

Директор *Н.Н. Жук* **В.В. Жук**



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

№ п/п	Наименование блюда	Выхол	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику	Наименование сборника
							C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
		г	г	г	г	ккал	Неделя 1 день 1 <b>ЗАВТРАК</b>					
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\15	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	<b>844,6</b>	1,45	535,3	104,3	1,85		
<b>ОБЕД</b>												
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 гренками	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\30)	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 печенные 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	Выхол г	Белки г	Жиры г	Глеводы г	Эн. Цен ккал	Витамины, минералы			
							C, мг	Ca, 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 печенный 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			
							C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Неделя 1 день 4										
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	Кофеинный 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	Уп 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	Варениники 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			
							C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Неделя 1 день 5										
1	Каша манная молочная жидккая	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	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы							
							г	г	г	ккал	C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Неделя 2 день 1											ЗАВТРАК			
1	Каша овсяная молочная жидккая	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	<b>1126.05</b>	40.13	352.39	138.1	5.17
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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	<b>422</b>	2.06	56.53	28.28	1.57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57.27	59.43	251.03	<b>2299.65</b>	44.44	819.49	251.93	9.37

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы			
							C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Неделя 2 День 2 <b>ЗАВТРАК</b>										
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	<b>700.05</b>	6.9	427	75.64	2.2
<b>ОБЕД</b>										
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	<b>969.25</b>	35.91	241.98	122.24	4.02
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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

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	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы			
							C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Неделя 2 день 3										
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 припущеная в молоке	95	17.3	13.4	13.1	215	1.42	66.96	32.83	0.71
4	Rагу 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	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы			
							C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Неделя 2 день 4										
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	<b>695.05</b>	12.41	469.9	41.86	5.9

**ОБЕД**

1	Салат "Мишат" (морковь отв, яблоко, яйца)	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 рубленные 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	<b>1050.05</b>	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 печенные 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	<b>391</b>	21.18	99.6	27.95	2.77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.7	59.4	244.6	<b>2136.1</b>	45.91	804	260.12	8.9

№ п/п	Наименование блюда	Выхол	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен ккал	Витамины, минералы			
		г	г	г	г		C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Неделя 2 день 5 <b>ЗАВТРАК</b>										
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	<b>629.6</b>	11.51	278.6	44.82	4.1
<b>ОБЕД</b>										
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	<b>926.05</b>	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	<b>644</b>	0.08	165.5	22.99	1.23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.9	60	249	<b>2199.65</b>	46.1	820.1	226.34	8.7
	ИТОГО за НЕДЕЛЮ		330.95	302.11	1254.88	<b>10878.2</b>	259.57	4093.3	1254.9	45.05

Утверждаю

Директор

Б.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 сборнику	Наименование сборника

366	сб школы 2004г
0	Со орган пит детей в учрежд оор Санкт-Петербург СПб 2009
686	сб шк 2004г
338	Со под ред. М.Г.Могильного и Р.А.Титашвили. М.Д.Пи.

25	сб школы 2004г
124	сб школы 2004г
ТТК № 7	сборник рецептур
639	сб школы 2004г
TK	Со орган пит детей в учрежд оор Санкт-Петербург СПб 2008
TK	Со орган пит детей в учрежд оор Санкт-Петербург СПб 2009

230	сб школы 2004г
458	Сб для дошк орг
386	Сб .М:Де Ли 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	Со под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельчина. М-Ли плюс 2011г
692	сб шк 2004г
338	Со под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельчина. М-Ли 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 Петербург СПб 2008
0	Со орган пит детей в учрежд оор Санкт Петербург 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
	Со орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербург СПб 2008
	Со орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербург СПб 2008

249	СбМ:Дели плюс,2011г.
332	сб шк 2004г
TTK	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
TTK№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 Петербург-СПб 2008
0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербург-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 Петербург-СПб 2008
0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербург-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 Петербург-СПб 2008
0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербург-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 Петербург-СПб 2008
0	Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербург-СПб 2008

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

## Примерное двухнедельное меню 2025-2026 учебный год (5-9класс)

№ п\п	Наименование блюда	Неделя 1 День 1		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику
		г	г						г	Ca, 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 промышленое	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	<b>844.6</b>	1.45	535.32	104.28	4.85			
<b>ОБЕД</b>													
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 гренками	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	<b>1002.05</b>	47.85	366.23	125.49	7.31			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
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	<b>397</b>	5.45	38.41	34.16	1.93			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69.67	81.81	334.17	<b>2243.65</b>	54.75	939.96	233.6	14.09			

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику	
							г	г	г	ккал		
		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	<b>775.05</b>	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
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	35.28	129.66	<b>879.85</b>	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 печенные 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	<b>578</b>	18.39	182.04	73.17	3.47	
	итого за День:		85.27	87.99	305.01	<b>2232.9</b>	53.29	916	239	14.89	

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен ккал	Витамины, минералы				№ по сборнику
		г	г	г	г		C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Неделя 1 день 3											
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	<b>750</b>	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	<b>844.85</b>	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 печений 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	<b>620</b>	16.97	325.98	76.86	6.98	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64.39	70.06	316.65	<b>2214.85</b>	56.47	1043.4	241.09	15.04	

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен ккал	Витамины, минералы				№ по сборнику
		г	г	г	г		C, мг	Ca, 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	<b>593.65</b>	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	п 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	<b>1130.05</b>	29.72	289.19	126.13	7.01	

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

1	Варениники 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	<b>539</b>	20.84	192.43	44.18	1.93	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		95.25	91.06	279.4	<b>2262.7</b>	62.15	919.9	239.03	15.25	

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику	
							C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Неделя 1 день 5												
							<b>ЗАВТРАК</b>					
1	Каша манная молочная жидккая	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	<b>719</b>	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	<b>837.33</b>	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	TTK
4	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	8	0	0.4	685
	итого за Полдник:		31.7	24.6	92	<b>649</b>	2.65	163.13	46.05	3.78	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75.28	70.8	311.41	<b>2205.33</b>	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	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы			№ по сборнику
		г	г	г	г	ккал	C, мг	Ca, мг	Mg, мг	
Неделя 2 день 1 <b>ЗАВТРАК</b>										
1	Каша овсяная молочная жидккая	230	8.5	14.4	35.3	312	0.58	260.77	63.41	1.83
2	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2.4	11.2	37	258	0.08	12.58	11.05	1
3	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	1.59	152.22	21.34	0.48
4	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	0	42	4.8	1
	итого за Завтрак:	555	20.08	33.74	90.18	<b>751.6</b>	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	TTK№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	<b>1126.05</b>	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 Поздник:		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	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику
		г	г	г	г	ккал	C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Неделя 2 День 2 <b>ЗАВТРАК</b>											
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	<b>700.05</b>	6.9	427	75.64	4.2	
							<b>ОБЕД</b>				

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	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику
							г	г	г	ккал	
Неделя 2 день 3											
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	

**ЗАВТРАК**

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	

**ОБЕД**

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	<b>561.17</b>	8.7	206.37	43.5	1.83	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71.45	83.56	296.25	<b>2171.52</b>	47.28	911.02	273.21	14.28	

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику
							г	г	г	ккал	
Неделя 2 день 4											
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	<b>695.05</b>	1.41	569.23	41.86	5.9	
ОБЕД											
1	Салат "Мишат" (морковь отв, яблоко, яйца)	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	<b>1050.05</b>	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 печенные 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	<b>391</b>	41.18	99.6	27.95	2.77	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69.98	78.48	306	<b>2136.1</b>	55.91	920	260.12	16.26	

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен	Витамины, минералы				№ по сборнику
							г	г	г	ккал	
Неделя 2 день 5											
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	<b>629.6</b>	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	<b>926.05</b>	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	<b>644</b>	0.08	165.5	22.99	1.23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72.6	69.09	340.05	<b>2199.65</b>	57.81	917.95	226.34	13.91	
	ИТОГО за НЕДЕЛЮ		330.95	413.64	1531.83	<b>10878.2</b>	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
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
Со орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008
сб шк 2004г
Со под ред. М.Г.Могильного и В.А. Тутельчина. М-Дели плюс 2015г

сб школы 2004г
сб школы 2004г
сборник рецептур
сб школы 2004г
Со орган пит детей в учрежд обор Санкт Петербург СПб 2008
Со орган пит детей в учрежд обор Санкт Петербург 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
Со орган пит детей в учрежд обор Санкт Петербург СПб 2008
Со орган пит детей в учрежд обор Санкт Петербург СПб 2008

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

Наименование сборника

сб шк 2004г
Со под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельчика М-Дели плюс 2011г
сб шк 2004г
Со под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельчика М-Дели плюс 2015г
сб шк 2004г
сб шк 2004г
сб Дели Принт 2011г
сб. Диет пит 2002
Со орган пит детей в учрежд оор Санкт Петербург СПб 2008
Со орган пит детей в учрежд оор Санкт Петербург 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
Со орган пит детей в учрежд оор Санкт Петербург СПб 2008
Со орган пит детей в учрежд оор Санкт Петербург 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 кулинарн изд для школьного питания

сб шк 2004г

справоч М 2003г

Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербург 2008

Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербург 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 орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербург-СПб 2008
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербург-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 Петербург-СПб 2008
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербург-СПб 2008
сб шк 2004г

Сб под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М;Де Ли плюс,2015г.
СбМ;Де Ли плюс,2015г.

Наименование сборника
сб шк 2004г
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербург-СПб 2008
сб шк 2004г
сб.Пермь 2008г
справ М 2003г
сб шк 2004г
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербург-СПб 2008
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петербург-СПб 2008
справ М 2003г
Сб М:Де Ли плюс,2015г.
Сб под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М;Де Ли 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 Петерб-СПб 2008
Сб орган пит детей в учрежд обр Санкт Петерб-СПб 2008

Сб -М:Де Ли принг,2011г
сб шк 2004
сб шк 2004