

**МБОУ СОШ №2 штг Ленино Ленинского района Республики Крым**

(организация)

**столовая**

**Основное (организованное) меню на**

**2025-2026 учебный год**

(зимний период) возрастная категория от 7 лет до 11 лет

Форма по ОКУД

по ОКПО

Вид деятельности по ОКДП

Вид операции

Код

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

России от 25.12.98 № 132



| № п/п | наименование блюда                       | Выход   | пищевая ценность |           |               |                       |      |       |           |       |        |        | Минералы |       |  |  |  |
|-------|------------------------------------------|---------|------------------|-----------|---------------|-----------------------|------|-------|-----------|-------|--------|--------|----------|-------|--|--|--|
|       |                                          |         | бел-ки, г        | жир-ки, г | углевод-ки, г | Энергетическая (ккал) | В    | С     | А (Р), мг | Е (Т) | Са     | Мг     | Р        | Fe    |  |  |  |
|       |                                          |         |                  |           |               |                       |      |       |           |       |        |        |          |       |  |  |  |
|       | ЗАВТРАК                                  | 210     | 8.31             | 13.12     | 47.61         | 342                   | 0.18 | 0.96  | 54.8      | 0.62  | 149.92 | 70.82  | 234.98   | 1.76  |  |  |  |
| 173   | Каши молочная вязкая овсяная             | 120     | 4.82             | 9.53      | 27.92         | 217                   | 0.03 | 0.01  | 48.6      | 1     | 50.18  | 10.92  | 67.69    | 0.65  |  |  |  |
| 190   | Пудинг манной                            | 222     | 0.13             | 0.02      | 15.2          | 62                    |      | 2.83  |           | 0.01  | 14.2   | 2.4    | 4.4      | 0.36  |  |  |  |
| 377   | Чай с лимоном                            | 100     | 0.4              | 0.4       | 9.8           | 47                    | 0.03 | 10    | 5         | 0.2   | 16     | 9      | 11       | 2.2   |  |  |  |
| 338   | Фрукты свежие (яблоко)                   | 30      | 2.37             | 0.30      | 14.49         | 70.14                 | 0.03 |       |           | 0.39  | 6.90   | 9.90   | 26.10    | 0.33  |  |  |  |
| ПП    | Хлеб пшеничный                           | 682.00  | 16.03            | 23.37     | 115.02        | 738.14                | 0.27 | 13.80 | 108.40    | 2.22  | 237.20 | 103.04 | 344.17   | 5.30  |  |  |  |
|       | Итого завтрак                            |         |                  |           |               |                       |      |       |           |       |        |        |          | 0.60  |  |  |  |
|       | ОБЕД                                     | 100     | 0.80             | 0.10      | 1.70          | 10.00                 | 0.02 | 3.30  | 1.25      | 0.10  | 23.00  | 14.00  | 24.00    | 1.00  |  |  |  |
| 70    | Овощи натуральные соленные               | 250     | 2.37             | 2.78      | 15.69         | 109.00                | 0.09 | 6.08  | 0.00      | 1.45  | 29.50  | 23.80  | 57.73    | 2.58  |  |  |  |
| 112   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300     | 25.4             | 15.7      | 53.6          | 458.0                 | 0.16 | 9.04  | 416.74    | 0.74  | 69.52  | 81.06  | 263      | 3.20  |  |  |  |
| 291   | Щи из пшеницы                            | 200     | 0.27             | 0.00      | 22.80         | 92.27                 | 0.00 | 3.20  | 0.00      | 0.67  | 32.00  | 30.00  | 82.67    | 0.33  |  |  |  |
| 389   | Сок плодовой натуральный                 | 30      | 2.37             | 0.30      | 14.49         | 70.14                 | 0.03 |       |           | 0.39  | 6.90   | 9.90   | 26.10    | 0.62  |  |  |  |
| ПП    | Хлеб пшеничный                           | 20      | 1.12             | 0.22      | 9.83          | 45.98                 | 0.02 |       |           | 0.18  | 4.60   | 5.00   | 21.20    | 8.33  |  |  |  |
| ПП    | Хлеб ржаной                              | 900     | 32.55            | 19.10     | 118.11        | 785.39                | 0.32 | 21.82 | 417.99    | 3.53  | 185.52 | 163.76 | 474.70   | 13.63 |  |  |  |
|       | Итого обед                               | 1582.00 | 48.58            | 42.47     | 233.13        | 1523.53               | 0.59 | 35.62 | 526.39    | 5.75  | 422.72 | 266.80 | 818.87   |       |  |  |  |
|       | Всего за день                            |         |                  |           |               |                       |      |       |           |       |        |        |          |       |  |  |  |

| Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ...» |                                     |       |           |           |               |                       |      |       |           | пищевая ценность |        |        |        |       |  |  |  |  |  | Минералы |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------|-----------|-----------|---------------|-----------------------|------|-------|-----------|------------------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|--|--|----------|--|--|--|
| № п/п                                                                                | Наименование блюда                  | Выход | бел-ки, г | жир-ки, г | углевод-ки, г | Энергетическая (ккал) | В,   | С     | А (Р), мг | Е (Т)            | Са     | Мг     | Р      | Fe    |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
|                                                                                      |                                     |       |           |           |               |                       |      |       |           |                  |        |        |        |       |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
|                                                                                      |                                     |       |           |           |               |                       |      |       |           |                  |        |        |        |       |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
| 2 день                                                                               |                                     |       |           |           |               |                       |      |       |           |                  |        |        |        |       |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
|                                                                                      | <b>ЗАВТРАК</b>                      |       |           |           |               |                       |      |       |           |                  |        |        |        |       |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
|                                                                                      | Каши вязкая молочная с рисовой      | 200   | 6         | 10.85     | 52.93         | 334                   | 0.06 | 0.96  | 54.8      | 0.23             | 130.97 | 36.46  | 157.44 | 0.63  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
| 173                                                                                  | крупной                             | 100   | 0.4       | 0.4       | 9.8           | 47                    | 0.03 | 10    | 5         | 0.2              | 16     | 9      | 11     | 2.2   |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
| 338                                                                                  | фрукты свежие (яблоко)              | 100   | 9.42      | 14.84     | 51.16         | 376.00                | 0.06 | 0.06  | 126.00    | 0.82             | 53.40  | 18.20  | 98.40  | 2.64  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
| 447                                                                                  | Кекс творожный                      | 200   | 4.14      | 3.54      | 17.58         | 118.60                | 0.06 | 1.59  | 24.40     | 0.00             | 152.22 | 21.34  | 124.56 | 0.48  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
| 382                                                                                  | Какао с молоком                     | 30    | 2.37      | 0.30      | 14.49         | 70.14                 | 0.03 |       |           | 0.39             | 6.90   | 9.90   | 26.10  | 0.33  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
| ПП                                                                                   | Хлеб пшеничный                      | 650   | 22.33     | 29.93     | 145.96        | 945.74                | 0.24 | 12.61 | 210.20    | 1.64             | 359.49 | 94.90  | 417.50 | 6.28  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
|                                                                                      | Итого завтрак                       |       |           |           |               |                       |      |       |           |                  |        |        |        |       |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
|                                                                                      | <b>ОБЕД</b>                         | 100   |           |           |               |                       |      |       |           |                  |        |        |        |       |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
| 45                                                                                   | Салат из белокочанной капусты       | 250   | 1.98      | 2.17      | 12.11         | 85.75                 | 0.09 | 8.25  | 0.00      | 1.23             | 26.70  | 22.78  | 35.98  | 0.88  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
| 101                                                                                  | Суп картофельный с перловой крупной | 130   | 8.9       | 2.0       | 2.1           | 62.0                  | 0.1  | 0.4   | 14.7      | 0.3              | 14.7   | 24.5   | 103.2  | 0.5   |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
| 227                                                                                  | Рыба припущенная                    | 222   | 0.13      | 0.02      | 15.20         | 62.00                 |      | 2.83  |           | 0.01             | 14.20  | 2.40   | 4.40   | 0.36  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
| 377                                                                                  | Чай с лимоном                       | 150   | 3.06      | 4.80      | 20.44         | 137.25                | 0.14 | 18.16 | 0.00      | 0.18             | 36.98  | 27.75  | 86.60  | 1.01  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
| 312                                                                                  | Картофельное пюре                   | 30    | 2.37      | 0.30      | 14.49         | 70.14                 | 0.03 |       |           | 0.39             | 6.90   | 9.90   | 26.10  | 0.33  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
| ПП                                                                                   | Хлеб пшеничный                      | 20    | 1.12      | 0.22      | 9.83          | 45.98                 | 0.02 |       |           | 0.18             | 4.60   | 5.00   | 21.20  | 0.62  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
| ПП                                                                                   | Хлеб ржаной                         | 902   | 17.60     | 9.49      | 74.16         | 464.43                | 3.58 | 36.13 | 75.10     | 2.28             | 121.20 | 193.67 | 305.63 | 28.68 |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
|                                                                                      | Итого обед                          | 1552  | 39.93     | 39.42     | 220.12        | 1410.17               | 3.82 | 48.74 | 285.30    | 3.92             | 480.69 | 288.57 | 723.33 | 34.96 |  |  |  |  |  |          |  |  |  |
|                                                                                      | <b>Всего за день</b>                |       |           |           |               |                       |      |       |           |                  |        |        |        |       |  |  |  |  |  |          |  |  |  |

пищевая ценность

Минералы

| Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мотылянского М.П., 2011 г. |                                                                   |         |                  |               |                  |                |      |                          |                     |          |        |        |        |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------|------------------|---------------|------------------|----------------|------|--------------------------|---------------------|----------|--------|--------|--------|-------|
| № рецеп.                                                                                                                                 | наименование блюда                                                | Выход   | пищевая ценность |               |                  |                |      |                          |                     |          |        |        |        |       |
|                                                                                                                                          |                                                                   |         | Витаминиз, мг    |               |                  |                |      |                          |                     | Минералы |        |        |        |       |
| бел-ки, г                                                                                                                                |                                                                   |         | жир-ки, г        | углевод-ды, г | Энергетич (ккал) | В <sub>н</sub> | С    | А (Р <sub>2</sub> ), мкг | Е (Г <sub>2</sub> ) | Са       | Мг     | Р      | Fe     |       |
|                                                                                                                                          |                                                                   |         |                  |               |                  |                |      |                          |                     |          |        |        |        |       |
| 3 день                                                                                                                                   |                                                                   |         |                  |               |                  |                |      |                          |                     |          |        |        |        |       |
| ЗАВТРАК                                                                                                                                  |                                                                   |         |                  |               |                  |                |      |                          |                     |          |        |        |        |       |
| 181                                                                                                                                      | Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром и маслом сливочным | 220     | 6.11             | 10.72         | 42.36            | 291.00         | 0.08 | 1.17                     | 58.00               | 0.52     | 134.07 | 20.30  | 118.19 | 0.50  |
| 3                                                                                                                                        | Бутерброд с сыром                                                 | 50      | 5.80             | 8.30          | 14.83            | 157.00         | 0.04 | 0.11                     | 59.00               | 0.47     | 139.20 | 9.45   | 96.00  | 0.49  |
| 377                                                                                                                                      | Чай с лимоном                                                     | 222     | 0.13             | 0.02          | 13.20            | 62.00          | 2.83 | 0.01                     | 14.20               | 2.40     | 4.40   | 4.40   | 0.36   | 0.36  |
| 338                                                                                                                                      | Фрукты свежие (яблоко)                                            | 100     | 0.40             | 0.40          | 9.80             | 47.00          | 0.03 | 10.00                    | 3.00                | 0.20     | 16.00  | 9.00   | 11.00  | 2.20  |
| ПП                                                                                                                                       | Хлеб пшеничный                                                    | 30      | 2.37             | 0.30          | 14.49            | 70.14          | 0.03 | 0.39                     | 6.90                | 7.60     | 26.10  | 26.10  | 0.33   | 0.33  |
|                                                                                                                                          | Итого завтрак                                                     | 622.00  | 14.41            | 19.34         | 86.88            | 580.14         | 0.15 | 4.11                     | 117.00              | 1.39     | 294.37 | 39.75  | 244.69 | 1.68  |
| ОБЕД                                                                                                                                     |                                                                   |         |                  |               |                  |                |      |                          |                     |          |        |        |        |       |
| 70                                                                                                                                       | Овощи натуральные соевые                                          | 100     | 0.80             | 0.10          | 1.70             | 10.00          | 0.02 | 3.50                     | 1.25                | 0.10     | 23.00  | 14.00  | 24.00  | 0.60  |
| 102                                                                                                                                      | Суп картофельный с бобовыми                                       | 250     | 5.49             | 5.27          | 16.54            | 148.25         | 0.23 | 5.83                     | 0.00                | 2.43     | 42.68  | 35.58  | 88.10  | 2.05  |
| 259                                                                                                                                      | Жаркое по-домашнему                                               | 300     | 23.14            | 23.84         | 23.69            | 521.43         | 0.20 | 10.22                    | 0.00                | 0.00     | 47.69  | 72.34  | 315.67 | 8.31  |
| 377                                                                                                                                      | Чай с лимоном                                                     | 222     | 0.13             | 0.02          | 13.20            | 62.00          | 2.83 | 0.01                     | 14.20               | 2.40     | 4.40   | 4.40   | 0.36   | 0.36  |
| ПП                                                                                                                                       | Хлеб пшеничный                                                    | 30      | 2.37             | 0.30          | 14.49            | 70.14          | 0.03 | 0.39                     | 6.90                | 7.60     | 26.10  | 26.10  | 0.33   | 0.33  |
| ПП                                                                                                                                       | Хлеб ржаной                                                       | 20      | 1.12             | 0.22          | 9.83             | 43.08          | 0.02 | 22.38                    | 1.25                | 3.11     | 139.07 | 139.22 | 479.47 | 12.47 |
|                                                                                                                                          | Итого обед                                                        | 922.00  | 33.05            | 31.75         | 91.45            | 857.80         | 0.50 | 22.38                    | 1.25                | 3.11     | 139.07 | 139.22 | 479.47 | 12.47 |
|                                                                                                                                          | Всего за день                                                     | 1544.00 | 47.46            | 51.09         | 168.33           | 1437.94        | 0.98 | 26.49                    | 118.25              | 4.50     | 433.44 | 178.97 | 724.16 | 14.15 |

| Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мотылянского М.П., 2011 г. |                                                           |         |                  |           |               |                  |      |       |             |        |        |        |        |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|------------------|-----------|---------------|------------------|------|-------|-------------|--------|--------|--------|--------|------|
| № рецеп.                                                                                                                                 |                                                           | Выход   | пищевая ценность |           |               |                  |      |       | Минералы    |        |        |        |        |      |
|                                                                                                                                          |                                                           |         | бел-ки, г        | жир-ки, г | углевод-ды, г | Энергетич (ккал) | Вн   | С     | А (Р2), мкг | Е (Г2) | Са     | Мг     | Р      | Fe   |
|                                                                                                                                          | наименование блюда                                        |         |                  |           |               |                  |      |       |             |        |        |        |        |      |
|                                                                                                                                          | 4 день                                                    |         |                  |           |               |                  |      |       |             |        |        |        |        |      |
|                                                                                                                                          | ЗАВТРАК                                                   |         |                  |           |               |                  |      |       |             |        |        |        |        |      |
|                                                                                                                                          | Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным и сахаром | 210     | 7.51             | 11.72     | 47.03         | 325              | 0.19 | 1.17  | 58          | 0.21   | 138.4  | 47.6   | 184.37 | 1.26 |
| 182                                                                                                                                      |                                                           |         |                  |           |               |                  |      |       |             |        |        |        |        |      |
| Пр                                                                                                                                       | Кондитерское изделие (пирожок)                            | 80      | 2.86             | 4.32      | 23.53         | 142.35           | 0.15 | 21.00 | 0.00        | 0.20   | 14.64  | 29.33  | 79.73  | 1.16 |
| 377                                                                                                                                      | Чай с лимоном                                             | 222     | 0.13             | 0.02      | 13.20         | 62.00            | 2.83 | 0.01  | 14.20       | 2.40   | 4.40   | 4.40   | 0.36   | 0.36 |
| 338                                                                                                                                      | Фрукты свежие (яблоко)                                    | 100     | 0.04             | 0.40      | 9.80          | 47.00            | 0.03 | 10.00 | 3.00        | 0.20   | 16.00  | 9.00   | 11.00  | 2.20 |
| Пр                                                                                                                                       | Хлеб пшеничный                                            | 30      | 2.37             | 0.3       | 14.49         | 70.14            | 0.03 |       | 0.39        | 6.9    | 9.9    | 26.1   | 26.1   | 0.33 |
|                                                                                                                                          | Итого завтрак                                             | 642.00  | 10.05            | 12.44     | 86.52         | 504.14           | 0.25 | 14.00 | 63.00       | 0.81   | 175.50 | 68.90  | 225.87 | 4.1  |
|                                                                                                                                          | ОБЕД                                                      |         |                  |           |               |                  |      |       |             |        |        |        |        |      |
| 67                                                                                                                                       | Винегрет овощной                                          | 100     | 1.40             | 10.04     | 7.29          | 125.10           | 0.05 | 9.64  | 213.10      | 4.30   | 31.24  | 19.53  | 43.28  | 0.83 |
| 101                                                                                                                                      | Суп картофельный с гречневой                              | 250     | 1.98             | 2.71      | 12.11         | 85.75            | 0.09 | 8.25  | 0           | 1.23   | 26.70  | 22.78  | 55.98  | 0.88 |
| 290                                                                                                                                      | Птица тушенная в соусе                                    | 150     | 26.56            | 21.68     | 5.8           | 324              | 0.08 | 0.7   | 66.56       | 0.96   | 59.04  | 153.86 | 28.12  | 1.22 |
| 309                                                                                                                                      | Макророновые изделия отварные с маслом сливочным          | 150     | 5.52             | 4.52      | 26.5          | 168              | 0.06 | 0     | 23.8        | 1      | 4.9    | 21.1   | 37.2   | 1.11 |
| 377                                                                                                                                      | Чай с лимоном                                             | 222     | 0.13             | 0.02      | 13.20         | 62.00            | 2.83 | 0.01  | 14.20       | 2.40   | 4.40   | 4.40   | 0.36   | 0.36 |
| Пр                                                                                                                                       | Хлеб пшеничный                                            | 30      | 2.37             | 0.3       | 14.49         | 70.14            | 0.03 |       | 0.39        | 6.9    | 9.9    | 26.1   | 26.1   | 0.33 |
| Пр                                                                                                                                       | Хлеб ржаной                                               | 20      | 1.12             | 0.22      | 9.83          | 45.98            | 0.02 |       | 21.2        | 0.18   | 4.6    | 5      | 21.2   | 0.62 |
|                                                                                                                                          | Итого обед                                                | 922     | 39.08            | 39.49     | 91.22         | 880.97           | 0.33 | 21.42 | 303.46      | 8.17   | 147.88 | 234.47 | 216.28 | 5.35 |
|                                                                                                                                          | Всего за день                                             | 1564.00 | 49.13            | 51.93     | 177.74        | 1385.11          | 0.58 | 35.42 | 366.46      | 9.08   | 323.08 | 303.47 | 442.15 | 9.50 |

| Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мотыльного М.П., 2011 г. |                                  |         |                  |           |               |                       |      |       |             |         |        |        |               |       |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------|------------------|-----------|---------------|-----------------------|------|-------|-------------|---------|--------|--------|---------------|-------|--|--|
| № рецеп.                                                                                                                               | наименование блюда               | Выход   | пищевая ценность |           |               |                       |      |       |             |         |        |        | Микроэлементы |       |  |  |
|                                                                                                                                        |                                  |         | бел-ки, г        | жир-ки, г | углевод-ки, г | Энергетическая (ккал) | Вн   | С     | А (г/л), мг | Е (г/л) | Са     | Mg     | P             | Fe    |  |  |
|                                                                                                                                        |                                  |         |                  |           |               |                       |      |       |             |         |        |        |               |       |  |  |
|                                                                                                                                        | 5 день                           |         |                  |           |               |                       |      |       |             |         |        |        |               |       |  |  |
|                                                                                                                                        | ЗАВТРАК                          |         |                  |           |               |                       |      |       |             |         |        |        |               |       |  |  |
| 173                                                                                                                                    | Каша молочная из пшеничной крупы | 210     | 8,64             | 11,06     | 54,3          | 352                   | 0,14 | 0,96  | 61,28       | 0,77    | 147,07 | 44,33  | 221,3         | 2,37  |  |  |
| 377                                                                                                                                    | Чай с лимоном                    | 222     | 0,13             | 0,02      | 13,30         | 62,00                 |      | 2,83  |             | 0,01    | 14,20  | 2,40   | 4,40          | 0,36  |  |  |
| 338                                                                                                                                    | Фрукты свежие (яблоко)           | 100     | 0,4              | 0,4       | 9,8           | 47                    | 0,03 | 10    | 5           | 0,2     | 16     | 9      | 11            | 2,2   |  |  |
| ПР                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                   | 30      | 2,37             | 0,30      | 14,49         | 70,14                 | 0,03 |       |             | 0,39    | 6,90   | 9,90   | 26,10         | 0,33  |  |  |
| 15                                                                                                                                     | Сыр порцивами                    | 30      | 7,9              | 8         | 0             | 103                   | 0    | 0,2   | 71,4        | 0,1     | 300    | 16,5   | 180           | 0,2   |  |  |
|                                                                                                                                        | Итого завтрак                    | 602     | 19,44            | 19,78     | 93,79         | 634,14                | 0,20 | 13,09 | 137,68      | 1,47    | 484,12 | 82,13  | 442,80        | 5,46  |  |  |
|                                                                                                                                        | ОБЕД                             |         |                  |           |               |                       |      |       |             |         |        |        |               |       |  |  |
| 70                                                                                                                                     | Овощи натуральные соленные       | 100     | 0,80             | 0,10      | 1,70          | 10,00                 | 0,02 | 3,50  | 1,25        | 0,10    | 23,00  | 14,00  | 24,00         | 0,60  |  |  |
| 84                                                                                                                                     | Борщ с фасолью и картофелем      | 250     | 3,56             | 5,12      | 14,17         | 127,75                | 0,10 | 6,70  | 0,00        | 2,43    | 54,18  | 34,45  | 99,50         | 1,73  |  |  |
| 258                                                                                                                                    | Мясо духовое                     | 350     | 32,60            | 53,17     | 30,66         | 468,00                | 0,20 | 10,70 | 0,00        | 6,26    | 64,22  | 84,18  | 426,88        | 7,20  |  |  |
| 382                                                                                                                                    | Каша с молоком                   | 200     | 4,14             | 3,54      | 17,58         | 118,60                | 0,06 | 1,59  | 24,40       | 0,00    | 152,22 | 21,34  | 124,56        | 0,48  |  |  |
| ПР                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                   | 30      | 2,37             | 0,30      | 14,49         | 70,14                 | 0,03 |       |             | 0,39    | 6,90   | 9,90   | 26,10         | 0,33  |  |  |
| ПР                                                                                                                                     | Хлеб ржаной                      | 20      | 1,12             | 0,22      | 9,83          | 45,98                 | 0,02 |       |             | 0,18    | 4,6    | 5      | 21,2          | 0,62  |  |  |
|                                                                                                                                        | Итого обед                       | 950,00  | 44,59            | 62,45     | 88,43         | 840,47                | 0,43 | 22,49 | 25,65       | 9,36    | 305,12 | 168,87 | 722,24        | 10,96 |  |  |
|                                                                                                                                        | Всего за день                    | 1552,00 | 64,03            | 82,23     | 182,22        | 1474,61               | 0,63 | 36,48 | 163,33      | 10,83   | 789,29 | 251,00 | 1165,04       | 16,42 |  |  |

| Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мотыльного М.П., 2011 г. |                                   |         |                  |           |               |                       |      |       |             |         |        |        |               |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|------------------|-----------|---------------|-----------------------|------|-------|-------------|---------|--------|--------|---------------|-------|
| № рецеп.                                                                                                                               | наименование блюда                | Выход   | пищевая ценность |           |               |                       |      |       |             |         |        |        | Микроэлементы |       |
|                                                                                                                                        |                                   |         | бел-ки, г        | жир-ки, г | углевод-ки, г | Энергетическая (ккал) | Вн   | С     | А (г/л), мг | Е (г/л) | Са     | Мг     | Р             | Fe    |
|                                                                                                                                        | 6 день                            |         |                  |           |               |                       |      |       |             |         |        |        |               |       |
|                                                                                                                                        | ЗАВТРАК                           |         |                  |           |               |                       |      |       |             |         |        |        |               |       |
| 121                                                                                                                                    | Суп молочный с гречневой крупой   | 200     | 2,21             | 3,57      | 6,14          | 71,20                 | 0,04 | 0,66  | 26,40       | 29,20   | 127,60 | 14,14  | 90,94         | 3,62  |
| 222                                                                                                                                    | Пудинг из творога                 | 100/20  | 18,12            | 14,18     | 46,42         | 386                   | 0,1  | 0,62  | 92,96       | 0,62    | 254,02 | 37,78  | 281,14        | 1,14  |
| 377                                                                                                                                    | Чай с лимоном                     | 222     | 0,13             | 0,02      | 13,20         | 62,00                 |      | 2,83  |             | 0,01    | 14,20  | 2,40   | 4,40          | 0,36  |
| ПР                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                    | 30      | 2,37             | 0,30      | 14,49         | 70,14                 | 0,03 |       | 0,39        | 0,39    | 6,90   | 9,90   | 26,10         | 0,33  |
| 338                                                                                                                                    | Фрукты свежие (яблоко)            | 100     | 0,4              | 0,4       | 9,8           | 47                    | 0,03 | 10    | 5           | 0,2     | 16     | 9      | 11            | 2,2   |
|                                                                                                                                        | Итого завтрак                     | 692     | 23,73            | 18,47     | 92,05         | 616,34                | 0,20 | 14,11 | 124,36      | 30,42   | 418,72 | 71,22  | 413,58        | 7,65  |
|                                                                                                                                        | ОБЕД                              |         |                  |           |               |                       |      |       |             |         |        |        |               |       |
| 75                                                                                                                                     | Икра кабачковая (пропущенная)     | 100     | 2,38             | 0,10      | 22,86         | 185,30                | 0,02 | 5,66  | 51,50       | 20,10   | 59,22  | 30,14  | 60,92         | 1,70  |
| 101                                                                                                                                    | Суп картофельный с рисовой крупой | 250     | 1,98             | 2,71      | 12,11         | 85,75                 | 0,09 | 8,25  | 0           | 1,23    | 26,70  | 22,78  | 55,98         | 0,88  |
| 290                                                                                                                                    | Птица тушенная в соусе            | 150     | 26,56            | 21,68     | 5,8           | 334                   | 0,08 | 0,7   | 66,56       | 0,96    | 59,04  | 153,86 | 28,12         | 1,22  |
| 389                                                                                                                                    | Сок плодовой натуральный          | 200     | 0,27             | 0,00      | 22,80         | 92,27                 | 0,00 | 3,20  | 0,00        | 0,67    | 52,00  | 30,00  | 82,67         | 3,20  |
| 302                                                                                                                                    | Каша рассыпчатая пшеничная        | 150     | 6,32             | 4,5       | 38,85         | 221,25                | 0,12 | 0     | 0           | 1,04    | 24,05  | 34,22  | 158,97        | 2,69  |
| ПР                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                    | 30      | 2,37             | 0,30      | 14,49         | 70,14                 | 0,03 |       | 0,39        | 0,39    | 6,90   | 9,90   | 26,10         | 0,33  |
| ПР                                                                                                                                     | Хлеб ржаной                       | 20      | 1,12             | 0,22      | 9,83          | 45,98                 | 0,02 |       |             | 0,18    | 4,60   | 5,00   | 21,20         | 0,62  |
|                                                                                                                                        | Итого обед                        | 750,00  | 41,00            | 28,51     | 126,74        | 1024,69               | 0,56 | 12,81 | 118,06      | 24,57   | 232,51 | 285,00 | 433,96        | 10,64 |
|                                                                                                                                        | Всего за день                     | 1442,00 | 64,73            | 47,98     | 218,79        | 1661,03               | 0,56 | 31,92 | 242,42      | 54,99   | 651,23 | 359,12 | 847,54        | 18,29 |

| Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могилыного М.П., 2011 г. |                                              |         |            |           |               |                  |                |       |            |        |        |          |        |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|------------|-----------|---------------|------------------|----------------|-------|------------|--------|--------|----------|--------|-------|
| пищевая ценность                                                                                                                       |                                              |         |            |           |               |                  |                |       |            |        |        |          |        |       |
| № рецеп.                                                                                                                               |                                              | Выход   | бел-ков, г | жир-ов, г | угле-вод-ы, г | Энергетич (ккал) | Витаминиз, мг  |       |            |        |        | Минералы |        |       |
|                                                                                                                                        |                                              |         |            |           |               |                  | В <sub>1</sub> | С     | А (РД), мг | Е (ТЭ) | Са     | Мг       | Р      | Fe    |
|                                                                                                                                        | наименование блюда                           |         |            |           |               |                  |                |       |            |        |        |          |        |       |
|                                                                                                                                        | 7 день                                       |         |            |           |               |                  |                |       |            |        |        |          |        |       |
|                                                                                                                                        | ЗАВТРАК                                      |         |            |           |               |                  |                |       |            |        |        |          |        |       |
| 120                                                                                                                                    | Суп молочный с макаронными                   | 200     | 4,38       | 3,80      | 14,36         | 120,00           | 0,07           | 0,66  | 29,20      | 0,30   | 130,40 | 21,34    | 106,50 | 0,32  |
| ПР                                                                                                                                     | Кондитерское изделие (пирожок)               | 80      | 2,86       | 4,32      | 23,33         | 142,33           | 0,15           | 21,00 | 0,00       | 0,20   | 14,64  | 29,33    | 79,73  | 1,16  |
| 382                                                                                                                                    | Каша с молоком                               | 200     | 4,14       | 3,34      | 17,38         | 118,00           | 0,06           | 1,39  | 24,40      | 0,00   | 132,22 | 21,34    | 124,56 | 0,48  |
| 338                                                                                                                                    | Фрукты свежие (яблоко)                       | 100     | 0,40       | 0,40      | 9,80          | 47,00            | 0,03           | 10,00 | 3,00       | 0,20   | 16,00  | 9,00     | 11,00  | 2,20  |
| ПР                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                               | 30      | 2,37       | 0,30      | 14,49         | 70,14            | 0,03           |       | 9,90       | 0,39   | 6,90   | 9,90     | 26,10  | 0,33  |
|                                                                                                                                        | Итого завтрак                                | 610,00  | 14,13      | 12,36     | 29,76         | 498,02           | 0,34           | 33,23 | 58,60      | 1,09   | 320,16 | 90,91    | 336,89 | 4,09  |
|                                                                                                                                        | ОБЕД                                         |         |            |           |               |                  |                |       |            |        |        |          |        |       |
| 40                                                                                                                                     | Салат картофельный с морковью и              | 100     | 1,40       | 10,04     | 7,29          | 123,10           | 0,05           | 9,64  | 213,10     | 4,30   | 31,24  | 43,28    | 19,53  | 0,83  |
| 102                                                                                                                                    | Суп картофельный с бобовыми                  | 230     | 5,49       | 5,27      | 16,54         | 148,25           | 0,23           | 5,83  | 0          | 2,43   | 42,68  | 35,58    | 88,1   | 2,05  |
| 294                                                                                                                                    | Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным | 110     | 17,44      | 16,76     | 16,28         | 286,00           | 0,20           | 0,90  | 53,80      | 68,40  | 59,78  | 22,20    | 80,00  | 3,62  |
| 302                                                                                                                                    | Каша рассычатая гречневая                    | 180     | 10,22      | 7,31      | 46,37         | 292,5            | 0,25           | 0     | 0          | 0,73   | 17,78  | 162,99   | 244,71 | 5,47  |
| 377                                                                                                                                    | Чай с лимоном                                | 222     | 0,13       | 0,02      | 13,30         | 62,00            | 0,03           | 2,83  | 0,00       | 0,01   | 14,20  | 2,40     | 4,40   | 0,36  |
| ПР                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                               | 30      | 2,37       | 0,3       | 14,49         | 70,14            | 0,03           |       | 0,39       | 0,39   | 6,9    | 9,9      | 26,1   | 0,33  |
| ПР                                                                                                                                     | Хлеб ржаной                                  | 20      | 1,12       | 0,22      | 9,83          | 43,06            | 0,02           |       | 0,18       | 4,60   | 5,00   | 21,20    | 0,62   | 0,62  |
|                                                                                                                                        | Итого обед                                   | 912     | 48,27      | 29,92     | 126,00        | 1029,97          | 0,78           | 19,20 | 266,90     | 76,64  | 177,18 | 281,35   | 484,04 | 13,28 |
|                                                                                                                                        | Итого за день                                | 1522,00 | 38,27      | 39,92     | 126,00        | 1029,97          | 0,78           | 19,20 | 266,90     | 76,64  | 177,18 | 281,35   | 484,04 | 13,28 |

| Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мюллерного М.П., 2011 г. |                                   |         |                   |           |             |                  |       |               |        |       |        |        |        |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-------------------|-----------|-------------|------------------|-------|---------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| пищевая ценность                                                                                                                       |                                   |         |                   |           |             |                  |       |               |        |       |        |        |        |       |
| № п/п                                                                                                                                  | наименование блюда                | Выход   | Витаминизация, мг |           |             |                  |       | Минерализация |        |       |        |        |        |       |
|                                                                                                                                        |                                   |         | В <sub>1</sub>    | С         | А (РР), мкг | Е (ТЭ)           | Са    | Мг            | Р      | Кс    |        |        |        |       |
|                                                                                                                                        | 8. дель                           |         | бел-ка, г         | жир-ка, г | угле-ды, г  | Энергетич (ккал) |       |               |        |       |        |        |        |       |
|                                                                                                                                        | <b>ЗАВТРАК</b>                    |         |                   |           |             |                  |       |               |        |       |        |        |        |       |
| 121                                                                                                                                    | Суп молочный с пшеничной крупой   | 200     | 2,708             | 3,57      | 6,14        | 71,2             | 0,056 | 0,66          | 26,4   | 29,2  | 127,6  | 14,14  | 90,94  | 0,12  |
| 342                                                                                                                                    | Компот из свежих фруктов (яблоко) | 200     | 0,16              | 0,16      | 27,88       | 114,60           | 0,01  | 0,90          | 2,00   | 0,08  | 14,18  | 3,14   | 4,40   | 0,95  |
| 448                                                                                                                                    | Кеке "Здоровье"                   | 75      | 4,05              | 15,87     | 42,81       | 330              | 0,06  | 0,09          | 258    | 7,05  | 28,8   | 16,8   | 56,1   | 2     |
| 338                                                                                                                                    | Фрукты свежие (яблоко)            | 100     | 0,40              | 0,40      | 9,80        | 47,00            | 0,03  | 10,00         | 5,00   | 0,20  | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |
| ПП                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                    | 30      | 2,37              | 0,3       | 14,49       | 70,14            | 0,03  |               | 0,39   | 6,9   | 9,9    | 26,1   |        | 0,33  |
|                                                                                                                                        | Итого завтрак                     | 605,00  | 9,69              | 20,30     | 101,12      | 632,94           | 0,17  | 11,65         | 291,40 | 36,92 | 193,48 | 54,98  | 188,54 | 5,60  |
|                                                                                                                                        | <b>ОБЕД</b>                       |         |                   |           |             |                  |       |               |        |       |        |        |        |       |
| 70                                                                                                                                     | Овощи натуральные соевые          | 100     | 0,80              | 0,10      | 1,70        | 10,00            | 0,02  | 3,50          | 1,25   | 0,10  | 23,00  | 14,00  | 24,00  | 0,60  |
| 82                                                                                                                                     | Борщ с капустой и картофелем      | 250     | 1,80              | 4,92      | 10,93       | 103,75           | 0,05  | 10,68         | 0,00   | 2,40  | 40,73  | 26,13  | 54,60  | 1,23  |
| 246                                                                                                                                    | Гуляш из отварной говядины        | 120     | 16,03             | 16,9      | 3,92        | 196,8            | 0,01  | 1,44          | 0      | 0     | 28,32  | 24,32  | 140,44 | 2,4   |
| 302                                                                                                                                    | Капша расквашенная рисовая        | 180     | 4,30              | 5,37      | 46,8        | 195              | 0,18  | 21,3          | 0      | 0,34  | 42,13  | 34,21  | 93,18  | 1,68  |
| 342                                                                                                                                    | Компот из свежих фруктов (яблоко) | 200     | 0,16              | 0,16      | 27,88       | 114,60           | 0,01  | 0,90          | 2,00   | 0,08  | 14,18  | 5,14   | 4,40   | 0,95  |
| ПП                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                    | 30      | 2,37              | 0,3       | 14,49       | 70,14            | 0,03  |               | 0,39   | 6,9   | 9,9    | 26,1   |        | 0,33  |
|                                                                                                                                        | Хлеб ржаной                       | 20      | 1,12              | 0,22      | 9,83        | 45,08            | 0,02  |               | 0,18   | 4,6   | 5      | 21,2   |        | 0,62  |
|                                                                                                                                        | Итого обед                        | 900,00  | 22,28             | 22,60     | 68,75       | 541,27           | 0,14  | 16,52         | 3,25   | 1,15  | 176,71 | 84,49  | 270,74 | 6,13  |
|                                                                                                                                        | Всего на день                     | 1505,00 | 31,97             | 42,90     | 169,87      | 1174,21          | 0,31  | 28,17         | 294,65 | 40,07 | 320,21 | 139,47 | 459,28 | 11,73 |

| Импортная ценность |                                            |         |          |         |             |                          |              |       |             |        |        |          |        |       |  |
|--------------------|--------------------------------------------|---------|----------|---------|-------------|--------------------------|--------------|-------|-------------|--------|--------|----------|--------|-------|--|
| № п/п              |                                            | Выход   | белок, г | жиры, г | углеводы, г | Энергетическая<br>(ккал) | Витамины, мг |       |             |        |        | Минералы |        |       |  |
|                    |                                            |         |          |         |             |                          | В1           | С     | А (РЭ), мкг | Е (РЭ) | Са     | Мg       | Р      | Fe    |  |
|                    | 9 дека.                                    |         |          |         |             |                          |              |       |             |        |        |          |        |       |  |
|                    | ЗАБРАК                                     |         |          |         |             |                          |              |       |             |        |        |          |        |       |  |
| 121                | Суп мясной с рисовой крупой                | 200     | 2,708    | 1,57    | 6,14        | 71,2                     | 0,056        | 0,66  | 26,4        | 29,2   | 127,6  | 14,14    | 98,94  | 0,12  |  |
| 119                | Консервированное мясо (говядина)           | 80      | 2,86     | 4,32    | 21,53       | 142,35                   | 0,15         | 21,00 | 0,00        | 0,20   | 14,64  | 29,33    | 79,73  | 1,16  |  |
|                    | Суп мясной с рисовой крупой                | 200     | 0,27     | 0,60    | 22,80       | 92,27                    | 0,09         | 3,20  | 0,00        | 0,67   | 32,00  | 10,00    | 82,67  | 3,20  |  |
| 338                | Фрукты свежие (яблоки)                     | 100     | 0,40     | 0,40    | 9,60        | 47,00                    | 0,03         | 10,00 | 3,00        | 0,30   | 16,00  | 9,00     | 11,00  | 2,20  |  |
| 118                | Хлеб пшеничный                             | 30      | 2,37     | 0,10    | 14,49       | 70,14                    | 0,03         |       |             | 0,39   | 6,90   | 9,90     | 26,10  | 0,33  |  |
|                    | Молоко жирное                              | 610,00  | 1,64     | 1,39    | 76,75       | 422,94                   | 0,21         | 44,85 | 21,44       | 13,46  | 213,14 | 97,47    | 298,44 | 3,61  |  |
|                    | ОБЕД                                       |         |          |         |             |                          |              |       |             |        |        |          |        |       |  |
| 49                 | Салат витаминный                           | 100     | 1,57     | 6,02    | 8,79        | 95,70                    | 0,05         | 12,96 | 37,70       | 16,60  | 11,06  | 16,64    | 33,66  | 0,37  |  |
| 101                | Суп картофельный с гречневой крупой        | 250     | 1,98     | 2,71    | 12,11       | 85,75                    | 0,09         | 8,25  | 0           | 1,23   | 26,70  | 22,78    | 55,98  | 0,88  |  |
| 294                | Котлеты рубленные из птицы с мясом свиным  | 110     | 17,44    | 16,76   | 16,28       | 286,00                   | 0,20         | 0,80  | 53,80       | 68,40  | 58,78  | 22,20    | 80,00  | 3,62  |  |
| 309                | Макаронные изделия отварные с мясом свиным | 150     | 3,52     | 4,52    | 26,5        | 168                      | 0,06         | 0     | 23,8        | 1      | 4,9    | 21,1     | 37,2   | 1,11  |  |
| 389                | Суп мясной с рисовой крупой                | 180     | 0,27     | 0,60    | 22,80       | 92,27                    | 0,09         | 3,20  | 0,00        | 0,67   | 32,00  | 10,00    | 82,67  | 3,20  |  |
| 117                | Хлеб пшеничный                             | 30      | 2,37     | 0,10    | 14,49       | 70,14                    | 0,03         |       |             | 0,39   | 6,90   | 9,90     | 26,10  | 0,33  |  |
| 119                | Хлеб ржаной                                | 20      | 17,2     | 16,3    | 16,3        | 286,00                   | 0,20         | 0,80  | 53,80       | 68,40  | 58,78  | 22,20    | 80,00  | 3,62  |  |
|                    | Молоко обезжиренное                        | 640,00  | 27,48    | 76,32   | 96,32       | 773,78                   | 0,43         | 41,35 | 115,48      | 47,48  | 729,44 | 127,72   | 416,91 | 7,98  |  |
|                    | Рисовый отвар                              | 1450,00 | 36,51    | 38,82   | 173,07      | 1196,66                  | 0,67         | 80,11 | 146,70      | 118,14 | 397,08 | 210,09   | 601,35 | 17,01 |  |

[illegible]