

Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
по ХМАО-Югре  
в Белоярском и Березовском районе  
\_\_\_\_\_ А.В. Азанов

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ Игримской СОШ №1  
пгт. Игрим, Березовский район  
\_\_\_\_\_ Л.А. Маслакова

**ПРИМЕРНОЕ ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ**  
для учащихся 7-11 лет

**Первый вариант:**

Понедельник

| Наименование блюда     | масса порции | Пищевые вещества, гр |       |        | Энергетическая ценность<br>Ккал | Витамины (мг) |       |       |   | Минеральные вещества |        |      |       | № ТК |
|------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|-------|-------|---|----------------------|--------|------|-------|------|
|                        |              | Б                    | Ж     | У      |                                 | В1            | С     | А     | Е | Ca                   | P      | Fe   | Mg    |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |              |                      |       |        |                                 |               |       |       |   |                      |        |      |       |      |
| Салат из белокочанной  | 100          | 1,41                 | 5,08  | 9,02   | 87,4                            | 0,03          | 32,45 | 0,00  | 0 | 37,37                | 27,61  | 0,51 | 15,16 | 43   |
| Макаронные отварные    | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                          | 0,06          | 0,00  | 21,00 | 0 | 4,86                 | 37,17  | 1,11 | 25,34 | 688  |
| Сосиска отварная       | 80           | 8,32                 | 16,00 | 16,96  | 179,20                          | 0,03          | 0,00  | 0     | 0 | 19,20                | 127,20 | 1,44 | 16,00 | 536  |
| соус красный основной  | 100          | 0,77                 | 2,24  | 6,09   | 47,34                           | 0,02          | 1,6   | 0,01  | 0 | 7,05                 | 13,15  | 0,21 | 5,34  | 833  |
| Хлеб пшеничный         | 70           | 4,26                 | 1,49  | 29,3   | 150,1                           | 0             | 0     | 0     |   | 0                    | 0      | 0    | 0     | 147  |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 60           | 6,25                 | 0,66  | 27,84  | 128,65                          | 0,09          | 0     | 0     | 0 | 12                   | 63     | 2,1  | 13    | 148  |
| Чай с сахаром          | 200          | 0                    | 0     | 18,9   | 78                              | 0             | 0     | 0     | 0 | 0                    | 0      | 0    | 0     | 685  |
| Фрукты свежие( Яблоко) | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                              | 0,06          | 10    | 0     | 0 | 10                   | 75,8   | 2,2  | 0     | 338  |
| <b>ИТОГО</b>           | 910          | 26,93                | 30,39 | 144,36 | 886,14                          | 0,29          | 44,05 | 21,01 | 0 | 90,48                | 343,93 | 7,57 | 74,84 |      |

|                      |        |       |       |        |         |      |       |       |   |        |        |       |        |     |
|----------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|---|--------|--------|-------|--------|-----|
| <b>ОБЕД</b>          |        |       |       |        |         |      |       |       |   |        |        |       |        |     |
| Салат из свежих      | 100    | 0,98  | 6,09  | 3,73   | 74,2    | 0,05 | 16,76 | 0     |   | 18,68  | 34,61  | 0,74  | 16,26  | 15  |
| Рассольник           | 200    | 1,68  | 4,09  | 13,27  | 96,6    | 0,08 | 6,03  | 0     |   | 21,16  | 57,56  | 1,01  | 20,72  | 197 |
| Каша гречневая       | 180    | 8,95  | 6,73  | 43     | 276,53  | 0,22 | 0     | 0,02  |   | 15,57  | 250,2  | 28,4  | 1,18   | 679 |
| Колбаса отварная,    | 100/75 | 23,8  | 19,52 | 5,74   | 168,2   | 0,21 | 1,54  | 0     |   | 24,36  | 194,69 |       | 31,39  | 591 |
| Хлеб пшеничный       | 70     | 4,26  | 1,49  | 29,3   | 150,1   | 0    | 0     | 0     |   | 0      | 0      | 0     | 0      | 147 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60     | 6,25  | 0,66  | 27,84  | 128,65  | 0,09 | 0     | 0     | 0 | 12     | 63     | 2,1   | 13     | 148 |
| Кондитерские         | 50     | 1,6   | 1,4   | 40,55  | 171     | 0,01 | 0     | 0     |   | 4      | 14,6   | 0,8   | 0,24   |     |
| Чай с сахаром        | 200    | 0     | 0     | 18,9   | 78      | 0    | 0     | 0     | 0 | 0      | 0      | 0     | 0      | 685 |
| <b>ИТОГО</b>         | 1085   | 47,52 | 39,98 | 182,33 | 1143,28 | 0,66 | 24,33 | 0,02  | 0 | 95,77  | 614,66 | 33,05 | 82,79  |     |
| <b>ВСЕГО:</b>        | 1995   | 74,45 | 70,37 | 326,69 | 2029,42 | 0,95 | 68,38 | 21,03 | 0 | 186,25 | 958,59 | 40,62 | 157,63 |     |

## Вторник

| Наименование блюда      | масса порции | Пищевые вещества, гр |       |         | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |       |      | Минеральные вещества |        |        |       | № ТК |
|-------------------------|--------------|----------------------|-------|---------|-------------------------|---------------|--------|-------|------|----------------------|--------|--------|-------|------|
|                         |              | Б                    | Ж     | У       | Ккал                    | В1            | С      | А     | Е    | Ca                   | P      | Fe     | Mg    |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |              |                      |       |         |                         |               |        |       |      |                      |        |        |       |      |
| Каша молочная рисовая с | 210          | 3,09                 | 4,07  | 36,589  | 197                     | 0,03          | 0      | 20    |      | 5,9                  | 67     | 0,47   | 21,8  | 168  |
| Бутерброд с маслом      | 40/10        | 3,12                 | 7,57  | 19,57   | 161,3                   | 0             | 0,159  | 0     |      | 10,4                 | 107    | 7,419  | 54,95 | 1    |
| Сыр (порциями)          | 10           | 2,32                 | 2,95  | 0       | 36,4                    | 0             | 0,007  | 26    |      | 88                   | 50     | 3,5    | 0,1   | 97   |
| Кофейный напиток с      | 200          | 1,4                  | 1,6   | 17,35   | 89,32                   | 0,02          | 0,65   | 0,01  | 0,05 | 63,39                | 48,96  | 11     | 0,2   | 287  |
| Хлеб пшеничный          | 70           | 4,26                 | 1,49  | 29,3    | 150,1                   | 0             | 0      | 0     |      | 0                    | 0      | 0      | 0     | 147  |
| Хлеб ржано-пшеничный    | 60           | 6,25                 | 0,66  | 27,84   | 128,65                  | 0,09          | 0      | 0     | 0    | 12                   | 63     | 2,1    | 13    | 148  |
| Фрукт свежий (апельсин) | 100          | 1,4                  | 0,3   | 12,1    | 64,2                    | 0,1           | 37     | 9,8   | 0    | 47,2                 | 31,9   | 18     | 0,5   |      |
| <b>ИТОГО</b>            | 740          | 21,84                | 18,64 | 142,749 | 826,97                  | 0,24          | 37,816 | 55,81 | 0,05 | 226,89               | 367,86 | 42,489 | 90,55 |      |

|                         |      |       |       |         |         |      |         |       |      |        |        |         |        |     |
|-------------------------|------|-------|-------|---------|---------|------|---------|-------|------|--------|--------|---------|--------|-----|
| <b>ОБЕД</b>             |      |       |       |         |         |      |         |       |      |        |        |         |        |     |
| салат из моркови с      | 100  | 1,08  | 0,18  | 8,62    | 40,4    | 0,05 | 6,25    | 0     | 0    | 24,28  | 44     | 1,08    | 30,75  | 38  |
| Суп с макаронами        | 200  | 2,15  | 2,27  | 13,71   | 83,8    | 0,09 | 6,6     | 0     |      | 19,68  | 53,32  | 0,87    | 21,6   | 197 |
| Пюре картофельное       | 150  | 3,06  | 4,8   | 20,45   | 137,25  | 0,14 | 18,17   | 25,5  |      | 36,98  | 86,6   | 0       | 27,75  | 694 |
| Минтай тушеный.с        | 150  | 16,52 | 14,43 | 6,01    | 219,99  | 0,13 | 1,6     | 0,59  | 3,3  | 82,63  | 250    | 44,45   | 0,9    | 171 |
| Хлеб пшеничный          | 70   | 4,26  | 1,49  | 29,3    | 150,1   | 0    | 0       | 0     |      | 0      | 0      | 0       | 0      | 147 |
| Хлеб ржано-пшеничный    | 60   | 6,25  | 0,66  | 27,84   | 128,65  | 0,09 | 0       | 0     | 0    | 12     | 63     | 2,1     | 13     | 148 |
| Компот из свежих плодов | 200  | 0,2   | 0,2   | 22,3    | 110     | 0,02 | 0       | 0     |      | 12     | 2,4    | 0       | 0,8    | 859 |
| Изделия кондитерское    | 30   | 1,94  | 2,46  | 20,49   | 111,9   | 0,06 | 0,6     | 20    |      | 119    | 91     | 14      | 0,1    |     |
| <b>ИТОГО</b>            | 960  | 36,35 | 35,19 | 156,08  | 1093,49 | 0,59 | 63,99   | 51,19 | 3,3  | 333,82 | 609,87 | 88,17   | 64,24  |     |
| <b>ВСЕГО:</b>           | 1700 | 58,19 | 53,83 | 298,829 | 1920,46 | 0,83 | 101,806 | 107   | 3,35 | 560,71 | 977,73 | 130,659 | 154,79 |     |

## Среда

| Наименование блюда      | масса порции | Пищевые вещества, гр |       |        | Энергетическая ценность<br>Ккал | Витамины (мг) |     |        |      | Минеральные вещества |        |       |       | № ТК |
|-------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|-----|--------|------|----------------------|--------|-------|-------|------|
|                         |              | Б                    | Ж     | У      |                                 | В1            | С   | А      | Е    | Са                   | Р      | Fe    | Mg    |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |              |                      |       |        |                                 |               |     |        |      |                      |        |       |       |      |
| Рис отварной            | 180          | 4,67                 | 6,11  | 48,34  | 270,22                          | 0,04          | 0   | 0,04   | 0,35 | 6,61                 | 89,92  | 29,2  | 0,6   | 224  |
| сердце тушеное в соусе  | 50/50        | 19,62                | 13,77 | 4,29   | 228                             | 0,41          | 2,1 | 114,15 | 4,1  | 41,3                 | 272,1  | 5,94  | 34,98 | 262  |
| Компот из свежих плодов | 200          | 0,2                  | 0,2   | 22,3   | 110                             | 0,02          | 0   | 0      |      | 12                   | 2,4    | 0,8   | 0     |      |
| Хлеб пшеничный          | 70           | 4,26                 | 1,49  | 29,3   | 150,1                           | 0             | 0   | 0      |      | 0                    | 0      | 0     | 0     | 147  |
| Хлеб ржано-пшеничный    | 60           | 6,25                 | 0,66  | 27,84  | 128,65                          | 0,09          | 0   | 0      | 0    | 12                   | 63     | 2,1   | 13    | 148  |
| Фрукт свежий (груша)    | 100          | 0,4                  | 0,3   | 10,3   | 47                              | 0,02          | 5   | 0      |      | 8                    | 96,1   | 0     | 0,5   | 338  |
| <b>ИТОГО</b>            | 560          | 35,4                 | 22,53 | 142,37 | 933,97                          | 0,58          | 7,1 | 114,19 | 4,45 | 79,91                | 523,52 | 38,04 | 49,08 |      |

|                       |      |       |       |        |         |      |       |        |      |        |         |       |        |     |
|-----------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|---------|-------|--------|-----|
| <b>ОБЕД</b>           |      |       |       |        |         |      |       |        |      |        |         |       |        |     |
| Салат из помидоров с  | 100  | 1,13  | 6,19  | 4,72   | 79,1    | 0,06 | 20,42 | 0      |      | 17,58  | 32,88   | 0,84  | 17,79  | 14  |
| Борщ со св.капусты с  | 200  | 1,45  | 3,93  | 100,2  | 82      | 0,04 | 8,23  | 0      |      | 35,5   | 42,58   | 0,95  | 21     | 170 |
| Каша гречневая        | 150  | 7,46  | 5,61  | 35,84  | 230,45  | 0,18 | 0     | 0,02   |      | 12,98  | 208,5   | 3,95  | 67,5   | 679 |
| Котлета мясная        | 80   | 12,44 | 9,24  | 12,56  | 183     | 0,08 | 0,12  | 23     |      | 35     | 133,1   | 1,2   | 25,7   | 608 |
| соус красный основной | 100  | 0,77  | 2,24  | 6,09   | 47,34   | 0,02 | 1,6   | 0,01   | 0    | 7,05   | 13,15   | 0,21  | 5,34   | 833 |
| Чай с сахаром         | 200  | 0     | 0     | 18,9   | 78      | 0    | 0     | 0      | 0    | 0      | 0       | 0     | 0      | 685 |
| Хлеб пшеничный        | 70   | 4,26  | 1,49  | 29,3   | 150,1   | 0    | 0     | 0      |      | 0      | 0       | 0     | 0      | 147 |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 60   | 6,25  | 0,66  | 27,84  | 128,65  | 0,09 | 0     | 0      | 0    | 12     | 63      | 2,1   | 13     | 148 |
| конфета шоколадная    | 100  | 2,92  | 10,72 | 76,6   | 514     | 0,05 | 0     | 0      |      | 199    | 0       | 0     | 5      | 859 |
| <b>ИТОГО</b>          | 1060 | 36,68 | 40,08 | 312,05 | 1492,64 | 0,52 | 30,37 | 23,03  | 0    | 319,11 | 493,21  | 9,25  | 155,33 |     |
| <b>ВСЕГО:</b>         | 1620 | 72,08 | 62,61 | 454,42 | 2426,61 | 1,1  | 37,47 | 137,22 | 4,45 | 399,02 | 1016,73 | 47,29 | 204,41 |     |

Четверг

| Наименование блюда       | масса порции | Пищевые вещества, гр |       |        | Энергетическая ценность<br>Ккал | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |        | № ТК |
|--------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|--------|------|
|                          |              | Б                    | Ж     | У      |                                 | В1            | С      | А     | Е     | Ca                   | P       | Fe     | Mg     |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |              |                      |       |        |                                 |               |        |       |       |                      |         |        |        |      |
| Каша манная молочная     | 200          | 6,24                 | 6,1   | 19,7   | 158,64                          | 0,08          | 1,09   | 36,72 |       | 192,17               | 156,05  | 23,52  | 0,3    | 390  |
| Бутерброд с маслом и     | 40/10        | 3,12                 | 7,57  | 19,57  | 161,3                           | 0             | 0,159  | 0     | 10,4  | 10,4                 | 107     | 7,419  | 54,95  | 1    |
| Ватрушка с повидлом      | 50           | 2,79                 | 1,86  | 27,58  | 138,75                          | 0,05          | 0,05   | 11,25 |       | 9,75                 | 26,75   | 0,68   | 10,88  | 458  |
| Чай с сахаром            | 200          | 0                    | 0     | 18,9   | 78                              | 0             | 0      | 0     | 0     | 0                    | 0       | 0      | 0      | 685  |
| Хлеб пшеничный           | 70           | 4,26                 | 1,49  | 29,3   | 150,1                           | 0             | 0      | 0     |       | 0                    | 0       | 0      | 0      | 147  |
| Хлеб ржано-пшеничный     | 60           | 6,25                 | 0,66  | 27,84  | 128,65                          | 0,09          | 0      | 0     | 0     | 12                   | 63      | 2,1    | 13     | 148  |
| йогурт пастеризованный   | 100          | 2,4                  | 5     | 16     | 120                             |               | 1,26   |       |       |                      |         |        |        |      |
| Фрукт свежий(мандарин)   | 60           | 0,49                 | 0,19  | 6,92   | 31,8                            | 0,03          | 16,02  | 20,4  | 0,12  | 22,2                 | 12      | 7,2    | 0,09   |      |
| <b>ИТОГО</b>             | 660          | 25,55                | 22,87 | 165,81 | 967,24                          | 0,25          | 18,579 | 68,37 | 10,52 | 246,52               | 364,8   | 40,919 | 79,22  |      |
| <b>ОБЕД</b>              |              |                      |       |        |                                 |               |        |       |       |                      |         |        |        |      |
| Салат из свеклы с        | 100          | 1,66                 | 4,18  | 8,19   | 77,1                            | 0,05          | 9,8    | 0     |       | 27,93                | 41,96   | 18,57  | 1,31   | 34   |
| Суп с рыбными            | 200          | 6,89                 | 6,72  | 11,47  | 133,8                           | 0,08          | 7,29   | 12    |       | 36,24                | 141,22  | 1,01   | 37,88  | 87   |
| Запеканка картофельная с | 243          | 18,27                | 20,54 | 28,74  | 372,49                          | 0,24          | 5,62   | 0,04  |       | 33,2                 | 203,65  | 3,65   | 63,26  | 626  |
| Хлеб пшеничный           | 70           | 4,26                 | 1,49  | 29,3   | 150,1                           | 0             | 0      | 0     |       | 0                    | 0       | 0      | 0      | 147  |
| Хлеб ржано-пшеничный     | 60           | 6,25                 | 0,66  | 27,84  | 128,65                          | 0,09          | 0      | 0     | 0     | 12                   | 63      | 2,1    | 13     | 148  |
| Чай с сахаром с лимоном  | 200/15/7     | 4,51                 | 1,14  | 7,71   | 57,33                           | 0,01          | 3,67   | 0,01  |       | 112,55               | 185,54  | 18,42  | 99,08  | 377  |
| <b>ИТОГО</b>             | 945          | 41,84                | 34,73 | 113,25 | 919,47                          | 0,47          | 26,38  | 12,05 | 0     | 221,92               | 635,37  | 43,75  | 214,53 |      |
| <b>ВСЕГО:</b>            | 1605         | 67,39                | 57,6  | 279,06 | 1886,71                         | 0,72          | 44,959 | 80,42 | 10,52 | 468,44               | 1000,17 | 84,669 | 293,75 |      |

**Пятница**

| Наименование блюда      | масса порции | Пищевые вещества, гр |             |               | Энергетическая ценность<br>Ккал | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества |               |              |              | № ТК       |
|-------------------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|------------|
|                         |              | Б                    | Ж           | У             |                                 | В1            | С            | А            | Е           | Са                   | Р             | Fe           | Mg           |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |              |                      |             |               |                                 |               |              |              |             |                      |               |              |              |            |
| Запеканка из творога со | 150/50       | 30,93                | 22,89       | 36            | 310,66                          | 0,1           | 0,82         | 0,37         |             | 251,55               | 383,23        | 0,93         | 54,36        | <b>469</b> |
| Ватрушка с повидлом     | 50           | 2,79                 | 1,86        | 27,58         | 138,75                          | 0,05          | 0,05         | 11,25        |             | 9,75                 | 26,75         | 0,68         | 10,88        | <b>458</b> |
| Хлеб пшеничный          | 70           | 4,26                 | 1,49        | 29,3          | 150,1                           | 0             | 0            | 0            |             | 0                    | 0             | 0            | 0            | <b>147</b> |
| Хлеб ржано-пшеничный    | 60           | 6,25                 | 0,66        | 27,84         | 128,65                          | 0,09          | 0            | 0            | 0           | 12                   | 63            | 2,1          | 13           | <b>148</b> |
| Кофейный напиток с      | 200          | 1,4                  | 1,6         | 17,35         | 89,32                           | 0,02          | 0,65         | 0,01         | 0,05        | 63,39                | 48,96         | 11           | 0,2          | <b>287</b> |
| Фрукт свежий (яблоко)   | 100          | 0,4                  | 0,4         | 9,8           | 47                              | 0,03          | 10           | 0            |             | 10                   | 75,8          | 0            | 2,2          | <b>338</b> |
| <b>ИТОГО</b>            | <b>550</b>   | <b>46,03</b>         | <b>28,9</b> | <b>147,87</b> | <b>864,48</b>                   | <b>0,29</b>   | <b>11,52</b> | <b>11,63</b> | <b>0,05</b> | <b>346,69</b>        | <b>597,74</b> | <b>14,71</b> | <b>80,64</b> |            |

|                         |             |              |              |               |                |             |              |               |             |               |                |              |               |            |
|-------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|--------------|---------------|------------|
| <b>ОБЕД</b>             |             |              |              |               |                |             |              |               |             |               |                |              |               |            |
| Венигрет овощной        | 100         | 1,36         | 6,18         | 8,44          | 94,8           | 0,06        | 10,25        | 0             |             | 23,2          | 44,97          | 0,85         | 20,75         | <b>45</b>  |
| Суп картофельный с      | 200         | 4,39         | 4,22         | 13,06         | 107,8          | 0,18        | 4,65         | 0             |             | 30,46         | 69,74          | 1,62         | 28,24         | <b>206</b> |
| Голубцы ленивые         | 100         | 20,3         | 1            | 35,69         | 377            | 0,06        | 1,01         | 48            |             | 45,1          | 199,3          | 2,19         | 47,5          | <b>288</b> |
| Компот из свежих плодов | 200         | 0,2          | 0,2          | 22,3          | 110            | 0,02        | 0            | 0             |             | 12            | 2,4            | 0,8          | 0             | <b>859</b> |
| Хлеб пшеничный          | 70          | 4,26         | 1,49         | 29,3          | 150,1          | 0           | 0            | 0             |             | 0             | 0              | 0            | 0             | <b>147</b> |
| Хлеб ржано-пшеничный    | 60          | 6,25         | 0,66         | 27,84         | 128,65         | 0,09        | 0            | 0             | 0           | 12            | 63             | 2,1          | 13            | <b>148</b> |
| Фрукт свежий            | 140         | 1,14         | 0,44         | 16,15         | 74,2           | 0,07        | 37,8         | 47,6          | 0,28        | 51,8          | 28             | 16,8         | 0,21          |            |
| <b>ИТОГО</b>            | <b>870</b>  | <b>37,9</b>  | <b>30,19</b> | <b>152,78</b> | <b>1042,55</b> | <b>0,48</b> | <b>53,71</b> | <b>95,6</b>   | <b>0,28</b> | <b>174,56</b> | <b>407,41</b>  | <b>24,36</b> | <b>109,7</b>  |            |
| <b>ВСЕГО:</b>           | <b>1420</b> | <b>83,93</b> | <b>59,09</b> | <b>300,65</b> | <b>1907,03</b> | <b>0,77</b> | <b>65,23</b> | <b>107,23</b> | <b>0,33</b> | <b>521,25</b> | <b>1005,15</b> | <b>39,07</b> | <b>190,34</b> |            |

**Второй вариант:**

Понедельник

| Наименование блюда      | масса порции | Пищевые вещества, гр |              |              | Энергетическая ценность<br>Ккал | Витамины (мг) |               |              |          | Минеральные вещества |               |               |               | № ТК       |
|-------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|----------|----------------------|---------------|---------------|---------------|------------|
|                         |              | Б                    | Ж            | У            |                                 | В1            | С             | А            | Е        | Са                   | Р             | Fe            | Mg            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |              |                      |              |              |                                 |               |               |              |          |                      |               |               |               |            |
| Суп молочный с рисовой  | 200          | 4,82                 | 1,02         | 16,83        | 132,4                           | 0,06          | 0,91          | 30,6         | 0        | 158,82               | 0,08          | 1,14          | 23,06         | <b>94</b>  |
| Бутерброд с маслом      | 40/10        | 3,12                 | 7,57         | 19,57        | 161,3                           | 0             | 0,159         | 0            |          | 10,4                 | 107           | 7,419         | 54,95         | <b>1</b>   |
| Хлеб пшеничный          | 70           | 4,26                 | 1,49         | 29,3         | 150,1                           | 0             | 0             | 0            |          | 0                    | 0             | 0             | 0             | <b>147</b> |
| Сыр (порциями)          | 10           | 2,32                 | 2,95         | 0            | 36,4                            | 0             | 0,007         | 26           |          | 88                   | 50            | 3,5           | 0,1           | 97         |
| Фрукт свежий(банан)     | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47                              | 0,03          | 10            | 0            |          | 10                   | 75,8          | 0             | 2,2           | <b>338</b> |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7     | 4,51                 | 1,14         | 7,71         | 57,33                           | 0,01          | 3,67          | 0,01         |          | 112,55               | 185,54        | 18,42         | 99,08         | <b>377</b> |
| <b>ИТОГО</b>            | <b>680</b>   | <b>19,43</b>         | <b>14,57</b> | <b>83,21</b> | <b>584,53</b>                   | <b>0,1</b>    | <b>14,746</b> | <b>56,61</b> | <b>0</b> | <b>379,77</b>        | <b>418,42</b> | <b>30,479</b> | <b>179,39</b> |            |

|                         |             |              |              |               |                |             |               |                |          |               |               |               |               |     |
|-------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|----------------|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----|
| <b>ОБЕД</b>             |             |              |              |               |                |             |               |                |          |               |               |               |               |     |
| Салат из белокочанной   | 80          | 3,1          | 6,9          | 4,3           | 91             | 0,05        | 10,88         |                |          | 38,15         |               | 0,73          | 14,5          |     |
| Суп картофельный с      | 200         | 5,83         | 4,56         | 13,59         | 118,8          | 0,12        | 9,87          | 3,96           |          | 25,52         | 103,97        | 1,29          | 32,01         | 209 |
| Макаронь отварные       | 150         | 5,52         | 4,52         | 26,45         | 168,45         | 0,06        | 0,00          | 21,00          | 0        | 4,86          | 37,17         | 1,11          | 25,34         | 688 |
| Печень тушеная с соусом | 100         | 13,5         | 9,2          | 8,6           | 171,2          | 0,19        | 12,7          | 5240           | 1        | 30            | 239           | 5             | 17            |     |
| Хлеб пшеничный          | 70          | 4,26         | 1,49         | 29,3          | 150,1          | 0           | 0             | 0              |          | 0             | 0             | 0             | 0             | 147 |
| Хлеб ржано-пшеничный    | 60          | 6,25         | 0,66         | 27,84         | 128,65         | 0,09        | 0             | 0              | 0        | 12            | 63            | 2,1           | 13            | 148 |
| Фрукт свежий (апельсин) | 100         | 1,4          | 0,3          | 12,1          | 64,2           | 0,1         | 37            | 9,8            | 0        | 47,2          | 31,9          | 18            | 0,5           |     |
| Компот из свежих плодов | 200         | 0,2          | 0,2          | 22,3          | 110            | 0,02        | 0             | 0              |          | 12            | 2,4           | 0,8           | 0             |     |
| <b>ИТОГО</b>            | <b>960</b>  | <b>40,06</b> | <b>27,83</b> | <b>144,48</b> | <b>1002,4</b>  | <b>0,63</b> | <b>70,45</b>  | <b>5274,76</b> | <b>1</b> | <b>169,73</b> | <b>477,44</b> | <b>29,03</b>  | <b>102,35</b> |     |
| <b>ВСЕГО:</b>           | <b>1640</b> | <b>59,49</b> | <b>42,4</b>  | <b>227,69</b> | <b>1586,93</b> | <b>0,73</b> | <b>85,196</b> | <b>5331,37</b> | <b>1</b> | <b>549,5</b>  | <b>895,86</b> | <b>59,509</b> | <b>281,74</b> |     |

## Вторник

| Наименование блюда      | масса порции | Пищевые вещества, гр |              |               | Энергетическая ценность<br>Ккал | Витамины (мг) |              |          |          | Минеральные вещества |              |             |              | № ТК |
|-------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|----------|----------|----------------------|--------------|-------------|--------------|------|
|                         |              | Б                    | Ж            | У             |                                 | В1            | С            | А        | Е        | Са                   | Р            | Fe          | Mg           |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |              |                      |              |               |                                 |               |              |          |          |                      |              |             |              |      |
| Огурец соленый          | 50           | 0,6                  | 0,04         | 1,45          | 8,5                             |               | 1            |          |          | 10                   |              | 0,2         | 2            | 70   |
| Плов с мясом            | 200          | 11,5                 | 4,25         | 37,18         | 240,56                          |               | 0,08         |          |          | 16,8                 |              | 1,7         | 9,45         | 12   |
| Ватрушка с творожным фа | 100          | 16,57                | 25,03        | 45,5          | 243,75                          |               | 0,2          |          |          | 128,59               |              | 1,39        | 5,47         | 50   |
| Хлеб пшеничный          | 70           | 4,26                 | 1,49         | 29,3          | 150,1                           | 0             | 0            | 0        |          | 0                    | 0            | 0           | 0            | 147  |
| Хлеб ржано-пшеничный    | 60           | 6,25                 | 0,66         | 27,84         | 128,65                          | 0,09          | 0            | 0        | 0        | 12                   | 63           | 2,1         | 13           | 148  |
| Чай с сахаром           | 200          | 0                    | 0            | 18,9          | 78                              | 0             | 0            | 0        | 0        | 0                    | 0            | 0           | 0            | 685  |
| Фрукт свежий( яблоко)   | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                              | 0,03          | 10           | 0        |          | 10                   | 75,8         | 0           | 2,2          | 338  |
| <b>ИТОГО</b>            | <b>780</b>   | <b>39,58</b>         | <b>31,87</b> | <b>169,97</b> | <b>896,56</b>                   | <b>0,12</b>   | <b>11,28</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>177,39</b>        | <b>138,8</b> | <b>5,39</b> | <b>32,12</b> |      |

|                           |             |              |              |               |                |             |              |              |          |               |               |              |               |     |
|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|----------|---------------|---------------|--------------|---------------|-----|
| <b>ОБЕД</b>               |             |              |              |               |                |             |              |              |          |               |               |              |               |     |
| Салат из помидоров с луко | 100         | 1,13         | 6,19         | 4,72          | 79,1           | 0,06        | 20,42        | 0            |          | 17,58         | 32,88         | 0,84         | 17,79         | 14  |
| Щи из свежей капусты с    | 200         | 1,4          | 3,91         | 6,79          | 67,8           | 0,05        | 14,77        | 0            |          | 34,66         | 38,1          | 0,64         | 17,8          | 187 |
| Каша гречневая рассыпчат  | 150         | 7,46         | 5,61         | 35,84         | 230,45         | 0,18        | 0            | 0,02         |          | 12,98         | 208,5         | 3,95         | 67,5          | 679 |
| Колбасные изделия         | 80          | 4,3          | 10,01        | 0             | 143,92         |             | 0            |              |          | 15,26         |               | 0,43         | 4,02          | 8   |
| Хлеб пшеничный            | 70          | 4,26         | 1,49         | 29,3          | 150,1          | 0           | 0            | 0            |          | 0             | 0             | 0            | 0             | 147 |
| Хлеб ржано-пшеничный      | 60          | 6,25         | 0,66         | 27,84         | 128,65         | 0,09        | 0            | 0            | 0        | 12            | 63            | 2,1          | 13            | 148 |
| Компот из свежих плодов   | 200         | 0,2          | 0,2          | 22,3          | 110            | 0,02        | 0            | 0            |          | 12            | 2,4           | 0            | 0,8           | 204 |
| Изделия кондитерское (пря | 30          | 1,94         | 2,46         | 20,49         | 111,9          | 0,06        | 0,6          | 20           |          | 119           | 91            | 14           | 0,1           |     |
| <b>ИТОГО</b>              | <b>890</b>  | <b>26,94</b> | <b>30,53</b> | <b>147,28</b> | <b>1021,92</b> | <b>0,46</b> | <b>35,79</b> | <b>20,02</b> | <b>0</b> | <b>223,48</b> | <b>435,88</b> | <b>21,96</b> | <b>121,01</b> |     |
| <b>ВСЕГО:</b>             | <b>1670</b> | <b>66,52</b> | <b>62,4</b>  | <b>317,25</b> | <b>1918,48</b> | <b>0,58</b> | <b>47,07</b> | <b>20,02</b> | <b>0</b> | <b>400,87</b> | <b>574,68</b> | <b>27,35</b> | <b>153,13</b> |     |

## Среда

| Наименование блюда   | масса порции | Пищевые вещества, гр |       |        | Энергетическая ценность<br>Ккал | Витамины (мг) |       |    |   | Минеральные вещества |     |        |        | № ТК |
|----------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|-------|----|---|----------------------|-----|--------|--------|------|
|                      |              | Б                    | Ж     | У      |                                 | В1            | С     | А  | Е | Са                   | Р   | Fe     | Mg     |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>       |              |                      |       |        |                                 |               |       |    |   |                      |     |        |        |      |
| Суп молочный с       | 200          | 3,36                 | 4,05  | 20,53  | 234,24                          |               | 0,16  |    |   | 174,52               |     | 0,4    | 101,56 | 47   |
| Бутерброд с маслом   | 40/10        | 3,12                 | 7,57  | 19,57  | 161,3                           | 0             | 0,159 | 0  |   | 10,4                 | 107 | 7,419  | 54,95  | 1    |
| Сыр (порциями)       | 10           | 2,32                 | 2,95  | 0      | 36,4                            | 0             | 0,007 | 26 |   | 88                   | 50  | 3,5    | 0,1    | 97   |
| Хлеб пшеничный       | 70           | 4,26                 | 1,49  | 29,3   | 150,1                           | 0             | 0     | 0  |   | 0                    | 0   | 0      | 0      | 147  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60           | 6,25                 | 0,66  | 27,84  | 128,65                          | 0,09          | 0     | 0  | 0 | 12                   | 63  | 2,1    | 13     | 148  |
| Чай с сахаром        | 200          | 0                    | 0     | 18,9   | 78                              | 0             | 0     | 0  | 0 | 0                    | 0   | 0      | 0      | 685  |
| Фрукт свежий(груша)  | 185          | 0                    | 0,56  | 17,58  | 63,25                           |               | 4,18  |    |   | 35,15                |     | 3,26   | 8,2    | 64   |
| <b>ИТОГО</b>         | 725          | 19,31                | 17,28 | 133,72 | 851,94                          | 0,09          | 4,506 | 26 | 0 | 320,07               | 220 | 16,679 | 177,81 |      |

|                      |      |       |       |        |         |      |        |    |   |        |        |        |        |     |
|----------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|----|---|--------|--------|--------|--------|-----|
| <b>ОБЕД</b>          |      |       |       |        |         |      |        |    |   |        |        |        |        |     |
| Огурей свежий        | 100  | 0,72  | 0,09  | 2,9    | 11      |      | 2      |    |   | 20     |        | 0,5    | 5      | 52  |
| Суп картофельный (на | 200  | 1,87  | 2,26  | 13,31  | 81      | 0,11 | 9,6    | 0  |   | 20,68  | 61,44  | 0,94   | 24,9   | 200 |
| Каша перловая        | 150  | 2,06  | 2,33  | 28,12  | 179,34  |      | 0      |    |   | 15,89  |        | 0,33   | 2,03   | 16  |
| Бефстроганов         | 80   | 3,1   | 4,04  | 3,1    | 152,46  |      | 0,46   |    |   | 16,35  |        | 1,13   | 3,25   | 24  |
| Хлеб пшеничный       | 70   | 4,26  | 1,49  | 29,3   | 150,1   | 0    | 0      | 0  |   | 0      | 0      | 0      | 0      | 147 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60   | 6,25  | 0,66  | 27,84  | 128,65  | 0,09 | 0      | 0  | 0 | 12     | 63     | 2,1    | 13     | 148 |
| Чай с сахаром        | 200  | 0     | 0     | 18,9   | 78      | 0    | 0      | 0  | 0 | 0      | 0      | 0      | 0      | 685 |
| Кондитерские         | 50   | 1,6   | 1,4   | 40,55  | 171     | 0,01 | 0      | 0  |   | 4      | 14,6   | 0,8    | 0,24   |     |
| <b>ИТОГО</b>         | 910  | 19,86 | 12,27 | 164,02 | 951,55  | 0,21 | 12,06  | 0  | 0 | 88,92  | 139,04 | 5,8    | 48,42  |     |
| <b>ВСЕГО:</b>        | 1635 | 39,17 | 29,55 | 297,74 | 1803,49 | 0,3  | 16,566 | 26 | 0 | 408,99 | 359,04 | 22,479 | 226,23 |     |



## Четверг

| Наименование блюда          | масса порции | Пищевые вещества, гр |              |               | Энергетическая ценность<br>Ккал | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества |            |       |               | № ТК       |
|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|------------|-------|---------------|------------|
|                             |              | Б                    | Ж            | У             |                                 | В1            | С            | А           | Е           | Са                   | Р          | Fe    | Mg            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |              |                      |              |               |                                 |               |              |             |             |                      |            |       |               |            |
| Каша пшеничная (вякая) на м | 205          | 3,53                 | 7,18         | <b>44,57</b>  | 250,3                           |               | 1,28         |             |             | 136,35               |            | 1,45  | 101,18        | <b>57</b>  |
| Сыр (порциями)              | 10           | 2,32                 | 2,95         | 0             | 36,4                            | 0             | 0,07         | 26          |             | 88                   | 50         | 3,5   | 0,1           | <b>97</b>  |
| Хлеб пшеничный              | 70           | 4,26                 | 1,49         | 29,3          | 150,1                           | 0             | 0            | 0           |             | 0                    | 0          | 0     | 0             | <b>147</b> |
| Хлеб ржано-пшеничный        | 60           | 6,25                 | 0,66         | 27,84         | 128,65                          | 0,09          | 0            | 0           | 0           | 12                   | 63         | 2,1   | 13            | <b>148</b> |
| Фрукт свежий (мандарин)     | 140          | 1,14                 | 0,44         | 16,15         | 74,2                            | 0,07          | 37,8         | 47,6        | 0,28        | 51,8                 | 28         | 16,8  | 0,21          |            |
| Чай с сахаром               | 200          | 0                    | 0            | 18,9          | 78                              | 0             | 0            | 0           | 0           | 0                    | 0          | 0     | 0             | <b>685</b> |
| <b>ИТОГО</b>                | <b>685</b>   | <b>17,5</b>          | <b>12,72</b> | <b>136,76</b> | <b>717,65</b>                   | <b>0,16</b>   | <b>39,15</b> | <b>73,6</b> | <b>0,28</b> | <b>288,15</b>        | <b>141</b> | 23,85 | <b>114,49</b> |            |

|                         |             |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |              |              |            |
|-------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|------------|
| <b>ОБЕД</b>             |             |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |              |              |            |
| Салат из свежих         | 100         | 0,98         | 6,09         | 3,73          | 74,2           | 0,05        | 16,76        | 0           |             | 18,68         | 34,61         | 0,74         | 16,26        | <b>15</b>  |
| Суп картофельный с      | 200         | 2,14         | 2,24         | 13,71         | 83,6           | 0,11        | 8,25         | 0           |             | 20,88         | 66,12         | 1,04         | 22,8         | <b>204</b> |
| Рыба, запеченая с       | 230         | 15,67        | 10,26        | 2             | 290,46         |             | 2,47         |             |             | 50,06         |               | 1,06         | 8,75         | <b>15</b>  |
| Хлеб пшеничный          | 70          | 4,26         | 1,49         | 29,3          | 150,1          | 0           | 0            | 0           |             | 0             | 0             | 0            | 0            | <b>147</b> |
| Хлеб ржано-пшеничный    | 60          | 6,25         | 0,66         | 27,84         | 128,65         | 0,09        | 0            | 0           | 0           | 12            | 63            | 2,1          | 13           | <b>148</b> |
| Компот из всежих плодов | 200         | 0,2          | 0,2          | 22,3          | 110            | 0,02        | 0            | 0           |             | 12            | 2,4           | 0            | 0,8          | <b>859</b> |
| конфета шоколадная      | 100         | 2,92         | 10,72        | 76,6          | 514            | 0,05        | 0            | 0           |             | 199           | 0             | 0            | 5            | <b>859</b> |
| <b>ИТОГО</b>            | <b>960</b>  | <b>32,42</b> | <b>31,66</b> | <b>175,48</b> | <b>1351,01</b> | <b>0,32</b> | <b>27,48</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>312,62</b> | <b>166,13</b> | <b>4,94</b>  | <b>66,61</b> |            |
| <b>ВСЕГО:</b>           | <b>1645</b> | <b>49,92</b> | <b>44,38</b> | <b>312,24</b> | <b>2068,66</b> | <b>0,48</b> | <b>66,63</b> | <b>73,6</b> | <b>0,28</b> | <b>600,77</b> | <b>307,13</b> | <b>28,79</b> | <b>181,1</b> |            |

## Пятница

| Наименование блюда         | масса порции | Пищевые вещества, гр |              |              | Энергетическая ценность<br>Ккал | Витамины (мг) |               |              |             | Минеральные вещества |               |               |              | № ТК |
|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|------|
|                            |              | Б                    | Ж            | У            |                                 | В1            | С             | А            | Е           | Са                   | Р             | Fe            | Mg           |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>             |              |                      |              |              |                                 |               |               |              |             |                      |               |               |              |      |
| Каша молочная манная       | 200          | 6,24                 | 6,1          | 19,7         | 158,64                          | 0,08          | 1,09          | 36,72        |             | 192,17               | 156,05        | 23,52         | 0,3          | 390  |
| Бутерброд с маслом         | 40/10        | 3,12                 | 7,57         | 19,57        | 161,3                           | 0             | 0,159         | 0            |             | 10,4                 | 107           | 7,419         | 54,95        | 1    |
| Сыр (порциями)             | 10           | 2,32                 | 2,95         | 0            | 36,4                            | 0             | 0,07          | 26           |             | 88                   | 50            | 3,5           | 0,1          | 97   |
| Хлеб пшеничный             | 70           | 4,26                 | 1,49         | 29,3         | 150,1                           | 0             | 0             | 0            |             | 0                    | 0             | 0             | 0            | 147  |
| Кофейный напиток с молоком | 200          | 1,4                  | 1,6          | 17,35        | 89,32                           | 0,02          | 0,65          | 0,01         | 0,05        | 63,39                | 48,96         | 11            | 0,2          | 287  |
| Фрукт свежий (яблоко)      | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47                              | 0,03          | 10            | 0            |             | 10                   | 75,8          | 0             | 2,2          | 338  |
| <b>ИТОГО</b>               | <b>630</b>   | <b>17,74</b>         | <b>20,11</b> | <b>95,72</b> | <b>642,76</b>                   | <b>0,13</b>   | <b>11,969</b> | <b>62,73</b> | <b>0,05</b> | <b>363,96</b>        | <b>437,81</b> | <b>45,439</b> | <b>57,75</b> |      |

|                            |            |              |              |               |                |             |              |           |          |               |               |              |               |     |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-----------|----------|---------------|---------------|--------------|---------------|-----|
| <b>ОБЕД</b>                |            |              |              |               |                |             |              |           |          |               |               |              |               |     |
| Винегрет овощной           | 100        | 1,36         | 6,18         | 8,44          | 94,8           | 0,06        | 10,25        | 0         |          | 23,2          | 44,97         | 0,85         | 20,75         | 45  |
| Рассольник                 | 200        | 1,68         | 4,09         | 13,27         | 96,6           | 0,08        | 6,03         | 0         |          | 21,16         | 57,56         | 1,01         | 20,72         | 197 |
| Голубцы ленивые            | 100        | 20,3         | 17           | 35,69         | 377            | 0,06        | 1,01         | 48        |          | 45,1          | 199,3         | 2,19         | 47,5          | 288 |
| Хлеб пшеничный             | 70         | 4,26         | 1,49         | 29,3          | 150,1          | 0           | 0            | 0         |          | 0             | 0             | 0            | 0             | 147 |
| Хлеб ржано-пшеничный       | 60         | 6,25         | 0,66         | 27,84         | 128,65         | 0,09        | 0            | 0         | 0        | 12            | 63            | 2,1          | 13            | 148 |
| Чай с сахаром              | 200        | 0            | 0            | 18,9          | 78             | 0           | 0            | 0         | 0        | 0             | 0             | 0            | 0             | 685 |
| Изделия кондитерское (пря) | 30         | 1,94         | 2,46         | 20,49         | 111,9          | 0,06        | 0,6          | 20        |          | 119           | 91            | 14           | 0,1           |     |
| <b>ИТОГО</b>               | <b>760</b> | <b>35,79</b> | <b>31,88</b> | <b>153,93</b> | <b>1037,05</b> | <b>0,35</b> | <b>17,89</b> | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>220,46</b> | <b>455,83</b> | <b>20,15</b> | <b>102,07</b> |     |
| <b>ВСЕГО:</b>              |            |              |              |               |                |             |              |           |          |               |               |              |               |     |

Меню разработано с учётом сезонности, по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-17 лет). Овощи урожая прошлого года в период после 01 марта используются только после термической обработки.

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (авт. -сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный-К.: А.С.К.2005).

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, - М: ДеЛипринт 2011)

Школьные столовые ООО "Кулинар"