



Директор _____
В.В. Жук

Примерное двухнедельное меню 2025-2026 учебный год (1-4класс)

Приложение 2 к Уставу школы № 2004 г. (сборник)												
№ п/п	Неделя 1 День 1 Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику	Наименование сборника
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
		Неделя 1 день 1 ЗАВТРАК										
1	Каша ячневая молочная с маслом	220\10	10	6,6	49,1	361	0,54	184,6	47,94	1,39	297	сб шк 2004г
2	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\1 5	6,4	12,5	14,6	201	0,11	158,1	18,2	0,72	3	сб шк 2004г
3	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,8	152,2	21,34	0,48	693	сб шк 2004г
4	Яйца вареные	40	4,8	4,4	0,2	59	0	23	4,8	1	209	сб.Дели плюс 2015г
5	Печенье промышленное	25	4,5	5,88	14,64	105	0	17,4	12	1,26	590	Сбдля ПОП / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный – К.: А.С.К.
	итого за Завтрак:	550	29,78	32,92	96,12	844,6	1,45	535,3	104,3	1,85		
ОБЕД												
1	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	5	7,1	98	31,56	63,25	19,14	0,77	43	сб шк 2004г
2	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250\20	7,3	5	33,9	223	4,66	42,63	47,59	2,57	139	сб шк 2004г
3	Тефтели из говядины с рисом	90(60\3 0)	6,3	10,8	11,8	220	0,43	15,19	20,31	0,88	462	сб шк 2004г
4	Макаронные изделия отварные	180\5	3,5	4,4	23	233	0	11,06	8,77	0,89	332	сб шк 2004г
5	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	17,1	65	11,2	220	12,18	0	425	справ М 2003г

1	Запеканка из творога	230	27.1	27.3	56.2	595	0.78	398.9	56.01	1.33
2	Батон	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	16.9	9.9	0.6
3	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	2.83	14.2	2.4	0.36
4	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	10	36	9	2.21
	итого за Завтрак:	560	19.92	27.91	96.25	775.05	13.61	466	77.31	2.1
	ОБЕД									
1	Салат Степной	100	1.6	3.4	13.2	74	2.98	38.46	19.53	0.61
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6.2	12.8	103	14.41	69.98	23.89	0.88
3	Овощи тушеные с мясом	245	21	23.7	36.2	407	3.17	39.84	54.14	3.86
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.73	52.5	17.46	0.7
5	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	92	0	7.2	7.6	1.6
	итого за Обед:	855	30.75	25.28	129.66	879.85	21.29	214.9	132.5	5.25
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
1	Котлеты картофельные	150/5	6.2	17.6	10.1	355	17.6	30.4	49.7	2.25
2	Пирожки печеные с повидлом	100	5.5	4.7	35	173	0.09	17.64	9.47	1.12
3	Кефир или Йогурт	100	2.9	2.5	4	50	0.7	134	14	0.1
	итого за Полдник:	355	14.6	12.8	49.1	578	18.39	182	73.17	3.47
	итого за День:	1770	56.7	59.2	252	2232.9	45.1	822.2	239	8.8

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы			
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Неделя 1 день 3 ЗАВТРАК									
1	Каша Дружба	220\10	10.4	12.4	35.3	281	0.54	133.2	37.92	0.87
2	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2.4	11.2	17	258	0.08	18.59	11.05	1
4	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	6	0	0.4
5	Пряник	50	2.9	2.3	37.5	183	0	5.5	4.4	0.4
	итого за Завтрак:	565	15.9	25.9	103.8	750	2.07	191.6	53.4	1.8
	ОБЕД									
1	Салат из моркови с яблоком	100	0.9	3.7	9	76	5.15	51.46	26.03	0.89
2	Рассольник ленинградский	250	2.4	5.7	15.7	130	6.71	44.22	23.25	0.87
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12.5	4.9	4.7	101	1.57	162.36	39.64	0.77
4	Рис отварной	200	5	8	20.4	302	0	88.4	36.3	1
5	Напиток из плодов Шиповника	200	0.4	0.27	17.2	72.8	10	65.2	2.13	0.53
6	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	11	92	0	7.2	7.6	1.6
	итого за Обед:	910	26.69	24.46	93.05	844.85	23.43	425.74	144.85	4.6
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									

1	Гарнир овощной сложный	200	4.1	5.5	23.4	168	14.79	114	38.41	1.5
2	Котлеты рыбные	90	14	6.6	13.4	207	0.33	141.79	26.25	0.87
3	Пирожок печеный с картофелем	60	3.6	3.5	11	134	0.49	15.19	9.54	0.91
4	Кисель из яблок	200	0.1	0.1	2.6	111	1.36	55	2.66	1.7
	итого за Полдник:	550	21.8	15.7	50.4	620	11	325.98	76.86	4.98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2025	54.7	60.1	249.5	2214.85	44.7	805.2	241.09	9.1

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы			
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Неделя 1 день 4 ЗАВТРАК									
1	Омлет натуральный	200/10	10.4	21.6	33.5	375	0.29	139.6	22.77	1.38
2	Батон	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6
3	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	1.3	125.78	14	0.13
4	Фрукты	130	0.4	0.4	18.2	47	10	66	9	2.2
	итого за Завтрак:	570	16.26	24.87	82.65	593.65	11.59	338.28	55.67	4.31
	ОБЕД									
1	Салат из сырых овощей	100	0.9	5	4.3	69	11.9	51.82	16.73	0.74
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.5	5	24.2	172	3.6	26.28	22.92	0.97
3	Птица, тушеная в соусе с овощами	250	31.2	14.5	42.5	632	4.03	186.96	64.33	3.25
4	Напиток яблочно-лимонный	200	0.2	0.2	22.8	94	3.12	10.03	4.65	1.05
5	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	92	0	7.2	7.6	0.4
	итого за Обед:	860	33.2	26.59	129.25	1130.05	22.65	289.19	126.13	7.01
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
1	Вареники ленивые	180/5	11.6	11.6	25.1	224	9.68	162	35.99	1.28
2	Коржики молочные	75	4.9	8	46.1	277	0.04	17.7	7.46	0.59
3	Чай с лимоном	200	0.2	0		38	1.12	12.73	0.73	0.06
	итого за Полдник:	460	16.7	19.6	67.5	539	10.84	192.43	44.18	1.93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1890	55.9	59.1	249	2262.7	45.08	801	239.03	9.2

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы			
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Неделя 1 день 5 ЗАВТРАК									
1	Каша манная молочная жидкая	230	0.8	4.2	33.4	273	1.6	201.1	21.37	0.49
2	Бутерброд с маслом и сыром	55	6.4	12.5	14.6	201	0.11	178.1	18.2	0.72
4	Вафли	30	3.9	1.1	23.19	183	0	0.05	4.4	0.4
6	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	2.83	18.2	2.4	0.36
	итого за Завтрак:	555	11.23	17.82	86.39	719	4.54	397.45	46.37	1.97

	ОБЕД									
1	Винегрет овощной	100	1.3	2.6	7.6	63	15.56	46.26	27.99	1.74
2	Суп картофельный с крупой	250	2.6	3.6	19.3	117	9.8	36.61	24.06	0.92
3	Котлеты или Биточки рыбные	90	12.2	5.8	11.96	175.48	4.5	78.6	31.13	1.11
4	Картофельное пюре	200	4.1	6.4	26.7	188	13.84	49.74	38.01	1.4
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	12.01	132.8	1.73	82.8	17.46	0.7
6	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	90	0	7.2	7.6	1.6
	итого за Обед:	900	26.35	20.38	113.02	837.33	45.43	308.11	156.15	8.07
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
1	Рыба, запеченная в омлете(минтай)	90	17	8.9	2.7	111	2.6	28.8	27.56	1.9
2	Макаронные изделия отварные	180/5	6.5	4.4	40	233	0	11.06	8.77	0.89
3	Ватрушка французская	80	4	11.3	25.3	277	0.05	45.82	9.72	0.59
4	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	8	0	0.4
	итого за Полдник:	555	27.7	24.6	82	649	2.65	93.68	46.05	3.78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2010	56.9	59	250.8	2205.33	44	808	248.57	13.82
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			282.3	296	1256.27		223.4	4046.4		

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен	Витамины, минералы			
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Неделя 2 день 1 ЗАВТРАК									
1	Каша овсяная молочная жидкая	230	3.5	3.7	35.3	312	0.58	250.77	63.41	0.83
2	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2.4	11.2	37	258	0.08	12.58	11.05	0.32
3	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	1.59	105.22	21.34	0.48
4	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	0	42	4.8	1
	итого за Завтрак:	555	15.08	23.04	90.18	751.6	2.25	410.57	100.6	2.63
	ОБЕД									
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	100	3.4	1.8	4.9	85	17.13	54.9	16.29	0.82
2	Суп кудрявый	250	7.2	3.3	9.8	174	9.59	25.98	29.06	0.46
3	Плов из курицы	250	14.7	14.5	30.9	639	2.21	37.41	63.07	1.85
6	Напиток "Витошка"	200	0	0	17.1	65	11.2	220	12.18	0.84
7	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6
8	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	92	0	7.2	7.6	0.6

	итого за Обед:	870	30.79	21.49	98.15	1126.05	40.13	352.39	138.1	5.17
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
1	Макароны отварные с овощами	180	3.2	3.6	18.1	208	0.89	17.98	17.83	0.88
2	Булочка с сыром	80	8	11.3	35.3	176	0.05	35.82	9.72	0.63
3	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	1.12	2.73	0.73	0.06
	итого за Полдник:		11.4	14.9	62.7	422	2.06	56.53	28.28	1.57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57.27	59.43	251.03	2299.65	44.44	819.49	251.93	9.37

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен	Витамины, минералы			
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Неделя 2 День 2 ЗАВТРАК									
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	230	22.1	17.3	49.9	604	0.78	388.69	56.01	1.33
2	Батон	30	1.29	0.19	15.05	11.05	0	16.9	9.9	0.6
3	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	1.12	2.73	0.73	0.06
4	Фрукты	100	0.4	0.4	15.8	47	5	36	9	2.21
	итого за Завтрак:	560	26	17.89	90.05	700.05	6.9	427	75.64	2.2
	ОБЕД									
1	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.2	2.2	6.4	112.2	1.81	46.68	18.1	1.17
2	Суп картофельный протертый с гренками	250\25	2	6.2	22.9	134	7.99	61.76	23.04	1.1
3	Гуляш из говядины	100	13.6	17.4	3.8	239	0.27	13.7	22.36	2.51
4	Картофельное пюре	200	4.1	6.4	26.7	194	13.84	39.74	38.01	1.4
5	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	29	127	12	66	3.23	0.64
6	Хлеб пшеничный	30	1.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	92	0	7.2	7.6	1.6
	итого за Обед:	890	26.09	34.39	124.25	969.25	35.91	241.98	122.24	4.02
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
1	Капуста тушеная с яблоками	200	4.2	6.8	18.2	170	14.5	122	37.55	2.21
2	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	70	2.6	4.3	38.1	194	0	28	7.13	0.52
3	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	1.12	2.73	0.73	0.06

	итого за Полдник:		7	11.1	65.6	402	15.62	152.73	45.41	2.79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57.5	63.38	251	2071.3	45.9	821.71	243.29	8.8

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен	Витамины, минералы			
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Неделя 2 день 3 ЗАВТРАК									
1	Каша из смеси круп (греч,овс,пшен) молочная жидкая	230	6.7	12.9	29.4	294	6.78	224.72	66.07	0.6
3	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\15	2.45	12.5	18.6	201	0.11	164.6	18.2	0.72
4	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	1.12	2.73	0.73	0.06
5	Печенье промышленное	65	1.8	2.45	18.6	104.3	0	7.3	5	0.5
	итого за Завтрак:	550	11.15	27.85	75.9	637.3	8.01	399.35	90	1.88
	ОБЕД									
1	Салат "Студенческий"	100	3.7	1.7	7.6	174	5.71	22.53	16.04	0.88
2	Суп картофельный с клецками	250	2.6	2.7	18.8	102	13.6	25.04	15.74	0.77
3	Рыба припущенная в молоке	95	17.3	13.4	13.1	215	1.42	66.96	32.83	0.71
4	Рагу из овощей	180\5	6.1	11.6	17.1	192	9.68	112	35.9	3.28
5	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.2	0.1	29.5	127	0.16	34.67	21.7	0.73
6	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.2	1.7	20.4	92	0	7.2	7.6	0.6
	итого за Обед:	900	34.39	31.39	121.55	973.05	30.57	275.3	139.71	5.57
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
1	Макаронные изделия с сыром	180	3.5	4.8	17.1	174	7.42	19.37	18	1.53
3	Манник	60	2.91	2.62	19.2	224.17	0.1	22	3.1	0.1
4	Кефир или йогурт	200	5.5	4.9	25.5	163	1.18	112	22.4	0.2
	итого за Полдник:	390	11.91	12.32	61.8	561.17	8.7	153.37	43.5	1.83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1840	57.45	59.9	259.25	2171.52	47.28	828.02	273.21	9.28

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен	Витамины, минералы			
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Неделя 2 день 4 ЗАВТРАК									
1	Омлет натуральный	200/10	19.4	31.6	23.5	375	0.29	239.6	20.77	3.38

23	Батон	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6
3	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	1.12	2.73	0.73	0.06
4	Яблоко печеное	150\20	2.6	0.6	51	211	11	320	10.46	1.86
	итого за Завтрак:	610	24.49	22.39	98.85	695.05	12.41	469.9	41.86	5.9
	ОБЕД									
1	Салат "Мишат" (морковь отв, яблоко, айва)	100	3.7	9.3	6.9	122	6.13	33.49	20.26	0.84
2	Борщ с капустой и картофелем	250	7.3	5	33.9	223	4.66	42.63	27.29	1.57
3	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	60\30	9.4	10.7	6.5	151	0.09	76.03	10.81	0.46
4	Каша гречневая рассыпчатая	180\5	10.6	6.8	46.3	312	0	23.63	113.21	3.63
5	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0.1	0	20.4	79	2.44	3.88	1.24	0.09
6	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	92	0	7.2	7.6	0.4
	итого за Обед:	900	36.59	33.69	149.45	1050.05	13.32	213.52	190.31	4.59
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
1	Запеканка картофельная с овощами	150\30	5.2	9.4	23.4	207	4.33	47.76	20.27	0.1
2	Пирожки печеные с повидлом	60	3.3	2.8	33.7	174	0.05	10.58	5.68	0.67
3	Кисель	200	0.4	0.2	0.6	10	16.8	64	2	2
	итого за Полдник:	430	8.9	12.4	57.7	391	21.18	99.6	27.95	2.77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.7	59.4	244.6	2136.1	45.91	804	260.12	8.9

№ п/п	Наименование блюда	Выхол	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы			
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Неделя 2 день 5 ЗАВТРАК									
1	Каша кукурузная молочная вязкая	230	7.3	10.6	45.1	296	0.21	98.12	10.92	0.13
2	Бутерброд с маслом	30\15	2-Jan	12.7	24.6	186	0	8.7	9.9	0.63
3	Чай с лимоном	200	0.2	0	15.9	100.6	1.3	125.78	15	0.13
4	Фрукты	130	2.4	0.4	15.2	47	10	46	9	3.21
	итого за Завтрак:	605	12.8	23.7	100.8	629.6	11.51	278.6	44.82	4.1
	ОБЕД									
1	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	2.9	5.1	10.2	99	17.17	88.2	28.32	2.2

2	Суп пюре из гороха с гренками	250\15	8.2	4.5	27	192	4.85	61.5	28.22	1.08
3	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.5	4.9	4.7	101	1.57	32.13	39.64	0.77
4	Каша рисовая рассыпчатая	220\10	4.5	6.4	45	248	22.52	233.72	36.78	1.44
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	30.9	123	0.11	44.2	8.07	0.89
6	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	92	0	7.2	7.6	1.6
	итого за Обед:	930	31.09	22.89	153.25	926.05	46.22	473.85	158.53	8.58
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
1	Рыба запеченая с картофелем	240	19.1	14.5	19.9	291	0.04	142	13.87	0.04
3	Коржик молочный	75	4.9	8	46.1	277	0.04	17.7	7.12	0.59
4	Чай с сахаром	200	0	0	20	76	0	5.8	2	0.6
	итого за Полдник:	490	24	22.5	86	644	0.08	165.5	22.99	1.23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.9	60	249	2199.65	46.1	820.1	226.34	8.7
	ИТОГО за НЕДЕЛЮ		330.95	302.11	1254.88	10878.2	259.57	4093.3	1254.9	45.05

Утверждаю
Директор В.В. Жук

№ по сборнику	Наименование сборника

297	сб шк 2004г
3	сб шк 2004г
693	сб шк 2004г
209	сб.Дели плюс 2015г
590	Сбдля ПОП / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К..

43	сб шк 2004г
139	сб шк 2004г
462	сб шк 2004г
332	сб шк 2004г
425	справ М 2003г
0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008
0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008

293	справ.М.2003
773	сб шк 2004г
686	сб шк 2004г

№ по сборни ку	Наименование сборника
----------------------	-----------------------

366	сб школы 2004г
0	Со орган пит детей в учрежд оор Санкт-Петербург, СПб, 2008
686	сб шк 2004г
338	Со под ред. М.П.Могильного и В.А.Тыранова, М.ДеЛи

25	сб школы 2004г
124	сб школы 2004г
ГТК № 7	сборник рецептур
639	сб школы 2004г
ТК	Со орган пит детей в учрежд оор Санкт-Петербург, СПб, 2008
ТК	Со орган пит детей в учрежд оор Санкт-Петербург, СПб, 2008

230	сб школы 2004г
458	Сб для дошк орг
386	Сб .М:ДеЛи плюс,2015г.

№ по сборни ку	Наименование сборника
----------------------	-----------------------

327	сб. шк 2004г
2	сб. шк 2004г
685	сб. шк 2004г
589	Сб под ред Перевалова Л

49	сб. шк 2004г
132	сб. шк 2004г
374	сб. шк 2004г
448	сб М 2003г
705	сб. шк 2004г
0	Со орган пит детей в учрежд оор Санкт Петербург, СПб, 2008
0	Со орган пит детей в учрежд оор Санкт Петербург, СПб, 2008

500	сб шк 2004г
388	сб шк 2004г
738	сб шк 2004г
381	справ м 2003г

№ по сборнику	Наименование сборника
------------------	-----------------------

340	сб шк 2004г
0	Сб под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутаева. М:ДеЛи плюс 2011г
692	сб шк 2004г
338	Сб под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутаева. М:ДеЛи плюс 2015г

37	сб шк 2004г
140	сб шк 2004г
302	сб Дели Принт 2011г
358	сб. Диет пит 2002
0	Со орган пит детей в учрежд оор Санкт Петерб.СПб 2008
0	Со орган пит детей в учрежд оор Санкт Петерб.СПб 2008

500	сб дели плюс 2013г
741	сб шк 2004г
686	сб шк 2004г

№ по сборнику	Наименование сборника
------------------	-----------------------

311	сб шк 2004г
3	сб шк 2004г
589	Сб под ред Перевалова Л
686	сб шк 2004г

71	сб шк 2004г
138	сб шк 2004г
388	сб шк 2004г
520	сб шк 2004г
639	сб шк 2004г
	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008
	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008

249	СбМ:ДеЛи плюс,2011г.
332	сб шк 2004г
ТТК	сб шк 2004г
685	сб шк 2004г

№ по сборнику	Наименование сборника
------------------	-----------------------

311	сб шк 2004г
2	сб шк 2004г
693	сб шк 2004г
209	Сб М:ДеЛи плюс,2015г.

302	сб Диет пит 2002
ТТК№5	сб технологич карт,рецептур блюд кулин изд для школьного питания
492	сб шк 2004г
425	справоч М 2003г
0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008
0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008

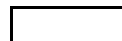
125	сб пермь 2008г
	сб шк 2004г
686	

№ по сборнику	Наименование сборника
------------------	-----------------------

366	сб шк 2004г
	сб шк 2004г
686	сб шк 2004г
338	Сбдля ПОП / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 87

64	справ М 2003г
110	сб шк 2004г
437	сб шк 2004г
520	сб шк 2004г
705	сб шк 2004г
0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербурб-СПб 2008
0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербурб-СПб 2008

237	сб. Пермь 2008г
117	СБ 2010Г
686	сб шк 2004г



№ по сборнику	Наименование сборника
------------------	-----------------------

1	сб дели плюс 2015г
3	справ шк 2004г
686	сб шк 2004г
590	Сбдля ПОП / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 87

37	справ М 2003г
3	справ шк 2004г
165	сб Пермь 2008г
224	справ шк 2004г
638	сб шк 2004г
0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008
0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008

333	сб шк 2004г
483	Сб под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М:ДеЛи плюс,2015г.
386	СбМ:ДеЛи плюс,2015г.

№ по сборнику	Наименование сборника
------------------	-----------------------

340	сб шк 2004г
-----	-------------

0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008
686	сб шк 2004г
99	сб.Пермь 2008г

27	справ М 2003г
139	сб шк 2004г
501	сб шк 2004г
297	сб шк 2004г
699	сб шк 2004г
0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008
0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008

293	справ М 2003г
406	Сб М:ДеЛи плюс,2015г.
0	Сб под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М:ДеЛи плюс,2015г.

№ по сборнику	Наименование сборника
------------------	-----------------------

302	сб шк 2004
1	сб шк 2004
686	сб шк 2004
338	Сбдля ПОП / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 87

42	сб шк 2004
----	------------

79	справ М 2003г
374	сб шк 2004
534	сб шк 2004
639	сб шк 2004
0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008
0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008

250	Сб -М;ДеЛи принт,2011г
806	сб шк 2004
648	сб шк 2004

Л

Примерное двухнедельное меню 2025-2026 учебный год (5-9класс)											
	Неделя 1 День 1										
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Неделя 1 день 1 ЗАВТРАК										
1	Каша ячневая молочная с маслом	220\10	10	12.2	49.1	361	0.54	184.6	47.94	1.39	297
2	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\15	6.4	12.5	14.6	201	0.11	158.1	18.2	0.72	3
3	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.8	152.22	21.34	0.48	693
4	Яйца вареные	40	4.8	4.4	0.2	59	0	23	4.8	1	209
5	Печенье промышленное	25	4.5	5.88	44.64	105	0	17.4	12	1.26	590
	итого за Завтрак:	550	29.78	38.52	126.12	844.6	1.45	535.32	104.28	4.85	
	ОБЕД										
1	Салат из белокочанной капусты	100	2.1	5	10.3	98	31.56	63.25	19.14	0.77	43
2	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250\20	7.3	5	33.9	223	4.66	42.63	47.59	2.57	139
3	Тефтели из говядины с рисом	120(80/40)	9.3	14.8	11.8	220	0.43	15.19	20.31	0.88	462
4	Макаронные изделия отварные	180/5	6.5	4.4	40	233	0	11.06	8.77	0.89	332
5	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	17.1	65	11.2	220	12.18	0	425
6	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6	0
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	92	0	7.2	7.6	1.6	0
	итого за Обед:	920	30.69	31.09	148.55	1002.05	47.85	366.23	125.49	7.31	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
1	Запеканка картофельная с овощами	180\20	5.2	9.4	23.4	207	4.33	27.76	28.27	1.45	293
2	Булочка Веснушка	50	3.8	2.8	26.8	152	0	7.92	5.16	0.42	773
3	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	1.12	2.73	0.73	0.06	686
	итого за Полдник:		9.2	12.2	59.5	397	5.45	38.41	34.16	1.93	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69.67	81.81	334.17	2243.65	54.75	939.96	233.6	14.09	

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Неделя 1 день 2 ЗАВТРАК										
1	Запеканка из творога	230	37.1	27.3	56.2	595	0.78	398.9	56.01	1.33	366
2	Батон	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	16.9	9.9	0.6	0
3	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	2.83	14.2	2.4	0.36	686
4	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	10	36	9	2.21	338
	итого за Завтрак:	560	39.92	27.91	96.25	775.05	13.61	466	77.31	4.5	

	ОБЕД										
1	Салат Степной	100	1.6	3.4	13.2	74	2.98	38.46	19.53	0.61	25
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6.2	12.8	103	14.41	69.98	23.89	0.88	124
3	Овощи тушеные с мясом	245	21	23.7	36.2	407	3.17	39.84	54.14	3.86	ТТК№7
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.73	52.5	17.46	0.7	639
5	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	92	0	7.2	7.6	1.6	
	итого за Обед:	855	30.75	35.28	129.66	879.85	21.29	214.88	132.52	8.25	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
1	Котлеты картофельные	150/5	6.2	17.6	40.1	355	17.6	30.4	49.7	2.25	230
2	Пирожки печеные с повидлом	100	5.5	4.7	35	173	0.09	17.64	9.47	1.12	458
3	Кефир или Йогурт	100	2.9	2.5	4	50	0.7	134	14	0.1	386
	итого за Полдник:		14.6	24.8	79.1	578	18.39	182.04	73.17	3.47	
	итого за День:		85.27	87.99	305.01	2232.9	53.29	916	239	14.89	

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Неделя 1 день 3 ЗАВТРАК										
1	Каша Дружба	220\10	10.4	12.4	35.3	281	0.54	233.63	37.92	0.87	327
2	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2.4	11.2	37	258	0.08	18.59	11.05	1	2
4	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	6	0	0.4	685
5	Пряник	50	2.9	2.3	37.5	183	0	5.5	4.4	0.4	589
	итого за Завтрак:	565	15.9	25.9	123.8	750	2.07	291.66	53.4	1.8	
	ОБЕД										
1	Салат из моркови с яблоком	100	0.9	3.7	9	76	5.15	51.46	26.03	0.89	49
2	Рассольник ленинградский	250	2.4	5.7	15.7	130	6.71	44.22	23.25	0.87	132
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12.5	4.9	4.7	101	1.57	162.36	39.64	0.77	374
4	Рис отварной	200	5	8	50.4	302	0	88.4	36.3	1	448
5	Напиток из плодов Шиповника	200	0.4	0.27	17.2	72.8	24	65.2	2.13	0.53	705
6	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6	0
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	92	0	7.2	7.6	1.6	0
	итого за Обед:	910	26.69	24.46	132.45	844.85	37.43	425.74	144.85	6.26	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
1	Гарнир овощной сложный	200	4.1	5.5	23.4	168	14.79	114	38.41	1.5	500
2	Котлеты рыбные	90	14	10.6	13.4	207	0.33	141.79	26.25	0.87	388
3	Пирожок печеный с картофелем	60	3.6	3.5	21	134	0.49	15.19	9.54	0.91	738
4	Кисель из яблок	200	0.1	0.1	2.6	111	1.36	55	2.66	3.7	381
	итого за Полдник:	550	21.8	19.7	60.4	620	16.97	325.98	76.86	6.98	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64.39	70.06	316.65	2214.85	56.47	1043.4	241.09	15.04	

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику
							С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Неделя 1 день 4						ЗАВТРАК				

1	Омлет натуральный	200/10	19.4	31.6	33.5	375	0.29	239.6	22.77	3.38	340
2	Батон	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6	0
3	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	1.3	125.78	14	0.13	692
4	Фрукты	130	0.4	0.4	18.2	47	10	66	9	2.2	338
	итого за Завтрак:	570	25.26	34.87	82.65	593.65	11.59	438.28	55.67	6.31	
	ОБЕД										
1	Салат из сырых овощей	100	0.9	5	4.3	69	15.97	51.82	16.73	0.74	37
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.5	5	24.2	172	6.6	26.28	22.92	0.97	140
3	Птица, тушеная в соусе с овощами	300	31.2	24.5	42.5	632	4.03	186.96	64.33	3.25	302
4	Напиток яблочно-лимонный	200	0.2	0.2	22.8	94	3.12	10.03	4.65	1.05	358
5	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	92	0	7.2	7.6	0.4	0
	итого за Обед:	910	43.29	36.59	129.25	1130.05	29.72	289.19	126.13	7.01	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
1	Вареники ленивые	180/5	21.6	11.6	25.1	224	19.68	162	35.99	1.28	500
2	Коржики молочные	75	4.9	8	46.1	277	0.04	17.7	7.46	0.59	741
3	Чай с лимоном	200	0.2	0		38	1.12	12.73	0.73	0.06	686
	итого за Полдник:		26.7	19.6	67.5	539	20.84	192.43	44.18	1.93	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		95.25	91.06	279.4	2262.7	62.15	919.9	239.03	15.25	

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Неделя 1 день 5 ЗАВТРАК										
1	Каша манная молочная жидкая	230	6.8	12.2	33.4	273	1.6	245.4	21.37	0.49	311
2	Бутерброд с маслом и сыром	55	6.4	12.5	14.6	201	0.11	178.1	18.2	0.72	3
4	Вафли	30	3.9	1.1	23.19	183	0	0.05	4.4	0.4	589
6	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	2.83	18.2	2.4	0.36	686
	итого за Завтрак:	555	17.23	25.82	86.39	719	4.54	441.75	46.37	1.97	
	ОБЕД										
1	Винегрет овощной	100	1.3	2.6	7.6	63	15.56	46.26	27.99	1.74	71
2	Суп картофельный с крупой	250	2.6	3.6	19.3	117	9.8	36.61	24.06	0.92	138
3	Котлеты или Биточки рыбные	120	12.2	5.8	11.96	175.48	4.5	78.6	31.13	1.11	388
4	Картофельное пюре	200	4.1	6.4	26.7	188	13.84	49.74	38.01	1.4	520
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	1.73	82.8	17.46	0.7	639
6	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	90	0	7.2	7.6	1.6	
	итого за Обед:	930	26.35	20.38	133.02	837.33	45.43	308.11	156.15	8.07	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
1	Рыба, запеченная в омлете(минтай)	90	17	8.9	2.7	111	2.6	98.25	27.56	1.9	249
2	Макаронные изделия отварные	180\5	6.5	4.4	40	233	0	11.06	8.77	0.89	332
3	Ватрушка французская	80	8	11.3	35.3	277	0.05	45.82	9.72	0.59	ТТК
4	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	8	0	0.4	685
	итого за Полдник:		31.7	24.6	92	649	2.65	163.13	46.05	3.78	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75.28	70.8	311.41	2205.33	52.62	912.99	248.57	13.82	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			389.86	366.06	1546.64	11159.4	289.41	4732.2	1117.7	73.09	

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Неделя 2 день 1 ЗАВТРАК										
1	Каша овсяная молочная жидкая	230	8.5	14.4	35.3	312	0.58	260.77	63.41	1.83	311
2	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2.4	11.2	37	258	0.08	12.58	11.05	1	2
3	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	1.59	152.22	21.34	0.48	693
4	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	0	42	4.8	1	209
	итого за Завтрак:	555	20.08	33.74	90.18	751.6	2.25	467.57	100.6	4.31	
	ОБЕД										
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	100	3.4	5.8	4.9	85	33.13	54.9	16.29	0.82	302
2	Суп кудрявый	250	7.2	7.3	18.5	174	9.59	25.98	29.06	1.46	ТТК№5
3	Плов из курицы	300	28.7	34.5	50.9	639	2.21	37.41	63.07	2.85	492
6	Напиток "Витошка"	200	0	0	17.1	65	11.2	220	12.18	0.84	425
7	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6	0
8	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	92	0	7.2	7.6	1.6	0
	итого за Обед:	930	44.79	49.49	126.85	1126.05	56.13	352.39	138.1	8.17	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
1	Макароны отварные с овощами	180	5.2	7.6	28.1	208	0.89	17.98	17.83	0.88	125
2	Булочка с сыром	80	8	11.3	35.3	176	0.05	45.82	9.72	0.63	
3	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	1.12	2.73	0.73	0.06	686
	итого за Полдник:		13.4	18.9	72.7	422	2.06	66.53	28.28	1.57	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		78.27	102.13	289.73	2299.65	60.44	886.49	251.93	14.05	

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Неделя 2 День 2 ЗАВТРАК										
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	230	37.1	27.3	59.8	604	0.78	388.69	56.01	1.33	366
2	Батон	30	2.29	0.19	15.05	11.05	0	16.9	9.9	0.6	
3	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	1.12	2.73	0.73	0.06	686
4	Фрукты	100	0.4	0.4	15.8	47	5	36	9	2.21	338
	итого за Завтрак:	560	37.63	27.89	99.95	700.05	6.9	427	75.64	4.2	
	ОБЕД										

1	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.2	8.2	6.4	112.2	1.81	46.68	18.1	1.17	64
2	Суп картофельный протертый с гренками	250\25	2	6.2	22.9	134	7.99	61.76	23.04	1.1	110
3	Гуляш из говядины	120	16.6	17.4	3.8	239	0.27	13.7	22.36	2.51	437
4	Картофельное пюре	200	4.1	6.4	26.7	194	13.84	59.74	38.01	1.4	520
5	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	29	127	80	66	3.23	0.64	705
6	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6	0
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	92	0	7.2	7.6	1.6	0
	итого за Обед:	910	30.09	40.39	124.25	969.25	103.91	261.98	122.24	9.02	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

1	Капуста тушеная с яблоками	200	4.2	7.8	28.2	170	18.5	182	37.55	2.21	237
2	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	70	4.6	4.3	38.1	194	0	28	7.13	0.52	117
3	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	1.12	2.73	0.73	0.06	686
	итого за Полдник:		9	12.1	75.6	402	19.62	212.73	45.41	2.79	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76.72	80.38	299.8	2071.3	130.43	901.71	243.29	15.26	

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Неделя 2 день 3 ЗАВТРАК										
1	Каша из смеси круп (греч,овс,пшен) молочная жидкая	230	8.7	12.9	29.4	294	6.78	224.72	66.07	2.6	1
3	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\15	8.45	12.5	18.6	201	0.11	164.6	18.2	0.72	3
4	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	1.12	2.73	0.73	0.06	686
5	Печенье промышленное	65	1.8	2.45	18.6	104.3	0	7.3	5	0.5	590
	итого за Завтрак:	550	19.15	27.85	75.9	637.3	8.01	399.35	90	3.88	

ОБЕД

1	Салат "Студенческий"	100	3.7	11.7	7.6	174	5.71	22.53	16.04	0.88	37
2	Суп картофельный с клецками	250	2.6	2.7	25.8	102	13.6	25.04	15.74	0.77	3
3	Рыба припущенная в молоке	110	20.3	13.4	13.1	215	1.42	96.96	32.83	0.71	165
4	Рагу из овощей	180\5	6.1	11.6	17.1	192	9.68	112	35.9	3.28	224
5	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.2	0.1	29.5	127	0.16	34.67	21.7	0.73	638
6	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6	0
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	92	0	7.2	7.6	1.6	0
	итого за Обед:	900	39.39	41.39	128.55	973.05	30.57	305.3	139.71	8.57	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

1	Макаронные изделия с сыром	180	3.5	4.8	27.1	174	7.42	19.37	18	1.53	333
---	----------------------------	-----	-----	-----	------	-----	------	-------	----	------	-----

3	Манник	60	3.91	4.62	39.2	224.17	0.1	42	3.1	0.1	483
4	Кефир или йогурт	200	5.5	4.9	25.5	163	1.18	145	22.4	0.2	386
	итого за Полдник:	390	12.91	14.32	91.8	561.17	8.7	206.37	43.5	1.83	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71.45	83.56	296.25	2171.52	47.28	911.02	273.21	14.28	

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Неделя 2 день 4 ЗАВТРАК										
1	Омлет натуральный	200\10	19.4	31.6	23.5	375	0.29	239.6	20.77	3.38	340
23	Батон	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6	0
3	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	1.12	2.73	0.73	0.06	686
4	Яблоко печеное	150\20	2.6	0.6	51	211		320	10.46	1.86	99
	итого за Завтрак:	610	24.49	32.39	98.85	695.05	1.41	569.23	41.86	5.9	
	ОБЕД										
1	Салат "мишут" (морковь отв, яблоко, яйцо)	100	3.7	9.3	6.9	122	6.13	33.49	20.26	0.84	27
2	Борщ с капустой и картофелем	250	7.3	5	33.9	223	4.66	42.63	27.29	1.57	139
3	Котлеты рубленные из кур, запеченные с молочным соусом	80\40	9.4	10.7	6.5	151	0.09	76.03	10.81	0.46	501
4	Каша гречневая рассыпчатая	180\5	10.6	6.8	46.3	312	0	23.63	113.21	3.63	297
5	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0.1	0	20.4	79	2.44	3.88	1.24	0.09	699
6	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6	0
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	92	0	7.2	7.6	0.4	0
	итого за Обед:	930	36.59	33.69	149.45	1050.05	13.32	213.52	190.31	7.59	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
1	Запеканка картофельная с овощами	150\30	5.2	9.4	23.4	207	4.33	47.76	20.27	0.1	293
2	Пирожки печеные с повидлом	60	3.3	2.8	33.7	174	0.05	10.58	5.68	0.67	406
3	Кисель	200	0.4	0.2	0.6	10	36.8	64	2	2	0
	итого за Полдник:	430	8.9	12.4	57.7	391	41.18	99.6	27.95	2.77	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69.98	78.48	306	2136.1	55.91	920	260.12	16.26	

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику
		г	г	г	г	ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Неделя 2 день 5 ЗАВТРАК										
1	Каша кукурузная молочная вязкая	230	7.3	10.6	45.1	296	0.21	98.12	10.92	0.13	302
2	Бутерброд с маслом	30\15	2-Jan	12.7	24.6	186	0	8.7	9.9	0.63	1
3	Чай с лимоном	200	0.2	0	15.9	100.6	1.3	125.78	15	0.13	686

4	Фрукты	130	2.4	0.4	15.2	47	10	46	9	3.21	338
	итого за Завтрак:	605	12.8	23.7	100.8	629.6	11.51	278.6	44.82	4.1	
	ОБЕД										
1	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	2.9	5.1	10.2	99	17.17	88.2	28.32	2.2	42
2	Суп пюре из гороха с гренками	250\15	8.2	4.5	27	192	4.85	61.5	28.22	1.08	79
3	Рыба тушеная в томате с овощами	120	9.5	4.9	4.7	101	1.57	32.13	39.64	0.77	374
4	Каша рисовая рассыпчатая	220\10	4.5	6.4	45	248	22.52	233.72	36.78	1.44	534
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	30.9	123	0.11	44.2	8.07	0.89	639
6	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	6.9	9.9	0.6	0
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.2	1.7	20.4	92	0	7.2	7.6	1.6	0
	итого за Обед:	950	31.09	22.89	153.25	926.05	46.22	473.85	158.53	8.58	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
1	Рыба запеченая с картофелем	240	19.1	14.5	19.9	291	0.04	142	13.87	0.04	250
3	Коржик молочный	75	4.9	8	46.1	277	0.04	17.7	7.12	0.59	806
4	Чай с сахаром	200	0	0	20	76	0	5.8	2	0.6	648
	итого за Полдник:	490	24	22.5	86	644	0.08	165.5	22.99	1.23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72.6	69.09	340.05	2199.65	57.81	917.95	226.34	13.91	
	ИТОГО за НЕДЕЛЮ		330.95	413.64	1531.83	10878.2	259.57	4537.2	1254.9	79.07	

Утверждаю

 Директор В.В. Жук

Наименование сборника
сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб,Дели плюс 2015г
Сбдля ПОП / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 19
сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб шк 2004г
справ М 2003г
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008
справ.М.2003
сб шк 2004г
сб шк 2004г

Наименование сборника
сб школы 2004г
Сб орган пит детей в учрежд оор Санкт Петерб-СПб 2008
сб шк 2004г
Сб под ред. М.П.Могильного и В.А. Тугельяна. М:ПеДя плюс 2015г

сб школы 2004г
сб школы 2004г
сборник рецептур
сб школы 2004г
Сб орган пит детей в учрежд оор Санкт Петерб. СПб 2008
Сб орган пит детей в учрежд оор Санкт Петерб. СПб 2008

сб школы 2004г
Сб для дошк орг
Сб .М:ДеЛи плюс,2015г.

Наименование сборника

сб. шк 2004г
сб. шк 2004г
сб. шк 2004г
Сб под ред Перевалова Л

сб. шк 2004г
сб. шк 2004г
сб. шк 2004г
сб М 2003г
сб. шк 2004г
Сб орган пит детей в учрежд оор Санкт Петерб. СПб 2008
Сб орган пит детей в учрежд оор Санкт Петерб. СПб 2008

сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб шк 2004г
справ м 2003г

Наименование сборника

--

сб шк 2004г
Сб под ред. М.П.Могильного и В.А. Тугельяна. М:ПеДп плюс 2011г
сб шк 2004г
Сб под ред. М.П.Могильного и В.А. Тугельяна. М:ПеДп плюс 2015г

сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб Дели Принт 2011г
сб. Диет пит 2002
Сб орган пит детей в учрежд оор Санкт Петербурб. СПб 2008
Сб орган пит детей в учрежд оор Санкт Петербурб. СПб 2008

сб дели плюс 2013г
сб шк 2004г
сб шк 2004г

Наименование сборника

сб шк 2004г
сб шк 2004г
Сб под ред Перевалова Л
сб шк 2004г

сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб шк 2004г
Сб орган пит детей в учрежд оор Санкт Петербурб. СПб 2008
Сб орган пит детей в учрежд оор Санкт Петербурб. СПб 2008

СбМ:ДеЛи плюс,2011г.
сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб шк 2004г

Наименование сборника
сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб шк 2004г
Сб М:ДеЛи плюс,2015г.
сб Диет пит 2002
сб технологич карт,рецептур блюд кулин изд для школьного питания
сб шк 2004г
справоч М 2003г
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008
сб пермь 2008г
сб шк 2004г
Наименование сборника
сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб шк 2004г
Сбдля ПОП / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 87

справ М 2003г
сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб шк 2004г
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008

--

сб. Пермь 2008г
СБ 2010Г
сб шк 2004г

Наименование сборника
сб дели плюс 2015г
справ шк 2004г
сб шк 2004г
Сбдля ПОП / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 87

справ М 2003г
справ шк 2004г
сб Пермь 2008г
справ шк 2004г
сб шк 2004г
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008

сб шк 2004г

Сб под ред. М.П.Могильного и В.А. Тугельяна.-М:ДеЛи плюс,2015г.
СбМ:ДеЛи плюс,2015г.

Наименование сборника

сб шк 2004г
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008
сб шк 2004г
сб.Пермь 2008г

справ М 2003г
сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб шк 2004г
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008

справ М 2003г
Сб М:ДеЛи плюс,2015г.
Сб под ред. М.П.Могильного и В.А. Тугельяна.-М:ДеЛи плюс,2015г.

Наименование сборника
сб шк 2004
сб шк 2004
сб шк 2004

Сбдля ПОП / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 87
сб шк 2004
справ М 2003г
сб шк 2004
сб шк 2004
сб шк 2004
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербурб-СПб 2008
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербурб-СПб 2008
Сб -М:ДеЛи принт,2011г
сб шк 2004
сб шк 2004