



ГОТОВИМ КАК ДОМА
МЕНЮ
СТОЛОВАЯ
ШУШЕНСКОЙ
ШКОЛЫ №3



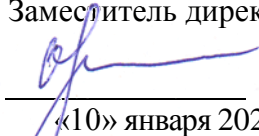
ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ

1 – 4 классы, 5 – 11 классы

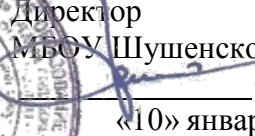
Примерное меню питания школьников муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Шушенской средней общеобразовательной школы №3, пгт Шушенское, ул.Победы, 3-А, Шушенского района, Красноярского края.

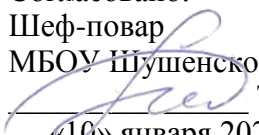


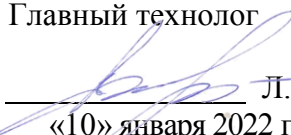
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШУШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
662713 • Россия • Красноярский край • Шушенский район • пгт Шушенское • ул. Победы, 3-А
E-mail: school-shush@mail.ru • мбоусош3.рф

Согласовано:
Заместитель директора по ВР

О.В.Чаленко
«10» января 2022 года



Утверждаю:
Директор
МБОУ Шушенской СОШ №3

С.А.Самсонов
«10» января 2022 года

Согласовано:
Шеф-повар
МБОУ Шушенской СОШ №3

Т.В.Диненко
«10» января 2022 года

Согласовано:
Главный технолог

Л.М.Зырянова
«10» января 2022 года

ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 10 ДНЕЙ

(1–4 КЛАССЫ)
(5–11 КЛАССЫ)



Примерное меню составлено на основании Сборника технологических нормативов. Сборника рецептов (технологических карт) на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тетельяна; – Москва, 2011



**ПРИМЕРНОЕ
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
МЕНЮ ПИТАНИЯ
ШКОЛЬНИКОВ
НА 14 ДНЕЙ
(1 – 4 КЛАССЫ)**



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 4 КЛАССЫ)

1
ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
241	Мясо отварное	90	11,3	13,2	25	187,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	3,6	2,9	25,4	180,4	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,8	13,1	89	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	100	1,2	1,1	4,5	46	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	6,8	1,9
ИТОГО			21,4	21,7	89	581,6							
ОБЕД													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2,6	5	3,1	69	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,3	2,8	6,3	98	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268/330	Котлеты из говядины с соусом	90/50	7,2	7,4	11,2	148,6	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макаронны отварные	200	5,2	4,9	36,5	203,5	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
ПР	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	76	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	18	56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	6,5	6,4	7	142	0,02	14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			29,3	31,8	115,9	826							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 4 КЛАССЫ)

2
ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
14	Масло сливочное	30	1,2	4,3	1,4	180	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
259	Жаркое по-домашнему	200	15,3	18	29,1	224,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	32,4	104	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			19,8	24,1	83,9	587							
ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	0,13	0,13	7,2	102,1	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
102	Суп с бобовыми	200	2,4	2,8	6,4	163	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
260/330	Гуляш из говядины	90/50	9,8	9,5	6,5	168	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	5,4	5,4	36	123	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	2,5	2,4	13	23	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	18	56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	18	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
424	Булочка домашняя	50	2,6	2,7	13,6	178,2	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
ИТОГО			26,6	28,03	118,7	846,1							

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
15	Сыр порциями	10	5,6	3,5	8,5	92,5	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150	9,3	12,1	13,5	220,3	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	3,6	56	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			21,8	20,04	83,2	566							
ОБЕД													
209	Яйцо варёное с зелёным горошком	40/50	1,2	2,1	10,5	83,9	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
96	Рассольник «Ленинградский»	200	1,4	1,9	2,5	91,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	13,5	12,1	18,5	141,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
304/330	Рис отварной с основным соусом	200	5,6	5,4	12	189,2	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель фруктовый промышленного производства	200	0,07	0,04	13,5	89,6	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	18	56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	14	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	2,5	12	142	0,02	14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			29,1	29,14	119	826,3							

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
15/3	Бутерброд с маслом	17/15	1,2	1,8	14	46,4	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
268/330	Биточки, соус	90/50	8,3	9,2	2,4	148,0	0,08	24	0,001	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	6,5	6,2	24	184,2	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5
376	Чай с сахаром	200	1,6	0,8	12	60,4	0,02	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	100	0,28	0,78	27	56	0,01	12	0,01	80	14,7	4	2
ИТОГО			20,6	20,5	94	583,7							
ОБЕД													
53	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	1,5	1,8	6,8	16,8	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
82	Борщ с капустой, картофелем	200	1,2	2,5	25,6	93,3	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	90	1,4	3,9	6,3	255,4	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
309/330	Макароны отварные, соус томатный	200/50	14,7	17	21	243	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
348	Компот из кураги	200	1,4	0,2	21,2	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	18	56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	14	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,4	1,16	13,6	142,2	0,02	14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			27,5	31,6	126,5	886,3							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 4 КЛАССЫ)



№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
							Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	17/10	4,3	3,9	8,2	69	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
288	Птица отварная	100	8,3	10,8	28,8	220	0,16	5,25	0,004	19,3	69	22,2	1,01
309	Макароны отварные	200	22,3	2,4	34,5	160,2	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
383	Какао с молоком сгущённым	200	2,6	2,8	8,1	68,5	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	34,2	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			20,2	21,6	94,2	583,9							
ОБЕД													
77	Сельдь с картофелем	100	2,28	2,3	2,1	146	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
Контр.	Суп с рыбными консервами	200	8,2	8,8	54,5	136,1	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
265/330	Плов из говядины	200	7	7,2	18,4	404,2	0,08	24	0,001	34	140	28	42
349	Компот из сухофруктов	200	2,6	0,5	0,5	46	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Фрукты	100	1,8	4,5	24,1	0,2	2,01	0	4,2	21,8	6,8	1,9	2
ИТОГО			26,9	28,4	120,1	821,4							



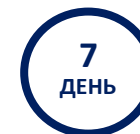
ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 4 КЛАССЫ)



№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
141	Мясо отварное	90	3,1	8,2	18,5	195,1	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
174	Каша молочная кукурузная с маслом	200/15	10,2	10,8	25,4	165,2	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
421	Сдоба обыкновенная	50	1,8	1,5	8,5	89,5	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			18,8	22,24	80,6	594,5							
ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоком и черносливом	100	2,6	2,1	13,1	52,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
84	Борщ с фасолью, картофелем	200	2,8	2,9	11,5	97,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268/330	Биточки мясные с соусом	90/50	7,8	8,5	12,5	154,8	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,8	6,9	29	202,9	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
388	Напиток из шиповника	200	0,6	4,9	23	91	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,4	1,16	3,6	142,0	0,03	14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			26,8	28,4	118,9	824,8							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 4 КЛАССЫ)



№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
15	Сыр твёрдый	10	3,2	3,5	0	57	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
290/330	Птица тушёная, соус	90/50	4,6	6,2	21,5	212,3	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	8,2	8,9	31,2	143,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
383	Какао с молоком сгущённым	200	2,6	2,8	13,1	83,5	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			21,38	23,14	86,1	585							
ОБЕД													
50	Салат из свёклы с сыром	100	1,9	5	8,1	134	0,1	8	0,03	30	56	39	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,3	2,8	18,3	198,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	90	8,4	8,2	12	193,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
321	Капуста тушёная	200	7,2	8,3	47,5	83	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,8	21	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,4	1,16	3,6	142,0	0,001	14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			26,48	27,5	118,5	855,7							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 4 КЛАССЫ)

8
ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150	8,2	6,5	43,5	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
424	Булочка домашняя	50	4,5	4,9	12,8	148	0,06	0,2		212	37,6	8,4	0,81
376	Чай с сахаром	200	3,6	6,1	7,2	68,2	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			19,8	19,2	83,8	583,1							
ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	0,13	0,13	7,2	102,1	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
96	Рассольник «Ленинградский»	200	2,4	2,8	6,4	163	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
234/330	Котлета рыбная, соус	90/50	9,8	9,5	6,5	168	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	5,4	5,4	36	123	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель из концентратов промышленного производства	200	2,5	2,4	13	23	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	18	56,9	0,002	12	0,002	115	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	18	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Фрукты	100	2,6	2,7	13,6	178	2	12	0,1	80	23	4	2
ИТОГО			26,6	28,03	118,7	846,1							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 4 КЛАССЫ)



№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	17/12	2,1	4,2	86,8	52,2	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
268/333	Шницель натуральный рубленый, соус	90/50	7,5	6,1	11,1	249,5	0,01	12	0,001	14	154	68	2,1
312	Пюре картофельное	200	6,8	7,1	36	125,2	0,01	12	0,001	12	84	58	2
382	Какао с молоком	200	3,6	4,1	14,2	68,5	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			22,7	23,2	107,8	584,1							
ОБЕД													
77	Сельдь с картофелем	100	2	2,2	12,5	36,5	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
82	Борщ с капустой, картофелем	200	1,2	4,5	8,4	112	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
260/330	Гуляш из говядины, соус	90/50	11,4	9,8	6,3	260,4	0,08	24	0,001	34	140	28	42
304	Рис отварной	200	5,1	6,2	55,2	251,4	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
388	Напиток из шиповника	200	1,5	1,8	8,3	51	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,4	1,16	3,6	32,0		12	0,1	80		4	2
ИТОГО			27,4	27,6	120,5	827,4							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 4 КЛАССЫ)

10
ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Бутерброд с маслом	17/15	1,6	3,2	22,5	48,2	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
268/330	Котлеты из говядины с соусом	90/50	8,3	8,1	15,5	198,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	2,3	2,4	25,3	160,2	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
376	Чай с лимоном	200	2,6	2,6	4,3	45,2	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	100	1,58	1,16	17	46,76	1,5	10	0,1	70	19	3	1,8
ИТОГО			19,16	19,2	104,9	587,5							
ОБЕД													
50	Салат из свёклы с сыром	100	0,8	2,1	8,1	45	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
104/105	Суп с фрикадельками	200	8,2	6,2	6,8	248,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
229	Рыба тушеная с овощами	90/50	7,3	7,2	24,1	251,2	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
312	Пюре картофельное	200	3,4	7,5	20,7	139,5	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	2,4	2,4	29,3	24	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,4	1,16	3,6	32,0	0,7	14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			28,2	28,5	118,8	824,5							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 4 КЛАССЫ)

11
ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
							Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	17/10	4,3	3,9	8,2	62,5	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
288	Птица отварная	100	7,3	6,2	11,5	212,3	0,16	5,25	0,004	19,3	69	22,2	1,01
304/330	Рис отварной, соус	200	3,6	4,2	34,5	150	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,1	8,1	68	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	54,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			20,5	19,14	82,6	581,5							
ОБЕД													
77	Сельдь с картофелем	100	2,28	2,3	2,1	146	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,5	11,6	47,5	244	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
265/330	Плов из говядины	200	7	7,2	18,4	302,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
349	Компот из сухофруктов	200	2,6	0,5	0,5	46	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Фрукты	100	1,8	4,5	24,1	46	2,01	0	4,2	21,8	6,8	1,9	2
ИТОГО			25,08	31,2	113,1	873,4							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 4 КЛАССЫ)

12
ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
14	Масло сливочное	30	1,2	4,3	1,4	180	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
259	Жаркое по-домашнему	200	15,3	18	29,1	224,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	32,4	104	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			19,8	24,1	83,9	587							
ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	0,13	0,13	7,2	102,1	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
102	Суп с бобовыми	200	2,4	2,8	6,4	163	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
260/330	Гуляш из говядины	90/50	9,8	9,5	6,5	168	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	5,4	5,4	36	123	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
388	Напиток из шиповника	200	2,5	2,4	13	23	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	18	56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	18	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
424	Булочка домашняя	50	2,6	2,7	13,6	178,2	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
ИТОГО			26,6	28,03	118,7	846,1							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 4 КЛАССЫ)

13
ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
15	Сыр порциями	10	2,3	2,4	8,5	92,5	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150	9,3	11,2	13,5	212	0,06	0,2		212	37,6	8,4	0,81
424	Булочка домашняя	50	4,5	4,6	43,8	138	0,06	0,2	0,002	212	37,6	8,4	0,81
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	3,6	56	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			19,8	19,9	84	587,2							
ОБЕД													
209	Яйцо варёное, зелёный горошек	40/50	1,2	24,5	10,5	83,9	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
96	Рассольник «Ленинградский»	200	1,4	1,9	20,5	91,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушёная в томате с овощами	90/50	8,1	7,5	4,8	90	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
304/330	Рис отварной, соус	200	5,6	5,4	12	189,2	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель из концентратов промышленного производства	200	0,07	0,04	13,5	89,6	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	18	56,9	0,002	12	0,002	115	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	14	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	2,5	12	142	2	12	0,1	80	23	4	2
ИТОГО			23,7	29,14	105,3	774							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (1 – 4 КЛАССЫ)



№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
288	Птица отварная (голень)	90/50	8,3	10,8	28,8	187	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309/330	Макароны отварные, соус	200	5,6	4,2	44,2	240	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
383	Какао с молоком сгущённым	200	2,6	2,8	8,1	68,5	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	34,2	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			19,28	19,54	95,7	561,7							
ОБЕД													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,5	1,8	6,8	16,8	0,1	8	0,03	30	56	39	0,8
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,2	2,5	25,6	96	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	90	12	3,9	6,3	255,4	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
312/330	Пюре картофельное, соус	200	2,4	4,6	17	115	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	9,3	25	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	18	56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	14	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,4	1,16	13,6	142,0	0,001	14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			24,6	19,26	110,6	739							



**ПРИМЕРНОЕ
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
МЕНЮ ПИТАНИЯ
ШКОЛЬНИКОВ
НА 14 ДНЕЙ
(5 – 11 КЛАССЫ)**



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (5 – 11 КЛАССЫ)

1
ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
241	Мясо отварное	100	11,3	12,3	25	187,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
174	Каша молочная рисовая с маслом	250/10	3,6	3,6	26,4	241,5	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	6,1	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	150	2,4	1,8	9,5	46	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	6,8	1,9
ИТОГО			22,6	25,5	95	686,9							
ОБЕД													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2,6	2,7	3,1	69	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	2,8	13	198	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268/330	Котлеты из говядины с соусом	100/50	8	8,2	24	178	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макаронны отварные	200	7,6	7,8	36,5	203,5	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
ПР	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	76	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб пшеничный	34	1,58	1,16	18	46,76	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	1,2	0,58	19	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	10	9,2	7	142	0,02	14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			33,8	32,6	136,4	945,3							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (5 – 11 КЛАССЫ)

2
ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
14	Масло сливочное	35	0	3,5	3	210	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
259	Жаркое по-домашнему	250	23,6	18	78	284,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	32,4	98	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	9	56,1	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			26,9	23,34	134,4	680,3							
ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	2,28	2,3	8,2	146	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
102	Суп с бобовыми	250	8,2	8,8	54,5	268	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
260/330	Гуляш из говядины	100/50	12	12,5	26,5	404	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	4,2	9,2	34,5	240	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	2,6	0,5	0,5	46	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
424	Булочка домашняя	60	1,8	4,5	24,1	0,2	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
ИТОГО			31,7	33,7	134,3	953,3							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (5 – 11 КЛАСЫ)



№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
15	Сыр порциями	15	5,6	5,5	8,5	160,2	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200	10,2	13,4	19,5	280,5	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	3,6	56	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			22,78	23,34	95,6	684,2							
ОБЕД													
209	Яйцо варёное с зелёным горошком	40/50	1,2	2,1	10,5	83,5	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
96	Рассольник «Ленинградский»	250	3,4	4,5	20,5	145	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	13,5	12,1	38,5	220,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
304/330	Рис отварной с основным соусом	200	5,6	5,4	12	189,2	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель фруктовый промышленного производства	200	0,07	0,04	13,5	89,6	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	18	56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	14	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,5	2,5	12	142	0,02	14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			31,17	31,74	139	958,7							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (5 – 11 КЛАССЫ)



№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
15/3	Бутерброд с маслом	17/15	1,2	1,8	14	46,4	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
268/330	Биточки, соус	100/50	10,5	12,5	2,4	248	0,08	24	0,001	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	6,5	6,2	26,9	184,2	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5
376	Чай с сахаром	200	1,6	0,8	12	60,4	0,02	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	150	0,28	0,78	27	56	0,01	12	0,01	80	14,7	4	2
ИТОГО			22,85	23,82	96,9	683,7							
ОБЕД													
53	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	1,5	1,8	6,8	16,8	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
82	Борщ с капустой, картофелем	250	5,2	5,3	35,6	93,3	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	120	1,4	3,9	6,3	298	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
309/330	Макароны отварные, соус томатный	200/50	14,7	17	21	243	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
348	Компот из кураги	200	1,4	0,2	21,2	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	18	56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	14	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	13,6	142,2	0,02	14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			31,5	34,46	136,5	928,9							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (5 – 11 КЛАСЫ)



№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
							Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	17/10	4,3	3,9	8,2	169	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
288	Птица отварная	100	10,3	12,8	31,5	225	0,16	5,25	0,004	19,3	69	22,2	1,01
309	Макароньы отварные	200	2,3	2,4	34,5	160,2	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
383	Какао с молоком сгущённым	200	2,6	2,8	8,1	68,5	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	34,2	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			22,28	23,64	96,9	688,9							
ОБЕД													
77	Сельдь с картофелем	100	2,28	2,3	8,2	146	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
Контр.	Суп с рыбными консервами	250	8,2	8,8	54,5	268	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
265/330	Плов из говядины	250	12	12,5	26,5	404,2	0,08	24	0,001	34	140	28	42
349	Компот из сухофруктов	200	2,6	0,5	0,5	46	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Фрукты	150	1,8	4,5	24,1	0,2	2,01	0	4,2	21,8	6,8	1,9	2
ИТОГО			31,7	33,7	134,3	953,3							



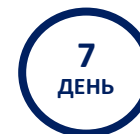
ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (5 – 11 КЛАССЫ)



№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
141	Мясо отварное	90	7,2	11,2	28,4	195,1	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
174	Каша молочная кукурузная с маслом	250/15	10,2	10,8	25,4	165,2	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	18,6	56	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
421	Сдоба обыкновенная	50	1,8	1,5	8,5	189,2	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			22,18	25,24	95,5	694,2							
ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоком и черносливом	100	2,6	2,1	13,1	52,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
84	Борщ с фасолью, картофелем	250	7,9	8,4	32,5	195,1	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268/330	Биточки мясные с соусом	100/50	7,8	8,5	12,5	154,8	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,8	6,9	29	232	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
388	Напиток из шиповника	200	0,6	4,9	23	91	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	3,6	142,0		14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			31,8	33,9	139,9	951,5							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (5 – 11 КЛАССЫ)



№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
15	Сыр твёрдый	15	4,3	3,9	8,2	169	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
290/330	Птица тушёная в соусе	100/50	10,3	12,8	31,5	225	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	2,3	2,4	34,5	160,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
383	Какао с молоком сгущённым	200	2,6	2,8	8,1	68,5	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			22,28	23,64	96,9	688,9							
ОБЕД													
50	Салат из свёклы с сыром	100	1,9	5	8,1	134	0,1	8	0,03	30	56	39	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,3	7,9	18,3	198,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	120	8,4	8,2	32	293	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
321	Капуста тушёная	200	7,2	8,3	47,5	83,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,8	21	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	3,6	142	0,001	14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			31,48	32,5	138,5	955,5							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (5 – 11 КЛАССЫ)



№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200	15	15,6	43,5	328,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
424	Булочка домашняя	50	4,5	4,9	17,8	198	0,06	0,2		212	37,6	8,4	0,81
376	Чай с сахаром	200	3,6	0,2	14,2	68,2	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			22,8	22,44	95,8	683,1							
ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	2,6	2,7	3,1	69	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,3	2,8	13	198	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
234/330	Котлета рыбная, соус	100/50	8	8,2	24	178	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	7,6	7,8	36,5	203,5	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель из концентратов промышленного производства	200	0,6	0,2	15,8	76	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	34	1,58	1,16	18	46,76	0,002	12	0,002	115	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	1,2	0,58	19	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Фрукты	180	10	9,2	7	142	2	12	0,1	80	23	4	2
ИТОГО			33,8	32,6	136,4	945,3							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (5 – 11 КЛАСЫ)



№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	17/12	9,1	4,2	20,1	252,8	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
268/333	Шницель натуральный рубленый, соус	100/50	12,1	11,4	31	249,5	0,01	12	0,001	14	154	68	2,1
312	Пюре картофельное	200	20,9	13,9	46	205,8	0,01	12	0,001	12	84	58	2
382	Какао с молоком	200	3,6	9,1	24,2	68,5	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,2	0,58	18	32	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			29	26,2	117,8	864,3							
ОБЕД													
77	Сельдь с картофелем	100	2	2,2	12,5	36,5	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
82	Борщ с капустой, картофелем	250	5,1	9,5	8,4	160	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
260/330	Гуляш из говядины, соус	100/50	11,4	9,8	20,3	330	0,08	24	0,001	34	140	28	42
304	Рис отварной	200	5,1	6,2	55,2	251,4	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
388	Напиток из шиповника	200	1,5	1,8	8,3	51	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	3,6	42		12	0,1	80		4	2
ИТОГО			31,28	32,64	134,5	955							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (5 – 11 КЛАССЫ)



№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Бутерброд с маслом	17/15	1,6	3,2	22,5	48,2	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
268/330	Котлеты из говядины с соусом	100/50	10,3	10,3	17,5	298,2	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	2,3	2,4	25,3	160,2	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
376	Чай с лимоном	200	2,6	2,6	4,3	45,2	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	150	1,58	1,16	17	46,76	2	12	0,1	80	23	4	2
ИТОГО			21,16	21,4	106,9	687,26							
ОБЕД													
50	Салат из свёклы с сыром	100	1,9	2,1	8,1	95	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
104/105	Суп с фрикадельками	250	13,2	13,3	15,68	248,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
229	Рыба тушеная с овощами	100/50	7,3	7,2	24,1	251,2	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
312	Пюре картофельное	200	3,4	7,5	30	218	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	2,4	2,4	29,3	24	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	3,6	32	0,8	14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			34,38	35,64	136,9	952,8							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (5 – 11 КЛАССЫ)

11
ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
							Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	17/15	6,4	3,9	8,2	142,5	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
288	Птица отварная	100	7,3	6,2	21,5	212,3	0,16	5,25	0,004	19,3	69	22,2	1,01
304/330	Рис отварной, соус	200	3,6	5,2	37,5	170	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	6,1	8,1	68	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			22,68	23,14	95,6	681,5							
ОБЕД													
77	Сельдь с картофелем	100	3,28	4,3	2,1	146	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,3	5,6	44	136,1	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
265	Плов из говядины	250	9	9,2	25,4	260	0,08	24	0,001	34	140	28	42
349	Компот из сухофруктов	200	2,6	0,5	0,5	46	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Фрукты	150	1,8	4,5	24,1	46	2,01	0	4,2	21,8	6,8	1,9	2
ИТОГО			31,08	38,4	151,1	963,5							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (5 – 11 КЛАССЫ)

12
ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
14	Масло сливочное	35	2	5,6	6,8	190	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
259	Жаркое по-домашнему	250	17,5	18	35	297	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	32,4	104	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	9	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			22,8	25,4	95,2	679							
ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	2,28	2,3	8,2	146	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
102	Суп с бобовыми	250	8,2	4,5	54,5	202	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
260/330	Гуляш из говядины	100/50	12	12,5	26,5	196	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	4,2	9,2	34,5	123	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
388	Напиток из шиповника	200	2,6	0,5	0,5	23	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
424	Булочка домашняя	50	1,8	4,5	24,1	178,2	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
ИТОГО			31,7	38,6	168	957							



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (5 – 11 КЛАССЫ)

13
ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
15	Сыр порциями	12	5,6	4,5	8,5	92,5								
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200	9,3	12,1	53,5	298	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1	
424	Булочка домашняя	50	4,5	4,9	14,8	148	0,06	0,2	0,002	212	37,6	8,4	0,81	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	3,6	56	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2	
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22	
ИТОГО			22,38	23,24	95	683,2								
ОБЕД														
209	Яйцо варёное, зелёный горошек	40/50	1,2	2,1	10,5	83,9	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5	
96	Рассольник «Ленинградский»	250	1,4	1,9	20,5	180	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6	
229	Рыба тушёная в томате с овощами	100	16,5	18	38,5	190	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8	
304/330	Рис отварной, соус	200/50	5,5	5,4	12	186	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5	
350	Кисель из концентратов промышленного производства	200	0,07	0,04	13,5	89,6	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1	
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	18	56,9	0,002	12	0,002	115	17,5	6	0,5	
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	18	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2	
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,5	2,5	12	142	2	12	0,1	80	23	4	2	
ИТОГО			32,17	35,04	139	960,4								



ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 14 ДНЕЙ (5 – 11 КЛАССЫ)



№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
288	Птица отварная	100/50	8,3	10,8	28,8	237	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309/333	Макароны отварные, соус	200	8,3	6,2	44,2	280	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
383	Какао с молоком сгущённым	200	2,6	2,8	8,1	68,5	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО			21,98	21,54	95,7	674,2							
ОБЕД													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,5	1,8	6,8	16,8	0,1	8	0,03	30	56	39	0,8
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	2,5	25	102,5	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	120	17	10	6	255,4	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
312	Пюре картофельное	200	2,4	12,7	25	198,1	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	1,5	1,6	9,3	75	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	18	56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	14	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	13,6	215	0,001	14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			31,9	34,8	137,7	951,7							