

ПЛАН - МЕНЮ
МБОУ СОш № 188
(с 7 до 11 лет)

Согласовано
Директор МБОУ № 188

В.А. Стуков



Утверждаю
Директор МАУ КП Ленинского района
Н.А. Надежкина

01 сентября 2026г.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц., (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
c04/3	Бутерброд с сыром	20/15	5	4,6	10,3	107	0,02	0,1	0,03	0,4	135,8	101,5	7,8	0,4
c96/257	Каша ячневая вязкая с маслом	150/5	5	8,8	27,7	210	0,09	1,1	0,06	0,59	129,4	194,2	28,8	0,71
c04/686	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,7	36,9	0	2,52	0	0	12,8	3,6	1,8	0,36
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
c13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	520	14,52	14,08	76,8	498,6	0,24	41,72	0,09	1,52	326	367,4	63	2,68
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие прорционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
c96/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	200/10	1,7	5,5	6,6	82	0,05	14,8	10	1,95	36,2	44	18,8	0,64
c04/492	Плов из птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
c04/633	Компот из яблок и слив	180	0,4	0,1	20,8	86	0,02	3,9	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,99
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	735	23,98	22,36	99,1	695,4	0,22	26	10,01	8,09	122,3	293,2	91,2	4,99
	Итого 1-ая смена	1255	38,5	36,44	175,9	1194	0,46	67,72	10,1	9,61	448,3	660,6	154,2	7,67
	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие прорционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
c96/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	200/10	1,7	5,5	6,6	82	0,05	14,8	10	1,95	36,2	44	18,8	0,64
c04/492	Плов из птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
c04/633	Компот из яблок и слив	180	0,4	0,1	20,8	86	0,02	3,9	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,99
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	735	23,98	22,36	99,1	695,4	0,22	26	10,01	8,09	122,3	293,2	91,2	4,99

	Полдник													
пт.	Булочка с повидлом	100/1шт.	6,2	11,7	57	359	0,12	0,04	0,08	0,9	42	75,7	29,1	1,42
c04/698	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	300	12	16,7	65	459	0,2	1,44	0,12	0,9	282	255,7	57,1	1,62
	Итого 2-ая смена	1025	35,98	39,06	164,1	1154,4	0,42	27,44	10,13	8,99	404,3	548,9	148,3	6,61

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
пт.	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	0,04	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
c96/284	Омлет натуральный с маслом	150/5	13,3	20,7	3,6	253	0,09	0,48	0,3	0,7	126,4	238,5	19,1	2,38
c24/879	Чай с брусникой	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	3	2	0,4
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
c13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	525	18,02	21,62	51,5	475,7	0,21	13,32	0,3	1,27	173,6	316	47,9	6,23
	Обед													
c13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
c96/136	Суп картофельный с крупой	200	1,3	4,1	13,6	96	0,02	0,6	0	1,88	6	33,2	12,2	0,28
2000/64	Шницель "Дуэт" с маслом	90/5	16	19,8	12,9	294	0,08	0	0,07	0,5	35,7	167,4	23,4	2,53
c04/541	Рагу из овощей	150	3	8	12,8	135	0,06	11,5	0,03	0,79	51	82,5	29,3	1,05
c96/588	Компот из кураги	180	0,3	0	9,1	37	0	0,72	0	0	9	5,4	2,7	0,54
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	760	26,68	32,78	83	736,4	0,3	27,82	0,1	4,09	129,6	380,7	100	6,64
	Итого 1-ая смена	1285	44,7	54,4	134,5	1212,1	0,51	41,14	0,4	5,36	303,2	696,7	147,9	12,87
	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
c96/136	Суп картофельный с крупой	200	1,3	4,1	13,6	96	0,02	0,6	0	1,88	6	33,2	12,2	0,28
2000/64	Шницель "Дуэт" с маслом	90/5	16	19,8	12,9	294	0,08	0	0,07	0,5	35,7	167,4	23,4	2,53
c04/541	Рагу из овощей	150	3	8	12,8	135	0,06	11,5	0,03	0,79	51	82,5	29,3	1,05
c96/588	Компот из кураги	180	0,3	0	9,1	37	0	0,72	0	0	9	5,4	2,7	0,54
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	760	26,68	32,78	83	736,4	0,3	27,82	0,1	4,09	129,6	380,7	100	6,64
	Полдник													
пт.	Плюшка с сахаром	100/1шт.	6,9	13	58,7	380	0,07	0	0,09	1,2	16	58,6	9,4	0,8
c13/518	Сок в ассортименте	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	0,8
	Итого	300	7,9	13,2	58,9	472	0,09	4	0,09	1,2	30	58,6	9,4	1,6
	Итого 2-ая смена	1060	34,58	45,98	141,9	1208,4	0,39	31,82	0,19	5,29	159,6	439,3	109,4	8,24

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 7 до 11 лет

[illegible]

	Завтрак													
c04/2	Бутерброд с повидлом и маслом	20/30/10	1,65	8,8	29,9	202	0,02	0,2	0,06	0,44	9	15,5	4,6	0,66
c96/257	Каша из хлоп. овсяных "Геркулес" вяз.	150/5	6,4	10,6	23,6	215	0,13	1,06	0,06	0,6	115,9	181,2	53,2	1,3
c2022	Чай с облепихой	180	0,1	0,5	13,7	55	0	2,52	0	0	12,8	2,7	1,8	0,36
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
c13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	545	12,17	20,78	98,6	625,7	0,25	13,78	0,12	1,57	166,7	261,5	82,2	5,63
	Обед													
c13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
c96/138	Суп картофел. с бобовыми (горох)	200	1,8	3,4	12,1	86	0,2	6,9	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
c13/170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7	33	0,02	0	0	0,17	3	9,8	2,1	0,17
2000/53	Рыба, тушен. в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
c96/472	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138	0,12	3,9	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
c04/634	Компот из клубники	180	0,45	0,18	2,8	14,4	0,02	3,9	0	0,2	19,8	14,4	12,6	0,99
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	815	25,93	18,36	79,2	588,8	0,59	34,4	0,08	5,82	139,9	457,5	135	5,99
	Итого 1-ая смена	1360	38,1	39,14	177,8	1214,5	0,84	48,18	0,2	7,39	306,6	719	217,2	11,62
	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
c96/138	Суп картофел. с бобовыми (горох)	200	1,8	3,4	12,1	86	0,2	6,9	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
c13/170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7	33	0,02	0	0	0,17	3	9,8	2,1	0,17
2000/53	Рыба, тушен. в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
c96/472	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138	0,12	3,9	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
c04/634	Компот из клубники	180	0,45	0,18	2,8	14,4	0,02	3,9	0	0,2	19,8	14,4	12,6	0,99
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	815	25,93	18,36	79,2	588,8	0,59	34,4	0,08	5,82	139,9	457,5	135	5,99
	Полдник													
пт.	Булочка с помадкой	100/1шт.	6,5	7,8	55,9	320	0,07	0,2	52,6	1,52	39	73,1	11,3	0,75
c04/698	Снежок 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	300	12,3	12,8	63,9	420	0,15	1,6	52,64	1,52	279	253,1	39,3	0,95
	Итого 2-ая смена	1115	38,23	31,16	143,1	1008,8	0,74	36	52,72	7,34	418,9	710,6	174,3	6,94

День: пятница

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
c04/97	Сыр п/твердый порц.	30	7	8,8	0	109	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
c13/260	Каша рисовая вязкая с маслом	200/10	6,6	12,4	38,8	293	0,06	1,49	0,08	0,29	137,5	177,9	39,1	0,59
c9642	Какао с молоком	200	3,6	2,9	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33

c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	500	21,48	24,7	88,8	670,8	0,19	3	78,1	0,77	542	504,8	94,9	3,22
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие прорционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
c96/113	Борщ сибирский со сметаной	200/10	3,2	5,6	11,4	109	0,07	5,5	8,1	2,01	41,4	84,8	28,3	1,4
c04/498	Котлета рублен. из птицы паровая	90	13,5	9,6	8,4	170	0,09	0,77	0,04	0,39	33,4	84,9	16,7	1,03
c96/553	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,7	57,6	0,01	0,03	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
c96/463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253	0,21	0	0,04	0,6	14,25	202,6	135,3	4,5
c24/923	Компот из яблок и брусники	180	0,4	0,16	7,4	32	0	3,5	0	0,22	17,5	2,5	11,3	0,9
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	815	32,35	29,32	99,8	790	0,5	15,8	8,21	3,88	161,05	501,3	222,8	9,94
	Итого 1-ая смена	1315	53,83	54,02	188,6	1460,8	0,69	18,8	86,31	4,65	703,05	1006,1	317,7	13,16
	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие прорционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
c96/113	Борщ сибирский со сметаной	200/10	3,2	5,6	11,4	109	0,07	5,5	8,1	2,01	41,4	84,8	28,3	1,4
c04/498	Котлета рублен. из птицы паровая	90	13,5	9,6	8,4	170	0,09	0,77	0,04	0,39	33,4	84,9	16,7	1,03
c96/553	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,7	57,6	0,01	0,03	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
c96/463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253	0,21	0	0,04	0,6	14,25	202,6	135,3	4,5
c24/923	Компот из яблок и брусники	180	0,4	0,16	7,4	32	0	3,5	0	0,22	17,5	2,5	11,3	0,9
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	815	32,35	29,32	99,8	790	0,5	15,8	8,21	3,88	161,05	501,3	222,8	9,94
	Полдник													
пт.	Корж молочный	100/1шт.	6,8	12,2	65,5	398	0,08	0	0,1	1	25	61,7	10	0,83
c96/644	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	300	12,6	17,2	75,1	504	0,16	2,6	0,14	1	265	241,7	38	1,03
	Итого 2-ая смена	1115	44,95	46,52	174,9	1294	0,66	18,4	8,35	4,88	426,05	743	260,8	10,97

День: суббота

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст тная категория с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
c96/257	Каша манная вязкая с маслом	200/10	8,1	12,4	37,3	293	0,09	1,49	0,08	0,8	147,6	143,2	24,1	0,59
c04/685	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
c13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	560	12,22	13,28	83,7	506,7	0,19	11,49	0,08	1,33	187,6	208,3	47,7	4,2
	Обед													
c13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
c96/139	Суп картоф. с макарон. изделиями	200	2,2	2,3	15,1	89	0,08	6,6	0	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76
c13/399	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,6	10,5	22,4	200	0,22	6,5	6,2	1,08	19,8	240,3	18,9	4,68

c13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
c13/131	Свекольник со сметаной	200/10	1,7	3,6	9,6	78	0,05	7,3	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
c96/403	Плов	200	15,1	14,9	39,4	352	0,06	0,32	0,05	0,64	18,4	181,6	42,4	2,24
c13/513	Компот из вишен и яблок	180	0,2	0,09	21,7	88	0,01	1,9	0	0,09	9,9	7,2	6,3	0,63
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	725	23,08	19,47	105,3	692,4	0,26	24,52	0,08	1,85	86,4	336,4	105,9	6,33
	Итого 1-ая смена	1230	41,28	41,59	155,3	1162,1	0,47	27,56	0,38	3,12	258,6	652,1	153,6	12,52
	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
c13/131	Свекольник со сметаной	200/10	1,7	3,6	9,6	78	0,05	7,3	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
c96/403	Плов	40/160	23,6	21,1	15,1	344	0,14	6,9	0,04	0,73	31,8	241,8	50,9	3,1
c13/513	Компот из вишен и яблок	180	0,2	0,09	21,7	88	0,01	1,9	0	0,09	9,9	7,2	6,3	0,63
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	725	31,58	25,67	81	684,4	0,34	31,1	0,07	1,94	99,8	396,6	114,4	7,19
	Полдник													
пт.	Булочка с повидлом	100/1шт.	6,2	11,7	57	359	0,12	0,04	0,08	0,9	42	75,7	29,1	1,42
c96/644	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	300	12	16,7	66,6	465	0,2	2,64	0,12	0,9	282	255,7	57,1	1,62
	Итого 2-ая смена	1025	43,58	42,37	147,6	1149,4	0,54	33,74	0,19	2,84	381,8	652,3	171,5	8,81

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		порц. (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
c04/3	Бутерброд с сыром	20/15	5	4,6	10,3	107	0,02	0,1	0,03	0,4	135,8	101,5	7,8	0,4
c96/257	Каша ячневая вязкая с маслом	150/5	5	8,8	27,7	210	0,09	1,1	0,06	0,59	129,4	194,2	28,8	0,71
c04/686	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
c13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	540	14,52	14,08	82,3	522,7	0,24	42	0,09	1,52	327,4	367,8	63,2	2,72
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие порционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
c96/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	200/10	1,7	5,5	6,6	82	0,05	14,8	10	1,95	36,2	44	18,8	0,64
c04/498	Котлета рублен. из птицы паровая	90	13,5	9,6	8,4	170	0,09	0,77	0,04	0,39	33,4	84,9	16,7	1,03
c96/553	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,7	57,6	0,01	0,03	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
c96/463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253	0,21	0	0,04	0,6	14,25	202,6	135,3	4,5
c04/634	Компот из клубники	180	0,45	0,18	2,8	14,4	0,02	3,9	0	0,2	19,8	14,4	12,6	0,99
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2

	Итого	815	30,9	29,24	90,4	745,4	0,5	25,5	10,11	3,8	158,15	472,4	214,6	9,27
	Итого 1-ая смена	1355	45,42	43,32	172,7	1268,1	0,74	67,5	10,2	5,32	485,55	792,8	277,8	10,79
	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие порционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
c96/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	200/10	1,7	5,5	6,6	82	0,05	14,8	10	1,95	36,2	44	18,8	0,64
c04/498	Котлета рублен. из птицы паровая	90	13,5	9,6	8,4	170	0,09	0,77	0,04	0,39	33,4	84,9	16,7	1,03
c96/553	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,7	57,6	0,01	0,03	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
c96/463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253	0,21	0	0,04	0,6	14,25	202,6	135,3	4,5
c04/634	Компот из клубники	180	0,45	0,18	2,8	14,4	0,02	3,9	0	0,2	19,8	14,4	12,6	0,99
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	815	30,9	29,24	90,4	745,4	0,5	25,5	10,11	3,8	158,15	472,4	214,6	9,27
	Полдник													
пт.	Плюшка с сахаром	100/1шт.	6,9	13	58,7	380	0,07	0	0,09	1,2	16	58,6	9,4	0,8
c04/698	Бифидокефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	300	12,7	18	66,7	480	0,15	1,4	0,13	1,2	256	238,6	37,4	1
	Итого 2-ая смена	1115	43,6	47,24	157,1	1225,4	0,65	26,9	10,24	5	414,15	711	252	10,27

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
c04/1	Бутерброд с маслом	20/10	1,5	8,8	10,4	137	0,02	0	0,06	0,18	5	5,15	2,6	0,26
c96/257	Каша из хлоп. овсяных "Геркулес" вяз.	150/5	6,4	10,6	23,6	215	0,13	1,06	0,06	0,6	115,9	181,2	53,2	1,3
c24/879	Чай с брусникой	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	3	2	0,4
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
c13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	535	12,02	20,28	80,6	566,7	0,25	13,86	0,12	1,31	164,1	251,45	80,4	5,27
	Обед													
c13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
c96/110	Борщ с капустой, картоф. и сметан.	200/10	1,7	5,5	10	92	0,04	8,3	10	1,97	36,6	48,4	22	0,96
c13/372	Голубцы ленивые	90	7,6	7,5	3,6	112,5	0,04	11,2	0,02	0,27	30,6	92,7	18,9	1,35
c04/601	Соус сметанный с томатом	50	0,8	1,7	3	30	0,02	0,7	0,06	0,15	45	37,1	7,7	0,22
c96/472	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138	0,12	3,9	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
c96/585	Компот из свежих яблок	180	0,45	0,18	8,2	36	0,02	3,9	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,99
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	815	19,83	22,36	75,8	582,9	0,38	43	10,12	3,64	198,9	370,3	122,1	6,81
	Итого 1-ая смена	1320	31,85	42,64	156,4	1149,6	0,63	56,86	10,24	4,95	363	621,75	202,5	12,08

	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
c96/110	Борщ с капустой, картоф. и сметан.	200/10	1,7	5,5	10	92	0,04	8,3	10	1,97	36,6	48,4	22	0,96
c13/372	Голубцы ленивые	90	7,6	7,5	3,6	112,5	0,04	11,2	0,02	0,27	30,6	92,7	18,9	1,35
c04/601	Соус сметанный с томатом	50	0,8	1,7	3	30	0,02	0,7	0,06	0,15	45	37,1	7,7	0,22
c96/472	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138	0,12	3,9	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
c96/585	Компот из свежих яблок	180	0,45	0,18	8,2	36	0,02	3,9	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,99
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	815	19,83	22,36	75,8	582,9	0,38	43	10,12	3,64	198,9	370,3	122,1	6,81
	Полдник													
пт.	Булочка с посыпкой	100/1шт.	7	13,8	55,8	393	0,1	0	0,08	1,2	13,3	53,3	10	0,83
c13/518	Сок в ассортиментк	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	0,8
	Итого	300	8	14	56	485	0,12	4	0,08	1,2	27,3	53,3	10	1,63
	Итого 2-ая смена	1115	27,83	36,36	131,8	1067,9	0,5	47	10,2	4,84	226,2	423,6	132,1	8,44

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
c04/2	Бутерброд с повидлом и маслом	20/30/10	1,65	8,8	29,9	202	0,02	0,2	0,06	0,44	9	15,5	4,6	0,66
c96/257	Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	8,7	12,9	37,1	299	0,19	1,4	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,46
c04/685	Чай витаминный с сахаром	200	0,1	0	10	40	0	0	0	0	11	3	1	0,3
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
c13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	1,6	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	565	14,87	22,38	106,1	685,7	0,34	3,2	0,14	1,21	206	296,4	85,6	3,63
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие порционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
c96/138	Суп картофел. с бобовыми (горох)	200	1,8	3,4	12,1	86	0,2	6,9	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
c13/170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7	33	0,02	0	0	0,17	3	9,8	2,1	0,17
c13/340	Котлета рыбная любит.с маслом	90/5	11	7,4	5,6	133	0,06	0,9	0,07	0,95	33,9	137,7	23,4	0,73
c04/512	Рис припущенный	150	3,5	6	32,4	198,1	0,03	0	0,04	0,3	4,8	68,5	21,7	0,51
c 2022	Компот из облепихи	180	0,18	0,8	6,7	35	0,02	14,4	0	0,2	59,8	14,4	4,68	1,1
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,23
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	770	23,46	18,56	97,6	653,5	0,45	28,2	0,14	2,36	150	384,8	101,08	5,04
	Итого 1-ая смена	1335	38,33	40,94	203,7	1339,2	0,79	31,4	0,28	3,57	356	681,2	186,68	8,67
	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие порционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36

c96/138	Суп картофель. с бобовыми (горох)	200	1,8	3,4	12,1	86	0,2	6,9	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
c13/170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7	33	0,02	0	0	0,17	3	9,8	2,1	0,17
c13/340	Котлета рыбная любит.с маслом	90/5	11	7,4	5,6	133	0,06	0,9	0,07	0,95	33,9	137,7	23,4	0,73
c04/512	Рис припущенный	150	3,5	6	32,4	198,1	0,03	0	0,04	0,3	4,8	68,5	21,7	0,51
c 2022	Компот из облепихи	180	0,18	0,8	6,7	35	0,02	14,4	0	0,2	59,8	14,4	4,68	1,1
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	770	23,46	18,56	97,6	653,5	0,45	28,2	0,14	2,36	150	384,8	101,08	5,04
	Полдник													
пт.	Булочка с помадкой	100/1шт.	6,5	7,8	55,9	320	0,07	0,2	52,6	1,52	39	73,1	11,3	0,75
c04/698	Варенец 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	300	12,3	12,8	63,9	420	0,15	1,6	52,64	1,52	279	253,1	39,3	0,95
	Итого 2-ая смена	1070	35,76	31,36	161,5	1073,5	0,6	29,8	52,78	3,88	429	637,9	140,38	5,99

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		порц. (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
c04/97	Сыр п/твердый порц.	40	10,2	10,4	0	138	0,01	0,28	0,09	0,2	360	236	20	0,36
c96/257	Каша манная вязкая с маслом	200/10	8,1	12,4	37,3	293	0,09	1,49	0,08	0,8	147,6	143,2	24,1	0,59
c9642	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
	Итого	500	25,52	26,58	83,9	681,7	0,21	3,07	0,19	1,33	644,6	540,3	84,7	2,86
	Обед													
c13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
c96/139	Суп картоф. с макарон. изделиями	200	2,2	2,3	15,1	89	0,08	6,6	0	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76
c13/407	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
c24/923	Компот из яблок и брусники	200	0,45	0,18	8,2	36	0,01	3,9	0	0,1	19,4	7	12,6	1
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	63,6	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	710	22,53	17,76	127,2	547,4	0,35	35,9	0,02	5,22	84,5	289	103,2	5,8
	Итого 1-ая смена	1210	48,15	44,34	211,1	1229,1	0,56	38,97	0,21	6,55	729,1	829,3	187,9	8,66
	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
c96/139	Суп картоф. с макарон. изделиями	200	2,2	2,3	15,1	89	0,08	6,6	0	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76
c13/407	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
c24/923	Компот из яблок и брусники	200	0,45	0,18	8,2	36	0,01	3,9	0	0,1	19,4	7	12,6	1
c13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	63,6	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	710	22,53	17,76	127,2	547,4	0,35	35,9	0,02	5,22	84,5	289	103,2	5,8

	Полдник													
пт.	Корж молочный	100/1шт.	6,8	12,2	65,5	398	0,08	0	0,1	1	25	61,7	10	0,83
с04/698	Снежок 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	300	12,6	17,2	73,5	498	0,16	1,4	0,14	1	265	241,7	38	1,03
	Итого 2-ая смена	1010	35,13	34,96	200,7	1045,4	0,51	37,3	0,16	6,22	349,5	530,7	141,2	6,83

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с04/1	Бутерброд с маслом	20/10	1,5	8,8	10,4	137	0,02	0	0,06	0,18	5	5,15	2,6	0,26
с96/257	Каша кукурузная вязкая с маслом	150/5	4,8	5,8	28,7	186	0,06	1	0,04	0,25	98,7	103,2	20	0,93
с96/630	Чай со сгущенным молоком	180	1,44	1,44	9,45	57,6	0,04	1,2	0,01	0	114,1	83,7	13,5	0,36
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78
с13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	515	12,16	16,72	77,65	525,3	0,25	40,2	0,11	0,96	265,8	260,15	60,7	2,76
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие порционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
с13/143	Суп из овощей с фасолью	200	2,9	3,5	12,2	92	0,09	12,6	0,03	0,2	39,8	80,2	26,8	1,16
с04/469	Фрикадельки в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,3	0,01	0,6	10	101	13	1,6
с04/516	Макаронные изделия отварные	150	5,7	6,7	29	145	0,06	0,01	0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78
2000/83	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	11,5	51	0,01	63	0	0	10,8	2,7	2,7	1,35
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	84,1	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	765	26,11	23,03	168,2	636,4	0,33	81,91	0,04	2,15	99,6	321,4	79,4	6,95
	Итого 1-ая смена	1280	38,27	39,75	245,85	1161,7	0,58	122,11	0,15	3,11	365,4	581,55	140,1	9,71
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие порционные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
с13/143	Суп из овощей с фасолью	200	2,9	3,5	12,2	92	0,09	12,6	0,03	0,2	39,8	80,2	26,8	1,16
с04/469	Фрикадельки в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,3	0,01	0,6	10	101	13	1,6
с04/516	Макаронные изделия отварные	150	5,7	6,7	29	145	0,06	0,01	0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78
2000/83	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	11,5	51	0,01	63	0	0	10,8	2,7	2,7	1,35
с13/108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	0,05	0	0	0,5	9	29,2	6,3	0,5
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	84,1	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	765	26,11	23,03	168,2	636,4	0,33	81,91	0,04	2,15	99,6	321,4	79,4	6,95
	Полдник													
пт.	Рулетик с маком	100/1шт.	7,8	16,2	55	384	0,08	0	0,08	1	31,7	76,6	30	1,3
с04/698	Бифидокефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	300	13,6	21,2	63	484	0,16	1,4	0,12	1	271,7	256,6	58	1,5
	Итого 2-ая смена	1165	39,71	44,23	231,2	1120,4	0,49	83,31	0,16	3,15	371,3	578	137,4	8,45

Вторая неделя	Пищ.вещ. (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за день 1-ая смена	40,6	42,1	190,8	1218,3	0,6	57,4	3,6	4,4	426,3	693,1	191,4	10,4
Итого за день 2-ая смена	37,6	39,4	171,7	1113,7	0,5	43,0	12,3	4,3	362,0	589	162,4	8,1

Список справочной литературы:

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, издательство "Хлебпродинформ" Москва 1996г.

Сборник рецептур блюд, мучных изделий, рекомендованных для применения в предприятиях общественного питания, Новосибирск 2000г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, "Хлебпродинформ" Москва 2004г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, Пермь 2013г.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А. Тутельян Москва 2012г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Москва 2024г.