0,080	3,00		
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50		
пром.пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50		
368/2011	Фрукты свежие	105	0,42	0,42	20,29	50,20	10,50	0,00	0,21	0,03	26,80	9,45	0,31	11,50		
			921	27,50	30,64	120,99	858,32	34,37	0,24	3,26	0,43	420,86	83,90	4,18	548,30	
			Итого:	1481	46,30	49,40	210,75	1445,82	38,00	0,42	5,86	0,70	709,66	145,62	6,62	946,65

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки г	Жиры, г	Углеводы г		С	А	Е	В ₁	Са	Мg	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ТТК 09.10.2022	Котлета рубленая из горбуши	100	11,46	8,92	14,52	191,72	0,72	0,23	1,38	0,00	125,60	18,48	0,56	124,60		
511/2004 576/2004	Рис отварной/огурец свежий	180/70	4,40	10,89	38,84	258,38	2,71	0,00	1,48	0,270	112,37	30,15	0,950	121,00		
ТТК 27.08.22	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	1,52	1,66	18,52	95,10	0,28	0,000	0,00	0,000	77,45	6,90	0,10	105,70		
пром.пр.	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	35	2,76	0,30	17,50	86,80	0,00	0,00	0,00	0,04	7,00	4,90	0,38	22,75		
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничн., вит.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00		
	Итого:	615	21,40	22,01	100,39	680,00	3,71	0,23	2,86	0,358	331,12	74,53	3,16	419,05		
	Обед															
ТТК 10.03.23	Сагат "Цезарь"	100	7,61	10,01	2,91	133,71	2,03	0,00	2,23	0,000	20,40	17,14	1,30	68,00		
ТТК 12.01.21	Суп "Кудрявый", зелень	250/1	4,19	6,50	10,30	117,81	1,30	0,00	0,00	0,000	87,60	23,50	0,250	177,00		
ТТК 01.12.22	Фрикасе (филе грудки индейки)	100	9,66	11,27	2,79	160,23	1,05	0,11	0,30	0,02	118,67	11,22	0,76	183,00		
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,00	0,00	0,90	0,07	11,16	8,76	0,88	91,19		
ТТК 08.11.21	Кисель с витаминами " Витопка"	200	0,00	0,00	26,38	114,95	20,10	0,13	0,80	0,250	153,00	6,20	0,080	3,00		
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50		
пром.пр	Хлеб ржано-пшеничн, вит.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00		
368/2011	Фрукты свежие	130	0,44	0,44	31,25	52,20	11,00	0,00	0,32	0,04	27,60	9,90	1,98	22,10		
	Итого:	1021	31,83	36,11	142,00	965,90	35,48	0,24	4,55	0,462	433,13	95,02	6,75	608,79		
	Итого за день:	1636	53,23	58,12	242,39	1045,90	39,19	0,47	7,41	0,82	764,25	169,55	9,91	1027,84		

День: Суббота
Неделя: Первая
Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры, г	Углеводы		С	А	Е	В ₁	Са	Мg	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
576/2004	Помидор свежий порционно	60	0,66	0,22	5,83	13,8	2	0	0	0,04	8,4	12	0,5	15		
ТТК 16.01.2023	Вареники с "Адыгейским сыр.-м и картофелем"	180/10	10,73	14,79	25,33	330,40	2,00	0,00	1,25	0,00	185,10	7,00	0,90	286,00		
ТТК 05.10.2022	Какао с молоком	200	3,38	3,29	18,56	90,72	0,55	0,00	0,00	0,00	135,29	30,96	0,93	0,00		
Пром. пр 368/11	Хлеб пшеничный в/с, вит. Фрукты свежие	25 135	1,98 1,90	0,23 0,60	12,55 19,85	62,00 61,75	0,00 7,05	0,00 0,18	0,00 1,25	0,03 0,230	5,00 94,74	0,27 12,33	0,75 1,08	16,25 75,90		
	Итого:	610	18,65	19,13	82,12	558,67	11,60	0,18	2,50	0,300	428,53	62,56	4,16	393,15		
	Обед															
ТТК 08.10.2018	Салат "Мозаика"	60	2,95	3,10	9,70	92,40	0,24	0,05	0,00	0,060	69,72	8,52	0,01	78,00		
76/2011	Рассольник "Ленинградский" (сметана, зелень)	250/10/1	4,830	7,48	26,58	136,72	0,00	0,080	0,50	0,100	166,28	12,62	0,000	202,22		
291/2011	Запеканка картофельная с мясом	165	16,24	12,54	33,92	312,84	2,10	0,000	2,00	0,11	52,74	39,66	1,30	122,10		
ТТК 16.11.2022	Компот "Ягодное Ассорти"	200	0,50	0,40	25,50	136,85	3,40	0,12	0,00	0,05	11,32	8,28	0,10	12,00		
пром. пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50		
пром. пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	3,50	0,27	16,25		
	Итого:	736	27,55	23,77	117,42	780,81	5,74	0,25	2,50	0,391	312,31	84,33	2,65	468,07		
	Итого за день:	1346	46,20	42,90	199,54	1339,48	17,34	0,43	5,00	0,69	740,84	146,89	6,81	861,22		

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

рецептур	№№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг											Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры, г	Углеводы	ЭЦ ккал	С	А	Е	В ₁	Са	Mg	Fe	P							
1	2	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ТТК 09.12.2022 576/2004		Вареники с "Адыгейским сырлом и картофелем"/помидор свежий порционно	210/80	14,79	22,20	32,75	365,60	4,00	0,00		0,30	195,30	21,00	2,11	301,00							
ТТК 12.11.2021		Какао с молоком и витаминами "Витогшка"	200	3,90	3,10	14,97	123,95	0,00	0,16	0,50	0,04	180,10	30,96	0,93	0,00							
пром. пр		Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50							
пром. пр		Хлеб ржано-пшенич, вит.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00							
368/11		Фрукты свежие	130	0,15	0,65	21,61	67,46	6,90	0,14	3,00	0,00	91,23	11,87		70,90							
		Итого:	680	22,47	26,46	95,40	679,41	10,90	0,30	3,50	0,420	481,33	82,13	4,54	436,40							
		Обед																				
ТТК 09.02.2021		Салат "Вдохновение"	100	3,47	5,08	12,81	231,84	3,24	0,06	0,10	0,060	69,72	8,52	0,70	78,00							
76/2011		Рассольник "Ленинградский" (сметана, зелень)	250/10/1	4,830	7,48	26,58	136,72	0,00	0,200	0,50	0,100	166,28	12,62	0,000	202,22							
291/2011		Запеканка картофельная с мясом	200	19,68	15,20	41,70	379,20	2,54	0,000	2,40	0,210	63,92	59,66	2,90	148,00							
ТТК 5.04.2017		Напиток из свежих яблок и брусники	200	0,00	0,10	25,78	106,76	10,50	0,00	0,00	0,02	17,64	7,75	0,39	16,00							
пром. пр		Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50							
пром. пр		Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50							
		Итого:	816	31,40	28,15	131,10	968,92	16,28	0,26	3,00	0,460	330,81	104,50	5,29	501,22							
		Итого за день:	1496	53,87	54,61	226,50	1648,33	27,18	0,56	6,50	0,88	812,14	186,63	9,83	937,62							

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осень - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры, г	Углеводы		С	А	Е	В ₁	Са	Мg	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ТТК	Сэндвич	70	9,21	10,11	19,47	205,11	4,01	0,00	1,01	0,14	51,80	12,47	1,18	201,50		
ТТК	Каша молочная с маслом	200/5	4,49	6,78	23,87	163,88	5,24	0,00	1,00	0,090	42,20	17,05	1,42	170,24		
ТТК	Какао с молоком и	180	3,51	2,79	13,47	111,55	0,00	0,14	0,45	0,03	162,09	27,86	0,00	0,00		
пром. пр	Батончик мюсли	16	1,50	0,58	10,28	52,30	0,00	0,00	0,00	0,02	3,80	2,60	0,24	13,00		
368/11	Фрукты свежие (груши)	100	0,57	0,20	13,73	45,70	5,00	0,05	0,00	0,03	28,40	2,00	0,10	32,07		
	Итого:	571	19,28	20,46	80,82	578,54	14,25	0,19	2,46	0,31	288,29	61,98	2,94	416,81		
	Обед															
ТТК	Салат "Фасоль с овощами"	100	1,31	4,13	23,72	122,72	0,50	0,00	0,97	0,230	111,83	13,86	1,40	71,17		
05.09.13																
№ 57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем (с мясом говядины, сметана, зелень)	20/200/10/2	7,05	8,50	16,30	164,83	1,06	0,16	1,38	0,07	142,39	9,73	0,65	241,97		
438/04	Азу	200	14,02	13,79	24,72	273,16	0,49	0,00	0,950	0,06	94,61	34,90	0,070	182,19		
ТТК	Напиток из смородины	200	0,00	0,10	25,78	106,76	20,00	0,00	0,00	0,020	17,64	7,75	0,39	16,00		
16.04.17																
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50		
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00		
	Итого:	792	26,01	27,03	116,59	789,87	22,05	0,16	3,30	0,46	381,17	84,54	4,01	575,83		
	Итого за день:	1363	45,29	47,49	197,41	1368,41	36,30	0,35	5,76	0,77	669,46	146,52	6,95	992,64		

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		С	А	Е	В ₁	Са	Мг	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ТТК 30.01.23	Сэндвич	70	9,21	10,11	19,47	205,11	4,01	0,00	1,01	0,14	51,80	12,27	1,18	201,50		
ТТК 31.10.13	Каша молочная с маслом "Дружба"	200/5	4,49	6,78	23,87	163,88	5,24	0,00	1,00	0,090	42,20	17,05	1,42	170,24		
ТТК 12.11.21	Какао с м.током и витаминами "Витопшка"	200	3,90	3,10	14,97	123,95	0,00	0,16	0,50	0,04	180,10	30,96	0,93	0,00		
пром. пр. 368/11	Батончик мюсли	40	3,00	1,16	20,56	128,44	0,00	0,00	0,00	0,04	7,60	5,20	0,48	26,00		
	Фрукты свежие	110	0,77	0,70	16,77	48,70	7,93	0,18	0,00	0,070	30,40	6,86	0,45	32,07		
	Итого:	625	21,37	21,85	95,64	670,08	17,18	0,34	2,51	0,38	312,10	72,34	4,46	429,81		
	Обед															
ТТК 05.09.13	Салат "Фасоль с овощами"	100	1,31	4,13	23,72	122,72	0,50	0,00	0,97	0,230	111,83	13,86	1,40	71,17		
57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем (с мясом говядины, сметана, зелень)	25/250/10/2	10,96	12,10	27,05	279,36	2,28	0,17	1,71	0,08	176,14	27,13	2,29	292,43		
438/04	Азу	200	14,02	13,79	24,72	273,16	0,49	0,00	0,950	0,06	94,61	34,90	0,070	182,19		
ТТК 16.04.17	Напиток из смородины	200	0,00	0,10	25,78	106,76	20,00	0,00	0,00	0,020	17,64	7,75	0,39	16,00		
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50		
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00		
	Итого:	847	29,92	30,63	127,34	904,40	23,27	0,17	3,63	0,47	414,92	101,94	5,65	626,29		
	Итого за день:	1472	51,29	52,48	222,98	1574,48	40,45	0,51	6,14	0,85	727,02	174,28	10,11	1056,10		

День: Вторник
Неделя: Вторая

Сезон: осень - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептов	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				ЭЦ ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы	С		А	Е	В ₁	Са	Мг	Fe	Р					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
			Завтрак																
576/2004	Помидор свежий порционно	60	0,66	0,22	5,83	13,80	2,00	0,00	0,00	0,04	8,40	12,00	0,50	15,00					
206/2011	Макароны отварные с сыром	150	9,29	14,64	22,71	218,00	0,14	0,13	0,04	0,08	109,32	0,90	0,09	162,38					
630/94	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,80	1,33	0,060	0,60	0,040	126,50	15,40	0,41	172,00					
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	35	2,76	0,30	17,50	86,20	0,00	0,00	0,00	0,04	7,00	4,90	0,38	22,75					
368/11	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	25,99	188,40	12,28	0,00	0,06	0,08	16,00	22,21	1,07	56,00					
			Итого:																
			Обед																
№ 71.04	Винегрет овощной	60	0,38	4,02	8,57	72,65	7,64	0,00	0,00	0,02	32,18	3,45	0,00	35,69					
№ 75/11	Рассольник домашний с мясом (мясо, сметана, зелень)	15/200/10/2	2,64	3,98	13,85	103,63	10,32	0,26	0,00	0,11	58,96	9,33	0,00	139,96					
№ 437/04	Гуляш	100	13,40	12,72	3,27	194,16	0,94	0,00	0,60	0,04	111,50	22,00	1,31	146,00					
246/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,70	7,80	35,10	279,00	0,97	0,00	2,35	0,15	127,49	40,99	0,97	158,00					
639/04	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	111,60	0,36	0,00	2,37	0,030	28,64	5,40	1,13	43,20					
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50					
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00					
			Итого:																
			Итого за день:																
		1422	46,96	47,79	203,05	1488,64	35,98	0,45	6,02	0,71	640,69	154,88	7,36	1015,48					

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

№№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			ЭЦ ккал	Витамины, мг									Минеральные вещества, мг				
			Белки г	Жиры, г	Углеводы г		С	А	Е	В ₁	Са	Мg	Fe	Р						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
			Завтрак																	
14/2011	Салат из свежих помидоров с луком	100	2,85	5,15	10,72	79,10	4,33	0,06	0,50	0,05	20,97	18,68	1,80	85,42						
206/2011	Макароны отварные с сыром	200	13,76	15,60	31,78	264,00	0,19	0,14	0,05	0,11	159,15	4,20	0,98	258,99						
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	14,00	56,00	2,83	0,07	0,78	0,010	12,80	2,20	0,00	0,00						
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	35	2,76	0,30	17,50	86,20	0,00	0,00	0,00	0,04	7,00	4,90	0,38	22,75						
368/11	Фрукты свежие	180	1,80	0,80	23,67	169,56	11,05	0,00	0,05	0,12	26,79	19,98	0,96	50,40						
			Итого:																	
			737,00	21,37	21,85	97,67	654,86	18,40	0,27	1,38	0,33	226,71	49,96	4,12	427,56					
			Обед																	
№ 71.04	Винегрет овощной	100	0,99	5,20	16,20	108,32	11,64	0,00	0,00	0,04	43,63	13,08	0,00	61,15						
№ 131/04	Рассолыник домашний с мясом (мясо, сметана, зелень)	20/250/10/2	5,25	5,42	16,50	115,92	12,11	0,30	0,00	0,15	104,63	21,02	0,00	165,54						
№ 437/04	Гуляш	100	13,40	12,72	3,27	194,16	0,94	0,00	0,60	0,04	111,50	22,00	1,31	146,00						
246/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	9,36	42,12	334,80	1,17	0,00	2,40	0,18	152,99	50,58	2,16	179,60						
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,40	0,00	2,64	0,030	31,82	6,00	1,25	48,00						
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50						
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00						
			Итого:																	
			922	33,07	33,21	135,56	999,60	26,26	0,30	5,64	0,52	459,27	130,98	6,22	664,79					
			Итого за день:																	
			1659	54,44	55,06	233,23	1654,46	44,66	0,57	7,02	0,85	685,98	180,94	10,34	1092,35					

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки г	Жиры, г	Углеводы, г		С	А	Е	В ₁	Са	Мg	Fe	Р				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
№ 17/04	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,43	6,97	3,50	63,80	3,33	0,00	0,26	0,11	37,65	5,39	1,09	8,05				
ТТК 9.09.21	Плов "Школьный"	150	11,24	9,22	25,59	240,64	0,92	0,00	0,00	0,030	48,66	20,94	0,25	109,63				
ТТК	Кофейный напиток	200	1,52	1,66	18,52	95,10	0,28	0,07	0,70	0,00	77,45	6,90	0,10	156,20				
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50				
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00				
368/11	Фрукты свежие	100	2,00	0,40	14,28	47,00	9,72	0,11	1,31	0,060	90,18	9,13	0,00	70,90				
	Итого:	570	18,82	18,76	87,96	568,94	14,25	0,18	2,27	0,28	268,64	60,66	2,94	409,28				
	Обед																	
ТТК 15.02.12	Салат "Утренний"	60	1,85	4,57	4,21	81,99	7,00	0,00	0,92	0,03	63,87	3,19	0,42	58,32				
85/11	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/20/2	1,670	2,13	8,51	59,31	0,60	0,000	0,76	0,090	74,03	8,16	0,210	155,22				
ТТК 29.03.21	Котлета мясная с овсяными хлопьями	90	10,60	11,05	13,50	171,81	0,02	0,140	1,62	0,07	65,00	17,14	1,04	113,96				
216/04	Картофель тушеный	150	7,05	7,40	27,98	181,00	0,31	0,00	0,15	0,08	77,94	28,49	1,11	115,56				
ТТК 16.11.22	Компот "Ягодное ассорти"	200	0,500	0,40	25,50	136,85	3,40	0,12	0,00	0,050	11,32	8,28	0,10	12,00				
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,000	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50				
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничн., вит.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00				
368/11	Фрукты свежие	100	1,55	0,20	8,50	38,00	10,72	0,00	0,44	0,06	79,51	1,91	0,00	57,00				
	Итого	882	26,85	26,26	114,27	791,36	22,05	0,26	3,89	0,46	386,37	85,47	4,38	576,56				
	Итого за день:	1452	45,67	45,02	202,23	1360,30	36,30	0,44	6,16	0,74	655,01	146,13	7,32	985,84				

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				ЭЦ ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры, г	Углеводы	С		А	Е	В ₁	Са	Мg	Fe	Р					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
№ 17/04	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,61	9,05	6,80	104,00	5,55	0,00	0,43	0,18	52,75	11,34	2,15	19,29					
ТТК 9.09.21	Плов "Школьный"	200	15,20	10,06	34,13	325,40	1,23	0,00	0,00	0,040	64,88	32,91	0,76	152,04					
ТТК 17.02.7	Кофейный напиток	200	1,52	1,66	18,52	95,10	0,28	0,07	0,70	0,00	77,45	6,90	0,10	156,20					
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50					
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный вит.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00					
368/11	Фрукты свежие	110	0,83	0,65	16,50	47,00	10,69	0,21	2,31	0,080	91,18	12,99	0,00	70,90					
Итого:																			
		660	21,37	21,85	98,35	677,9	17,75	0,28	3,44	0,36	298,06	77,74	4,12	447,93					
Обед																			
ТТК 15.02.12	Салат "Утренний"	100	2,30	7,61	6,88	144,99	13,44	0,00	1,53	0,05	86,45	8,45	0,86	100,13					
№ 85/11	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/20/2	3,530	3,10	13,52	84,24	3,07	0,000	0,96	0,150	90,70	13,12	0,41	183,86					
ТТК 29.03.21	Котлета мясная с овсяными хлопьями	100	11,80	12,22	15,66	239,95	1,80	0,15	1,80	0,08	72,20	20,24	1,30	127,73					
№ 216/04	Картофель тушеный	180	8,46	8,01	33,58	229,99	2,15	0,000	0,18	0,090	97,92	36,18	1,48	142,67					
ТТК 16.11.22	Компот "Ягодное ассорти"	200	0,500	0,40	25,50	136,85	3,40	0,12	0,00	0,050	11,32	8,28	0,10	12,00					
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,000	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50					
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00					
Итого:																			
		912	30,22	31,85	121,21	958,42	23,86	0,27	4,47	0,50	373,29	104,57	5,65	630,89					
Итого за день:																			
		1572	51,59	53,70	219,56	1636,32	41,61	0,55	7,91	0,86	671,35	182,31	9,77	1078,82					

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		С	А	Е	В ₁	Са	Мg	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ТТК 25.10.18 626/04	Пудинг из творога с соусом	150/20	10,62	15,83	37,74	346,60	7,12	0,130	1,30	0,110	206,27	16,57	1,58	377,67		
ТТК 05.10.22	Какао с «олоком	200	3,38	3,38	18,56	90,72	0,55	0,000	0,00	0,000	135,290	30,96	0,93	0,00		
пром. пр.	Батон "Особый" витаминизированный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,00	0,00	0,02	3,80	2,60	0,24	13,00		
пром. пр	Йогурт	110	3,96	3,19	12,98	96,80	6,58	0,06	0,00	0,030	124,00	15,00	0,10	1,20		
Итого:																
Обед																
№ 18/11	Салат овощной с яблоками	60	0,59	5,49	8,60	40,24	4,60	0,00	0,82	0,190	21,68	8,29	0,03	46,47		
№ 81/11	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	5,40	4,80	27,00	146,52	1,75	0,00	0,60	0,020	49,25	18,25	1,500	228,00		
439/04	Печень тушенная соусе	100	12,06	8,46	6,84	64,69	5,70	0,26	1,00	0,20	39,74	14,02	0,34	146,63		
ТТК 28.02.23	Каша пшеничная "Кус кус"	150	3,72	6,60	13,95	263,67	0,00	0,00	2,26	0,070	42,46	12,27	0,37	70,15		
№ 631/04	Компот из свежих ягод (вишня)	180	0,27	0,18	23,09	93,98	5,00	0,00	0,18	0,010	13,97	9,36	0,250	10,80		
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50		
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00		
368/11	Фрукты свежие	145	1,00	0,30	10,50	66,26	5,00	0,00	0,00	0,04	13,50	12,00	0,60	40,81		
Итого:																
Итого за день:																
		1386	45,71	49,24	191,94	1368,28	36,30	0,45	6,16	0,75	661,76	152,92	7,05	984,23		

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

№№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		С	А	Е	В ₁	Са	Мg	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
237/11	Запеканка из творога с соусом	200/50	17,02	21,20	50,99	466,00	9,27	0,150	1,70	0,240	302,74	42,35	1,84	258,00		
626/04	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,80	1,33	0,060	0,60	0,040	126,50	15,40	0,41	172,00		
630/94	Батон "Особый" витаминизированный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,00	0,00	0,02	3,80	2,60	0,24	13,00		
пром. пр	Йогурт	110	3,96	3,19	12,98	96,80	6,58	0,06	0,00	0,030	124,00	15,00	0,10	1,20		
	Итого:	580	25,44	27,57	90,15	714,00	17,18	0,27	2,30	0,33	557,04	75,35	2,59	444,20		
	Обед															
№18/11	Салат овощной с яблоками	100	1,40	8,16	11,88	88,20	6,50	0,00	1,16	0,020	6,30	11,75	0,06	59,60		
№139/04	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	250/1	5,75	5,00	33,75	183,20	2,18	0,00	1,25	0,030	61,56	21,48	1,870	283,00		
439/04	Печень тушенная соусе	100	12,06	8,46	6,84	64,69	5,70	0,26	1,00	0,20	39,74	14,02	0,34	146,63		
ТТК	Каша пшеничная "Кус кус"	180	8,98	6,99	13,54	297,87	0,00	0,00	2,40	0,090	21,12	15,65	0,44	78,96		
28.02.23	Компот из свежих ягод	200	0,30	0,20	25,65	104,43	6,00	0,00	0,10	0,010	15,52	10,40	0,270	6,00		
№631/04	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50		
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00		
368/11	Фрукты свежие	120	0,30	1,36	22,00	50,60	5,34	0,00	0,00	0,06	8,00	11,14	2,80	44,48		
	Итого:	1011	32,42	30,68	139,73	911,39	25,72	0,26	5,91	0,49	166,94	102,74	7,28	683,17		
	Итого за день:	1591	57,86	58,25	229,88	1625,39	42,90	0,53	8,21	0,82	723,98	178,09	9,87	1127,37		

Дети: Подпиши

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		С	А	Е	В ₁	Са	Мг	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
№ 13/11	Салат из свежих огурцов	60	0,09	1,86	6,63	40,38	0,15	0,04	0,06	0,01	16,93	0,98	0,020	41,34		
ТТК	Рыба запеченная с помидором	100	12,24	9,44	7,13	168,03	1,53	0,01	0,30	0,090	279,47	50,95	0,050	201,75		
20.01.23.	под сыром															
№ 520/04	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	5,19	0,040	0,20	0,140	36,97	30,00	0,28	84,00		
№ 685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	0,80	0,00		
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50		
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00		
368/11	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	12,10	43,00	8,70	0,10	0,42	0,03	52,63	0,06	0,50	36,75		
	Итого:	670	20,21	18,76	87,83	593,31	15,57	0,19	0,98	0,35	412,70	106,29	3,15	428,34		
	Обед															
22/04	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	0,57	3,69	2,58	41,50	8,20	0,08	1,44	0,02	12,00	0,27	0,25	48,68		
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем (сметана, зелень)	200/10/2	2,73	1,42	19,13	85,99	0,82	0,09	1,06	0,050	66,40	7,23	0,500	204,86		
ТТК	Сиченики по-рошински	125	14,49	20,10	23,12	303,72	0,01	0,03	0,70	0,04	76,45	13,67	1,11	145,13		
246/04	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,75	3,21	32,02	191,77	0,04	0,05	1,65	0,130	96,01	4,99	0,130	136,33		
ТТК	Компот из апельсин с яблоками	180	0,43	0,18	23,49	99,99	10,88	0,00	0,00	0,020	17,10	7,11	0,760	3,60		
04.04.17	Хлеб пшеничный в/с, вит.	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	3,50	0,30	16,25		
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	1,05	0,20	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50		
	Итого:	777	26,00	29,03	122,06	824,97	19,95	0,25	4,85	0,33	280,21	48,52	4,02	592,35		
	Итого за день:	1447	46,21	47,79	209,89	1418,28	35,52	0,44	5,83	0,68	692,91	154,81	7,17	1020,69		

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: с 12 и старше

№№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		С	А	Е	В ₁	Са	Мг	Fe	Р				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
13/11	Салат из свежих огурцов	100	0,12	3,60	12,05	80,83	0,25	0,07	0,10	0,02	25,22	2,56	1,04	65,27				
ТТК 20.01.23.	Рыба запеченная с помидором под сыром	100	12,24	9,44	7,13	168,03	1,53	0,01	0,30	0,090	279,47	50,95	0,050	201,75				
520/04	Пюре картофе тьное	180	4,08	8,10	26,28	196,20	6,21	0,050	0,24	0,130	44,35	36,00	0,33	100,80				
685/04	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	0,80	0,00				
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50				
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный вит.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00				
368/11	Фрукты свежие	110	1,10	0,20	12,10	43,00	9,46	0,10	0,42	0,040	54,89	0,08	0,69	40,42				
	Итого:	750	21,37	21,85	97,63	666,46	17,45	0,23	1,06	0,36	430,64	113,89	4,41	472,74				
Обед																		
22/04	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	0,96	6,15	4,30	66,00	10,31	0,12	2,40	0,03	20,00	5,79	1,01	79,03				
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем (сметана, зелень)	250/10/2	3,81	2,92	22,45	100,20	1,01	0,12	1,48	0,070	82,06	13,79	1,220	208,47				
ТТК 30.08.14	Сиченики по-рошински	125	14,49	20,10	23,12	303,72	0,01	0,03	0,70	0,04	76,45	13,67	1,11	145,13				
246/04	Каша рассыпчатая ячневая	180	6,76	3,97	38,43	260,13	0,05	0,070	1,98	0,240	114,36	9,74	0,740	124,78				
ТТК 16.11.22	Компот из апельсин с яблоками	200	0,48	0,20	26,10	111,10	12,08	0,00	0,00	0,020	19,00	7,90	0,840	0,00				
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50				
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	1,05	0,20	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50				
	Итого:	922	29,92	33,81	138,63	955,55	23,46	0,34	6,56	0,47	325,12	66,84	6,22	614,41				
	Итого за день:	1672	51,29	55,66	236,26	1622,01	40,91	0,57	7,62	0,83	755,76	180,73	10,63	1087,15				

В примерном двухнедельном меню приведены ссылки на рецептуры, используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов, регламентирующих производство кулинарной продукции в общеобразовательных организациях, а именно:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004.
2. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 1994.
3. Химический состав российских пищевых продуктов. Москва, 2002. Справочник с таблицами содержания основных химических веществ в пищевых продуктах, производимых или продаваемых на территории России. Под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Москва, 2011.

Данные сборники технологических нормативов предназначены для предприятий общественного питания всех форм собственности, систем и ведомств.

Примерное меню разработали сотрудники НГ МУП «Школьное питание»:
Начальник отдела общественного питания Г.С. Петрова
Технолог Е.Б. Розумняк
Технолог О.О. Панишова