



Приложение № к Контракту  
№ \_\_\_\_\_ от "\_\_\_" "\_\_\_" 2024

СОГЛАСОВАНО: 132 г. Липецк

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
25.03 2025



ООО "Аркада"  
(наименование учреждения)  
Срничский А.Б.  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_

ИСПОЛНИТЕЛЬ:  
ООО Комбинат питания "Блиц"  
(наименование учреждения)  
Баранов Р.В.  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_



Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для двухразового питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования из многодетных семей, из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.  
(для обучающихся в 1-ю смену, возрастная категория: 7 - 11 лет)

1 неделя  
Сезон: весна  
День 1 понедельник  
Завтрак

| № сб. рец. | Наименование блюда                      | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------|---|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|            |   |          |          |         |             |                | B1       | C      | A     | E     | Ca                   | P       | Mg     | Fe    |
| 204        | Макароны отварные с сыром (125/5/20)    | 150      | 9,42     | 11,51   | 26,67       | 248,25         | 0,060    | 0,140  | 0,08  | 0,807 | 186,84               | 133,094 | 14,137 | 0,916 |
| 382        | Какао с молоком                         | 200      | 4,08     | 3,54    | 17,58       | 118,6          | 0,056    | 1,588  | 0,024 | 0,000 | 152,220              | 124,560 | 21,340 | 0,478 |
| 2          | Бутерброд с джемом/повидлом (30/20)     | 50       | 1,44     | 2,32    | 15,4        | 88,6           | 0,024    | 0,050  | 0,012 | 0,234 | 5,720                | 13,500  | 3,220  | 0,336 |
| 338/389    | Фрукты свежие 100 г/сок фруктовый 200 г | 100      | 1,50     | 0,50    | 21,00       | 96,00          | 0,040    | 10,000 | 0,000 | 0,400 | 8,000                | 28,000  | 42,000 | 0,600 |
|            | Итого завтрак:                          | 500      | 16,44    | 17,87   | 80,65       | 551,45         | 0,18     | 11,778 | 0,116 | 1,441 | 352,78               | 299,154 | 80,697 | 2,33  |

Обед

|         |  |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------|--|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 81 Лап. | Маринованная капуста                               | 60   | 0,84  | 3,06  | 5,34   | 52,80   | 0,010 | 10,260 | 0,000 | 5,030 | 14,980  | 16,980  | 9,050   | 0,280 |
| 96      | Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)      | 260  | 2,28  | 6,59  | 15,84  | 137,43  | 0,093 | 8,420  | 0,010 | 2,353 | 37,950  | 62,830  | 25,080  | 0,950 |
|         | Плов из птицы                                      | 160  | 16,00 | 14,78 | 26,76  | 304,00  | 0,200 | 0,410  | 0,048 | 0,510 | 34,200  | 156,100 | 34,200  | 1,450 |
| 349     | Компот из смеси с/фруктов                          | 200  | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 132,80  | 0,020 | 0,730  | 0,000 | 0,510 | 32,480  | 23,440  | 17,460  | 0,700 |
|         | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4,80  | 0,52  | 22,20  | 103,00  | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670 |
|         | Итого обед:  | 720  | 24,58 | 25,04 | 102,15 | 730,03  | 0,386 | 19,820 | 0,058 | 8,403 | 130,530 | 294,210 | 100,490 | 4,050 |
|         | Всего за день:                                     | 1220 | 41,02 | 42,91 | 182,80 | 1281,48 | 0,566 | 31,598 | 0,174 | 9,844 | 483,310 | 593,364 | 181,187 | 6,380 |

**День 2 вторник**

**Завтрак**

| № сб. рец. | Наименование блюда                                     | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------|--|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|            |  |          |          |         |             |                | В1       | С      | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 222/336    | Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 100/50 | 150      | 20,77    | 14,12   | 29,72       | 328,68         | 0,107    | 0,696  | 0,085 | 0,648 | 197,364              | 262,068 | 33,636 | 1,302 |
| 375/377    | Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)                     | 222      | 0,13     | 0,02    | 15,20       | 62,00          | 0,000    | 2,830  | 0,000 | 0,010 | 14,200               | 4,400   | 2,400  | 0,360 |
| 389/338    | Сок фруктовый 200г/плоды свежие 100 г                  | 200      | 1,50     | 0,50    | 21,00       | 96,00          | 0,040    | 10,000 | 0,000 | 0,400 | 8,000                | 28,000  | 42,000 | 0,600 |
|            | <b>Итого завтрак:</b>                                  | 572      | 22,4     | 14,64   | 65,92       | 486,68         | 0,147    | 13,526 | 0,085 | 1,058 | 219,564              | 294,468 | 78,036 | 2,262 |

**Обед**

|         |   |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
|---------|---|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| ТТК     | Икра кабачковая                                   | 60   | 1,00  | 3,80  | 4,40   | 54,50   | 0,030 | 9,000  | 0,024 | 1,500 | 16,500  | 19,400  | 12,360  | 0,540  |
| 82      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10) | 260  | 2,06  | 6,42  | 11,29  | 119,95  | 0,053 | 10,720 | 0,010 | 2,403 | 58,530  | 55,506  | 27,030  | 1,250  |
| 279/331 | Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)                 | 90   | 6,61  | 15,11 | 10,21  | 206,98  | 0,187 | 0,651  | 0,010 | 2,002 | 15,770  | 79,590  | 15,365  | 0,800  |
| 302     | Каша рассыпчатая гречневая                        | 150  | 8,60  | 6,09  | 38,64  | 243,75  | 0,210 | 0,000  | 0,000 | 0,610 | 14,820  | 203,930 | 135,830 | 4,460  |
| 342     | Компот из свежих яблок                            | 200  | 0,16  | 0,16  | 27,88  | 114,60  | 0,012 | 0,900  | 0,000 | 0,160 | 14,180  | 4,400   | 5,140   | 0,950  |
|         | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами | 40   | 4,80  | 0,52  | 22,20  | 103,00  | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670  |
|         | <b>Итого обед:</b>                                | 800  | 23,23 | 32,10 | 114,62 | 842,78  | 0,555 | 21,271 | 0,044 | 6,675 | 130,720 | 397,686 | 210,425 | 8,670  |
|         | <b>Всего за день:</b>                             | 1372 | 45,63 | 46,74 | 180,54 | 1329,46 | 0,702 | 34,797 | 0,129 | 7,733 | 350,284 | 692,154 | 288,461 | 10,932 |

**День 3 среда**

**Завтрак**

| № сб. рец. | Наименование блюда                                      | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------|---|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|            |   |          |          |         |             |                | В1       | С      | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 173        | Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 175/5 | 180      | 8,31     | 13,12   | 37,63       | 303,00         | 0,180    | 0,960  | 0,055 | 0,620 | 149,620              | 234,980 | 70,820 | 1,730 |
| 15         | Сыр порциями  | 15       | 3,48     | 4,43    | 0,00        | 54,00          | 0,01     | 0,11   | 0,04  | 0,08  | 132,00               | 75,00   | 5,25   | 0,15  |
|            | Батон йодированный                                      | 30       | 2,31     | 0,54    | 10,76       | 55,00          | 0,022    | 0,000  | 0,000 | 0,340 | 3,800                | 13,000  | 2,600  | 0,240 |
| 375/377    | Чай с сахаром (200/15)                                  | 215      | 0,07     | 0,02    | 15,00       | 60,00          | 0,000    | 0,030  | 0,000 | 0,000 | 11,100               | 2,800   | 1,400  | 0,280 |
| 338/389    | Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г                  | 100      | 0,40     | 0,40    | 9,80        | 47,00          | 0,030    | 10,000 | 0,000 | 0,200 | 16,000               | 11,000  | 9,000  | 2,200 |
|            | <b>Итого завтрак:</b>                                   | 540      | 14,57    | 18,51   | 73,19       | 519,00         | 0,237    | 11,095 | 0,094 | 1,235 | 312,520              | 336,780 | 89,070 | 4,600 |

**Обед**

|         |   |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------|---|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 70      | Овощи натуральные соленные (огурцы)               | 60   | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 7,00    | 0,020 | 2,940  | 0,000 | 0,060 | 10,200  | 18,000  | 8,400   | 0,300 |
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями          | 250  | 2,69  | 2,84  | 17,46  | 118,25  | 0,113 | 8,250  | 0,000 | 1,425 | 29,200  | 67,575  | 27,275  | 1,125 |
| 288/366 | Птица отварная с соусом (60/30)                   | 90   | 14,47 | 17,47 | 2,05   | 223,56  | 0,071 | 2,830  | 0,071 | 0,574 | 38,050  | 154,640 | 4,608   | 1,620 |
| 143     | Рагу из овощей                                    | 150  | 2,60  | 11,05 | 12,80  | 163,50  | 0,090 | 18,765 | 0,039 | 2,933 | 53,940  | 65,250  | 24,390  | 0,885 |
| 349     | Компот из смеси с/фруктов                         | 200  | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 132,80  | 0,020 | 0,730  | 0,000 | 0,510 | 32,480  | 23,440  | 17,460  | 0,700 |
|         | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами | 40   | 4,80  | 0,52  | 22,20  | 103,00  | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670 |
|         | <b>Итого обед:</b>                                | 790  | 25,64 | 32,03 | 87,66  | 748,11  | 0,377 | 33,515 | 0,110 | 5,502 | 174,790 | 363,765 | 96,833  | 5,300 |
|         | <b>Всего за день:</b>                             | 1330 | 40,21 | 50,54 | 160,85 | 1267,11 | 0,614 | 44,610 | 0,204 | 6,737 | 487,310 | 700,545 | 185,903 | 9,900 |

**День 4 четверг**

**Завтрак**

| № сб. рец. | Наименование блюда                     | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Эн. Цен, ккал. | Витамины     |               |              |              | Минеральные вещества |                |               |              |
|------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
|            |  |            |              |              |              |                | В1           | С             | А            | Е            | Са                   | Р              | Mg            | Fe           |
| 204        | Макароны отварные с сыром (125/5/20)   | 150        | 9,42         | 11,51        | 26,67        | 248,25         | 0,060        | 0,140         | 0,08         | 0,807        | 186,84               | 133,094        | 14,137        | 0,916        |
| 375/377    | Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)     | 222        | 0,13         | 0,02         | 15,20        | 62,00          | 0,000        | 2,830         | 0,000        | 0,010        | 14,200               | 4,400          | 2,400         | 0,360        |
| 1          | Бутерброд с маслом сливочн. 30/10      | 40         | 2,36         | 7,49         | 14,89        | 136,00         | 0,034        | 0,000         | 0,040        | 0,440        | 8,40                 | 22,50          | 4,200         | 0,350        |
| 338/389    | Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00          | 0,030        | 10,000        | 0,000        | 0,200        | 16,000               | 11,000         | 9,000         | 2,200        |
|            | <b>Итого завтрак:</b>                  | <b>512</b> | <b>12,31</b> | <b>19,42</b> | <b>66,56</b> | <b>493,25</b>  | <b>0,124</b> | <b>12,970</b> | <b>0,120</b> | <b>1,457</b> | <b>225,440</b>       | <b>170,994</b> | <b>29,737</b> | <b>3,826</b> |

**Обед**

|     |  |             |              |              |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|-----|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 52  | Салат из свеклы отварной                             | 60          | 1,00         | 4,00         | 5,00          | 56,00          | 0,010        | 4,000         | 0,000        | 2,000        | 21,000         | 24,000         | 12,000         | 1,000        |
| 88  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10 | 260         | 2,03         | 6,45         | 10,20         | 136,00         | 0,063        | 15,820        | 0,010        | 2,353        | 58,050         | 55,100         | 23,030         | 0,850        |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами                    | 100         | 11,69        | 6,31         | 3,80          | 123,00         | 0,050        | 4,100         | 0,024        | 2,840        | 84,280         | 57,970         | 52,050         | 0,730        |
| 312 | Пюре картофельное                                    | 150         | 3,06         | 4,80         | 18,47         | 137,25         | 0,140        | 18,160        | 0,000        | 0,180        | 36,980         | 86,600         | 27,750         | 1,010        |
| 342 | Компот из свежих яблок                               | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 0,012        | 0,900         | 0,000        | 0,160        | 14,180         | 4,400          | 5,140          | 0,950        |
|     | Батон йодированный                                   | 18          | 1,39         | 0,50         | 9,10          | 48,30          | 0,013        | 0,000         | 0,000        | 0,200        | 2,280          | 7,800          | 1,560          | 0,144        |
|     | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами    | 40          | 5            | 1            | 22            | 103            | 0,063        | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 10,920         | 34,860         | 14,700         | 0,670        |
|     | <b>Итого обед:</b>                                   | <b>828</b>  | <b>24,13</b> | <b>22,74</b> | <b>96,65</b>  | <b>718,15</b>  | <b>0,351</b> | <b>42,980</b> | <b>0,034</b> | <b>7,733</b> | <b>227,690</b> | <b>270,730</b> | <b>136,230</b> | <b>5,354</b> |
|     | <b>Всего за день:</b>                                | <b>1340</b> | <b>36,44</b> | <b>42,16</b> | <b>163,21</b> | <b>1211,40</b> | <b>0,475</b> | <b>55,950</b> | <b>0,154</b> | <b>9,190</b> | <b>453,130</b> | <b>441,724</b> | <b>165,967</b> | <b>9,180</b> |

**День 5 пятница**

**Завтрак**

| № сб. рец. | Наименование блюда                     | Выход, г   | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Эн. Цен, ккал. | Витамины     |               |              |              | Минеральные вещества |                |               |              |
|------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
|            |  |            |             |             |              |                | В1           | С             | А            | Е            | Са                   | Р              | Mg            | Fe           |
| 174        | Каша молочная вязкая из риса           | 180        | 5,33        | 3,24        | 38,54        | 252            | 0,054        | 0,864         | 0,013        | 0,108        | 115,443              | 138,996        | 32,814        | 0,522        |
| 375/376    | Чай с сахаром (200/15)                 | 215        | 0,07        | 0,02        | 15,00        | 60,00          | 0,000        | 0,030         | 0,000        | 0,000        | 11,100               | 2,800          | 1,400         | 0,280        |
| 2          | Бутерброд с джемом/повидлом (30/20)    | 50         | 1,44        | 2,32        | 15,4         | 88,6           | 0,024        | 0,050         | 0,012        | 0,234        | 5,720                | 13,500         | 3,220         | 0,336        |
| 338/389    | Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г | 100        | 1,50        | 0,50        | 21,00        | 96,00          | 0,040        | 10,000        | 0,000        | 0,400        | 8,000                | 28,000         | 42,000        | 0,600        |
|            | <b>Итого завтрак:</b>                  | <b>545</b> | <b>8,34</b> | <b>6,08</b> | <b>89,94</b> | <b>496,60</b>  | <b>0,118</b> | <b>10,944</b> | <b>0,025</b> | <b>0,742</b> | <b>140,263</b>       | <b>183,296</b> | <b>79,434</b> | <b>1,738</b> |

**Обед**

|         |   |             |              |              |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| ТТК     | Икра кабачковая                                   | 60          | 1,00         | 3,80         | 4,40          | 54,50          | 0,030        | 9,000         | 0,024        | 1,500        | 16,500         | 19,400         | 12,360         | 0,540        |
| 102     | Суп картофельный с горохом                        | 250         | 5,49         | 5,27         | 16,54         | 148,25         | 0,228        | 5,825         | 0,000        | 2,425        | 5,825          | 88,100         | 35,575         | 2,050        |
| 268/331 | Биточки с соусом (свинина) (60/30)                | 90          | 7,79         | 17,27        | 9,90          | 203,96         | 0,226        | 2,968         | 0,010        | 2,166        | 14,230         | 99,510         | 22,080         | 1,296        |
| 309     | Макаронные изделия отварные                       | 150         | 5,52         | 4,52         | 26,45         | 168,45         | 0,060        | 0,000         | 0,000        | 0,970        | 4,860          | 37,170         | 21,120         | 1,110        |
| ТТК     | Напиток апельсиновый/лимонный                     | 200         | 0,00         | 0,00         | 26,00         | 105,00         | 0,000        | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000          | 0,000          | 0,000          | 0,000        |
|         | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами | 40          | 4,80         | 0,52         | 22,20         | 103,00         | 0,063        | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 10,920         | 34,860         | 14,700         | 0,670        |
|         | <b>Итого обед:</b>                                | <b>790</b>  | <b>24,60</b> | <b>31,38</b> | <b>105,49</b> | <b>783,16</b>  | <b>0,607</b> | <b>17,793</b> | <b>0,034</b> | <b>7,061</b> | <b>52,335</b>  | <b>279,040</b> | <b>105,835</b> | <b>5,666</b> |
|         | <b>Всего за день:</b>                             | <b>1335</b> | <b>32,94</b> | <b>37,46</b> | <b>195,43</b> | <b>1279,76</b> | <b>0,725</b> | <b>28,737</b> | <b>0,059</b> | <b>7,803</b> | <b>192,598</b> | <b>462,336</b> | <b>185,269</b> | <b>7,404</b> |

**2 неделя**  
**День 6 понедельник**  
**Завтрак**

| № сб. рец. | Наименование блюда                     | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------|--|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|            |  |          |          |         |             |                | В1       | С      | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 204        | Макароны отварные с сыром (125/5/20)   | 150      | 9,42     | 11,51   | 26,67       | 248,25         | 0,060    | 0,140  | 0,08  | 0,807 | 186,84               | 133,094 | 14,137 | 0,916 |
| 379        | Кофейный напиток с молоком             | 200      | 3,16     | 2,68    | 15,94       | 100,00         | 0,040    | 1,300  | 0,020 | 0,000 | 125,780              | 90,000  | 14,000 | 0,140 |
| 2          | Бутерброд с повидлом (30/20)           | 50       | 2,40     | 3,87    | 27,83       | 156,00         | 0,040    | 0,100  | 0,020 | 0,390 | 10,000               | 22,800  | 5,600  | 0,600 |
| 338/389    | Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г | 100      | 1,50     | 0,50    | 21,00       | 96,00          | 0,040    | 10,000 | 0,000 | 0,400 | 8,000                | 28,000  | 42,000 | 0,600 |
|            | Итого завтрак:                         | 500      | 16,48    | 18,56   | 91,44       | 600,25         | 0,18     | 11,54  | 0,12  | 1,597 | 330,62               | 273,894 | 75,737 | 2,256 |

**Обед**

|                          |  |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
|--------------------------|--|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 54-20 <sub>3</sub> -2020 | Горошек зеленый консервированный                   | 60   | 1,80  | 0,15  | 3,60   | 22,20   | 0,015 | 1,155  | 0,001 | 0,000 | 22,200  | 21,450  | 6,750   | 0,195  |
| 96                       | Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)      | 260  | 2,28  | 6,59  | 12,34  | 123,45  | 0,093 | 8,420  | 0,010 | 2,353 | 37,950  | 62,830  | 25,080  | 0,950  |
| 290/366                  | Птица, тушенная в соусе (60/30)                    | 90   | 13,80 | 10,65 | 2,11   | 159,57  | 0,054 | 2,110  | 0,035 | 1,898 | 39,070  | 103,410 | 15,186  | 1,092  |
| 302                      | Каша рассыпчатая гречневая                         | 150  | 8,60  | 6,09  | 38,64  | 243,75  | 0,210 | 0,000  | 0,000 | 0,610 | 14,820  | 203,930 | 135,830 | 4,460  |
| 393                      | Компот из свежих (замороженных) ягод               | 200  | 0,30  | 0,12  | 22,15  | 90,80   | 0,008 | 25,800 | 0,000 | 0,210 | 19,180  | 9,900   | 9,300   | 0,450  |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4,80  | 0,52  | 22,20  | 103,00  | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670  |
|                          | Итого обед:  | 800  | 31,58 | 24,12 | 101,04 | 742,77  | 0,443 | 37,485 | 0,046 | 5,071 | 144,140 | 436,380 | 206,846 | 7,817  |
|                          | <b>Всего за день:</b>                              | 1300 | 48,06 | 42,68 | 192,48 | 1343,02 | 0,623 | 49,025 | 0,166 | 6,668 | 474,760 | 710,274 | 282,583 | 10,073 |

**День 7 вторник**  
**Завтрак**

| № сб. рец. | Наименование блюда                             | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------|--|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|            |  |          |          |         |             |                | В1       | С     | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 223/336    | Запеканка из творога с ягодным соусом (100/50) | 150      | 22,60    | 15,46   | 25,05       | 326,64         | 0,079    | 0,408 | 0,095 | 0,600 | 266,568              | 281,544 | 32,076 | 1,014 |
| 375/377    | Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)             | 222      | 0,13     | 0,02    | 15,20       | 62,00          | 0,000    | 2,830 | 0,000 | 0,010 | 14,200               | 4,400   | 2,400  | 0,360 |
| 1          | Бутерброд с маслом сливочн. 30/10              | 40       | 2,36     | 7,49    | 14,89       | 136,00         | 0,034    | 0,000 | 0,040 | 0,440 | 8,40                 | 22,50   | 4,200  | 0,350 |
| 338/389    | Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г         | 100      | 0,40     | 0,30    | 10,3        | 47,00          | 0,020    | 5,000 | 0,000 | 0,400 | 19,000               | 16,000  | 12,000 | 2,300 |
|            | Итого завтрак:                                 | 512      | 25,49    | 23,27   | 65,44       | 571,64         | 0,133    | 8,238 | 0,135 | 1,45  | 308,168              | 324,444 | 50,676 | 4,024 |

**Обед**

|         |  |      |       |       |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---------|--|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 81 Лап. | Маринованная капуста                               | 60   | 0,84  | 3,06  | 5,34   | 52,80   | 0,010 | 10,260 | 0,000 | 5,030  | 14,980  | 16,980  | 9,050   | 0,280 |
| 101     | Суп картофельный с крупой (рисовый)                | 250  | 1,97  | 2,73  | 14,58  | 90,75   | 0,095 | 8,250  | 0,000 | 1,255  | 23,050  | 62,550  | 25,000  | 0,883 |
| 268/331 | Котлета с соусом (свинина) (60/30)                 | 90   | 7,79  | 17,27 | 9,90   | 203,96  | 0,226 | 2,968  | 0,010 | 2,166  | 14,230  | 99,510  | 22,080  | 1,296 |
| 312     | Пюре картофельное                                  | 150  | 3,06  | 4,80  | 18,47  | 137,25  | 0,140 | 18,160 | 0,000 | 0,180  | 36,980  | 86,600  | 27,750  | 1,010 |
| 349     | Компот из смеси с/фруктов                          | 200  | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 132,80  | 0,020 | 0,730  | 0,000 | 0,510  | 32,480  | 23,440  | 17,460  | 0,700 |
|         | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4,80  | 0,52  | 22,20  | 103,00  | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000  | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670 |
|         | Итого обед:  | 790  | 19,12 | 28,47 | 102,50 | 720,56  | 0,554 | 40,368 | 0,010 | 9,141  | 132,640 | 323,940 | 116,040 | 4,839 |
|         | <b>Всего за день:</b>                              | 1302 | 44,61 | 51,74 | 167,94 | 1292,20 | 0,687 | 48,606 | 0,145 | 10,591 | 440,808 | 648,384 | 166,716 | 8,863 |

**День 8 среда**

**Завтрак**

| № сб. рец. | Наименование блюда                     | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Эн. Цен, ккал. | Витамины     |               |              |              | Минеральные вещества |              |              |              |
|------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|
|            |  |            |              |              |              |                | B1           | C             | A            | E            | Ca                   | P            | Mg           | Fe           |
| 173        | Каша молочная вязкая из пшениной крупы | 180        | 6,8          | 8,3          | 33,1         | 234            | 0,126        | 0             | 0,085        | 0,202        | 170,87               | 168,5        | 30,69        | 2,088        |
| 375/376    | Чай с сахаром (200/15)                 | 215        | 0,07         | 0,02         | 15,00        | 60,00          | 0,000        | 0,030         | 0,000        | 0,000        | 11,100               | 2,800        | 1,400        | 0,280        |
|            | Батон йодированный                     | 30         | 2,31         | 0,54         | 10,76        | 55,00          | 0,022        | 0,000         | 0,000        | 0,340        | 3,800                | 13,000       | 2,600        | 0,240        |
| 15         | Сыр порциями                           | 15         | 3,48         | 4,43         | 0,00         | 54,00          | 0,01         | 0,11          | 0,04         | 0,08         | 132,00               | 75,00        | 5,25         | 0,15         |
| 338/389    | Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г | 100        | 1,50         | 0,50         | 21,00        | 96,00          | 0,040        | 10,000        | 0,000        | 0,400        | 8,000                | 28,000       | 42,000       | 0,600        |
|            | <b>Итого завтрак:</b>                  | <b>540</b> | <b>14,16</b> | <b>13,79</b> | <b>79,86</b> | <b>499</b>     | <b>0,193</b> | <b>10,135</b> | <b>0,124</b> | <b>1,017</b> | <b>325,77</b>        | <b>287,3</b> | <b>81,94</b> | <b>3,358</b> |

**Обед**

|         |  |             |              |              |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 52      | Салат из свеклы отварной                           | 60          | 1,00         | 4,00         | 5,00          | 56,00          | 0,010        | 4,000         | 0,000        | 2,000        | 21,000         | 24,000         | 12,000         | 1,000        |
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 250         | 2,57         | 2,78         | 15,69         | 109,00         | 0,090        | 6,080         | 0,000        | 1,450        | 29,500         | 57,730         | 23,800         | 1,000        |
| 318/331 | Филе птицы, тушенное в соусе 45/45                 | 90          | 12           | 3            | 8             | 176            | 0,045        | 0,304         | 0,015        | 0,045        | 17,606         | 90,281         | 10,260         | 0,816        |
| 304     | Рис отварной                                       | 150         | 3,65         | 5,37         | 36,68         | 209,70         | 0,030        | 0,000         | 0,000        | 0,280        | 1,370          | 60,950         | 16,340         | 0,530        |
| 342     | Компот из свежих яблок                             | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 0,012        | 0,900         | 0,000        | 0,160        | 14,180         | 4,400          | 5,140          | 0,950        |
|         | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40          | 4,80         | 0,52         | 22,20         | 103,00         | 0,063        | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 10,920         | 34,860         | 14,700         | 0,670        |
|         | <b>Итого обед:</b>                                 | <b>790</b>  | <b>24,36</b> | <b>15,87</b> | <b>115,72</b> | <b>768,11</b>  | <b>0,250</b> | <b>11,284</b> | <b>0,015</b> | <b>3,935</b> | <b>94,576</b>  | <b>272,221</b> | <b>82,240</b>  | <b>4,966</b> |
|         | <b>Всего за день:</b>                              | <b>1330</b> | <b>38,52</b> | <b>29,66</b> | <b>195,58</b> | <b>1267,11</b> | <b>0,443</b> | <b>21,419</b> | <b>0,139</b> | <b>4,952</b> | <b>420,346</b> | <b>559,521</b> | <b>164,180</b> | <b>8,324</b> |

**День 9 четверг**

**Завтрак**

| № сб. рец.                   | Наименование блюда                           | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Эн. Цен, ккал. | Витамины     |               |              |              | Минеральные вещества |                |               |              |
|------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
|                              |  |            |              |              |              |                | B1           | C             | A            | E            | Ca                   | P              | Mg            | Fe           |
| 210/54-20 <sub>3</sub> -2020 | Омлет натуральный с зеленым горошком (90/60) | 150        | 10,88        | 10,30        | 5,22         | 156,35         | 0,083        | 1,325         | 0,180        | 0,399        | 87,849               | 167,148        | 17,346        | 1,910        |
| 375/377                      | Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)           | 222        | 0,13         | 0,02         | 15,20        | 62,00          | 0,000        | 2,830         | 0,000        | 0,010        | 14,200               | 4,400          | 2,400         | 0,360        |
| 1                            | Бутерброд с маслом сливочн. 30/10            | 40         | 2,36         | 7,49         | 14,89        | 136,00         | 0,034        | 0,000         | 0,040        | 0,440        | 8,40                 | 22,50          | 4,200         | 0,350        |
| 338/389                      | Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г       | 100        | 1,50         | 0,50         | 21,00        | 96,00          | 0,040        | 10,000        | 0,000        | 0,400        | 8,000                | 28,000         | 42,000        | 0,600        |
|                              | <b>Итого завтрак:</b>                        | <b>512</b> | <b>14,87</b> | <b>18,31</b> | <b>56,31</b> | <b>450,35</b>  | <b>0,157</b> | <b>14,155</b> | <b>0,220</b> | <b>1,249</b> | <b>118,449</b>       | <b>222,048</b> | <b>65,946</b> | <b>3,220</b> |

**Обед**

| № сб. рец. | Наименование блюда                                 | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Эн. Цен, ккал. | Витамины     |               |              |              | Минеральные вещества |                |                |              |
|------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|--------------|
|            |  |             |              |              |               |                | B1           | C             | A            | E            | Ca                   | P              | Mg             | Fe           |
| 70         | Овощи натуральные соленые (огурцы)                 | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 7,00           | 0,020        | 2,940         | 0,000        | 0,060        | 10,200               | 18,000         | 8,400          | 0,300        |
| 102        | Суп картофельный с горохом                         | 250         | 5,49         | 5,27         | 16,54         | 148,25         | 0,228        | 5,825         | 0,000        | 2,425        | 5,825                | 88,100         | 35,575         | 2,050        |
| 259        | Жаркое по-домашнему (свинина)                      | 175         | 12,30        | 29,50        | 16,58         | 383,00         | 0,370        | 6,760         | 0,000        | 3,090        | 28,690               | 180,220        | 42,840         | 3,020        |
| 349        | Компот из смеси с/фруктов                          | 200         | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,80         | 0,020        | 0,730         | 0,000        | 0,510        | 32,480               | 23,440         | 17,460         | 0,700        |
|            | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40          | 4,80         | 0,52         | 22,20         | 103,00         | 0,063        | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 10,920               | 34,860         | 14,700         | 0,670        |
|            | <b>Итого обед:</b>                                 | <b>725</b>  | <b>23,67</b> | <b>35,44</b> | <b>88,47</b>  | <b>774,05</b>  | <b>0,701</b> | <b>16,255</b> | <b>0,000</b> | <b>6,085</b> | <b>88,115</b>        | <b>344,620</b> | <b>118,975</b> | <b>6,740</b> |
|            | <b>Всего за день:</b>                              | <b>1237</b> | <b>38,54</b> | <b>53,75</b> | <b>144,78</b> | <b>1224,40</b> | <b>0,86</b>  | <b>30,41</b>  | <b>0,22</b>  | <b>7,33</b>  | <b>206,56</b>        | <b>566,67</b>  | <b>184,92</b>  | <b>9,96</b>  |

**День 10 пятница**

**Завтрак**

| № сб. рец. | Наименование блюда   | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Эн. Цен, ккал. | Витамины     |               |              |              | Минеральные вещества |                |               |              |
|------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
|            |  |            |              |              |              |                | В1           | С             | А            | Е            | Ca                   | P              | Mg            | Fe           |
| 175        | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом слив. 170/10 | 180        | 6,23         | 11,28        | 34,32        | 264,85         | 0,103        | 0,984         | 0,055        | 0,182        | 136,655              | 160,563        | 38,151        | 0,497        |
| 375/376    | Чай с сахаром (200/15)                                     | 215        | 0,07         | 0,02         | 15,00        | 60,00          | 0,000        | 0,030         | 0,000        | 0,000        | 11,100               | 2,800          | 1,400         | 0,280        |
|            | Батон йодированный   | 30         | 2,31         | 0,54         | 10,76        | 55,00          | 0,022        | 0,000         | 0,000        | 0,340        | 3,800                | 13,000         | 2,600         | 0,240        |
| 15         | Сыр порциями   | 15         | 3,48         | 4,43         | 0,00         | 54,00          | 0,01         | 0,11          | 0,04         | 0,08         | 132,00               | 75,00          | 5,25          | 0,15         |
| 338        | Фрукты свежие (по сезону)                                  | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00          | 0,030        | 10,000        | 0,000        | 0,200        | 16,000               | 11,000         | 9,000         | 2,200        |
|            | <b>Итого завтрак:</b>                                      | <b>540</b> | <b>12,49</b> | <b>16,67</b> | <b>69,88</b> | <b>480,85</b>  | <b>0,160</b> | <b>11,119</b> | <b>0,094</b> | <b>0,797</b> | <b>299,555</b>       | <b>262,363</b> | <b>56,401</b> | <b>3,367</b> |

**Обед**

|         |  |             |              |              |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| ТТК     | Икра кабачковая                                      | 60          | 1,00         | 3,80         | 4,40          | 54,50          | 0,030        | 9,000         | 0,024        | 1,500        | 16,500         | 19,400         | 12,360         | 0,540        |
| 88      | Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)  | 260         | 2,03         | 6,45         | 8,26          | 105,95         | 0,063        | 15,820        | 0,010        | 2,353        | 58,050         | 55,100         | 23,030         | 0,850        |
| 295/332 | Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/30) | 90          | 9,68         | 10,53        | 11,40         | 179,55         | 0,150        | 1,030         | 0,030        | 1,770        | 31,600         | 65,900         | 15,460         | 0,970        |
| 309     | Макаронные изделия отварные                          | 150         | 5,02         | 3,69         | 26,24         | 168,00         | 0,038        | 0,578         | 0,001        | 0,776        | 14,988         | 40,461         | 20,271         | 0,986        |
| 348     | Компот из изюма                                      | 200         | 0,35         | 0,08         | 29,85         | 122,20         | 0,020        | 0,000         | 0,000        | 0,080        | 20,320         | 19,360         | 8,120          | 0,450        |
|         | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами    | 40          | 4,80         | 0,52         | 22,20         | 103,00         | 0,063        | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 10,920         | 34,860         | 14,700         | 0,670        |
|         | <b>Итого обед:</b>                                   | <b>800</b>  | <b>22,88</b> | <b>25,07</b> | <b>102,35</b> | <b>733,20</b>  | <b>0,364</b> | <b>26,428</b> | <b>0,065</b> | <b>6,479</b> | <b>152,378</b> | <b>235,081</b> | <b>93,941</b>  | <b>4,466</b> |
|         | <b>Всего за день:</b>                                | <b>1340</b> | <b>35,37</b> | <b>41,74</b> | <b>172,23</b> | <b>1214,05</b> | <b>0,524</b> | <b>37,547</b> | <b>0,159</b> | <b>7,276</b> | <b>451,933</b> | <b>497,444</b> | <b>150,342</b> | <b>7,833</b> |

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М.; 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун. )
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».
7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Лапиной, изд. "Хлебпролинформ", 2004 (рец. №81)

Примечания: \*

в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленые

в период с 1 марта овощи урожая прошлого используются только после термической обработки

Фрукты в ассортименте\* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микроэлементами