

День / неделя 1:		Понедельник											№ рец.
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
		Б	Ж	У	В1	В2		С	Са				
Завтрак													
Суп молочный	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/121M			
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,005	0,005	0,11	132,00	15M			
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M			
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	152,22	382M			
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК			
Итого за Завтрак	605	16,44	14,27	65,89	474,40	0,21	0,40	12,50	470,82				
Обед													
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00				
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82M			
Биточки (мясные)	90	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50	9,41	268M			
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302M			
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 344,348, 349M			
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60				
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК			

Итого за Обед	760	25,49	38,98	118,63	937,93	0,62	0,35	13,04	96,39	
Всего за Понедельник	1365	41,93	53,25	184,52	1412,33	0,83	0,75	25,54	567,21	
День 2/неделя 1: Вторник										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291M
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	515	21,75	10,19	74,11	475,46	0,19	0,25	6,63	60,79	
Обед				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	94,60	103M
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	35,16	229M
Пюре картофельное с м/с 150/3	153	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	37,70	312M
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	352M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Итого за Обед	863	20,27	15,55	119,60	715,93	0,39	0,36	40,62	224,12	
Всего за Вторник	1378	42,02	25,74	193,71	1191,39	0,58	0,61	47,25	284,91	
День 3/неделя 1: Среда										
				Завтрак						

Закуска из овошей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00	
Котлеты (особые)	90	8,80	11,81	9,34	180,00	0,10	0,01	0,01	0,01	14,82	269M
Каша рассыпчатая, пшениная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	0,02	16,64	171/302M
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,03	11,10	376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	555	19,14	18,78	84,88	586,30	0,15	0,29	0,16		56,16	
				<i>Обед</i>							
Закуска из овошей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	4,66	34,14	102M
Птица отварная	90	19,19	21,13	0,41	268,00	0,03	0,13	19,20	19,20	45,80	288M
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,52	26,45	168,00	0,06	0,03	0,00	0,00	4,86	202/309M
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	0,70	32,40	349M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	760	34,47	31,39	104,63	850,18	0,35	0,53	24,66	24,66	135,40	
Всего за Среда	1315	53,61	50,17	189,51	1436,48	0,50	0,82	24,82	24,82	191,56	
День 4/неделя 1: Четверг											
				<i>Завтрак</i>							
Запеканка из творога с морковью (с соусом)	170	17,71	16,78	55,60	444,43	0,11	0,43	1,36	1,36	291,57	224M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,03	11,10	376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	525	21,18	18,36	100,96	656,23	0,18	0,46	11,39	11,39	326,27	
				<i>Обед</i>							

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00	
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40	88М	
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	90	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	39,60	ТТК	
Картофель отварной (запеченный)	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310М	
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Итого за Обед	760	20,42	26,58	96,35	714,03	0,31	0,34	35,42	126,02		
Всего за Четверг	1285	41,60	44,94	197,31	1370,26	0,49	0,80	46,81	452,29		
День 5/неделя 1: Пятница											
				Завтрак							
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00		
Гуляш (свинина)	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,08	0,83	18,00	260М	
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,00	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302М	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Итого за _Завтрак	555	19,64	31,11	79,11	675,90	0,42	0,24	0,96	66,75		
				Обед							
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00		
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М	
Птица тушеная в сметанном соусе	90	10,60	9,11	2,64	135,00	0,05	0,08	1,30	35,01	290М	
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	171/302М	

Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	760	23,91	26,74	114,62	804,13	0,28	0,30	10,34	135,81	
Всего за Понедельник	1342	40,23	46,46	192,06	1357,83	0,45	0,47	13,36	395,04	
День 2 /неделя 2: Вторник										
				<i>Завтрак</i>						
Запеканка из творога с морковью, с соусом	170	17,71	16,78	55,60	444,43	0,11	0,43	1,36	291,57	224M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	525	21,18	18,36	100,96	656,23	0,18	0,46	11,39	326,27	
				<i>Обед</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	98M
Плов из птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	0,11	4,90	27,07	291M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	770	20,05	12,64	102,43	609,38	0,25	0,28	23,80	104,15	
Всего за Вторник	1295	41,23	31,00	203,39	1265,61	0,43	0,74	35,19	430,42	

Тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	6,41	7,16	8,39	123,55	0,16	0,06	0,59	22,87	278М
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309М
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	555	15,67	12,92	72,50	468,80	0,27	0,20	0,72	52,43	
				<i>Обед</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101М
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	20,99	37,88	98,86	830,69	0,61	0,35	25,32	102,53	
Всего за Четверг	1375	36,66	50,80	171,36	1299,49	0,88	0,55	26,04	154,96	
День 5 /неделя 2: Пятница										
				<i>Завтрак</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,10	3,90	113,76	0,03	0,04	1,10	20,70	54- 25М*/ТТ К
Каша рассыпчатая, пшенная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302М
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	555	23,03	12,07	79,44	520,06	0,08	0,32	1,25	62,04	

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102M	
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	35,16	229M	
Пюре картофельное с м/с 150/3	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	312M	
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60		
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Итого за Обед	760	21,18	15,08	97,51	627,73	0,45	0,34	27,18	138,66		
	1315	44,21	27,15	176,95	1147,79	0,53	0,66	28,43	200,70		
Итого за неделю в среднем завтрак	554	19,52	16,12	83,47	558,07	0,21	0,29	3,42	155,86		
Итого за неделю в среднем обед	744	21,51	25,19	104,18	740,18	0,42	0,31	18,88	132,90		
Итого за завтрак		195,72	173,32	822,27	5658,63	2,18	3,08	48,74	1760,08		
Среднее значение за завтрак		19,57	17,33	82,23	565,86	0,22	0,31	4,87	176,01		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,25	0,22	0,25	0,24	0,18	0,22	0,08	0,16		
Итого за обед		233,95	259,34	1071,39	7660,91	4,19	3,48	217,14	1351,97		
Среднее значение за обед		23,40	25,93	107,14	766,09	0,42	0,35	21,71	135,20		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,30	0,33	0,32	0,33	0,35	0,25	0,36	0,12		

Итого день		429,67	432,67	1893,66	13319,54	6,37	265,88	3112,05
Среднее значение за день		42,97	43,27	189,37	1331,95	0,64	26,59	311,21
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,56	0,55	0,57	0,57	0,53	0,44	0,28
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	1100,00
Распределение ЭЦ				Норма				
	Завтрак		0,24	20-25%				
	Обед		0,33	30-35%				

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях (пособие). Москва 2022г.

Для приготовления блюд включены сырье и продукция, обогащенные микронутриентами. В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.