

Утверждаю
Директор МБОУ Новоникольской СОШ
_____Л.Б.Чернышова

Примерное 12-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет в МБОУ Новоникольской СОШ и филиалов на 2025/2026учебный год.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:

| №рецепта | Прием пищи, наименование | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|----------|--|--------------|------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|-------|-------|-------|----------------------|--------|------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Обед: (категория:учащиеся1-4классов) | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с Картофелем и сметаной | 200/10 | 2,44 | 5,04 | 8,3 | 86,4 | 57 | 27 | 192 | 0,8 | 0 | 0,1 | 0,9 | 22 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8,58 | 6,9 | 41,8 | 266,7 | 24 | 135 | 204 | 4,5 | 0 | 0,2 | 2,4 | 0 |
| 271 | Котлеты куриные | 80 | 9,72 | 18,56 | 7,32 | 234,8 | 17,6 | 17,8 | 0,001 | 1,91 | 0,3 | 0,01 | 2 | 0,22 |
| 375 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,36 | 0,51 | 15,12 | 58,71 | 0,07 | 10 | | | 0,49 | 0,8 | 4,4 | 0,8 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 1,7 | 8,35 | 43,5 | 6 | 9,2 | 24 | 0,4 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | Итого | | 28,7 | 31,91 | 122,24 | 874,61 | 0,346 | 189,8 | 396 | 14,61 | 25,99 | 209,9 | 78,1 | 27,32 |
| | Завтрак(категория –«прочие», льготных категорий) | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макароны со слив. маслом | 200/5 | 17,48 | 18,7 | 115,86 | 336,51 | 0,32 | | | 10,62 | 3,1 | 146,74 | 45,6 | 2,2 |
| 271 | Котлеты куриные | 80 | 9,72 | 18,56 | 7,32 | 234,8 | 17,6 | 17,8 | 0,001 | 1,91 | 0,3 | 0,01 | 2 | 0,22 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,19 | 5 | 32,5 | 190 | 124 | 22 | 116 | 0,8 | 0,02 | 0,04 | 0,18 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,36 | 22,1 | 106 | 25 | 6,6 | 16 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 1,7 | 8,35 | 43,5 | 12 | 18,4 | 48 | 0,8 | 0 | 0,06 | 0,04 | 0 |
| | Итого | | 30,19 | 27,23 | 121,62 | 847,2 | 242 | 111 | 536 | 6,7 | 0,06 | 0,27 | 3,66 | 10,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-----|--------|-------|------|-----|
| 175 | Каша пшенная с молоком и слив маслом | 200/10 | 7,48 | 5,41 | 64,88 | 298,80 | 0,19 | 0,57 | 0,12 | 1,3 | 250,8 | 304,2 | 38,2 | 1,9 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 50/15 | 7,06 | 0,7 | 59,7 | 277 | 0,17 | 0,015 | | 5,8 | 28,8 | 150,1 | 24,5 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,36 | 0,51 | 15,12 | 58,71 | 0,07 | 10 | | | 0,49 | 0,8 | 4,4 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,36 | 22,1 | 106 | 25 | 6,6 | 16 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0 |
| | Йогурт | 100 | 2,072 | 1,925 | 14,7 | 82,16 | 0,03 | 0,262 | 0,12 | 1,3 | 171,2 | 143 | 16,9 | 1,9 |
| | Итого: | | 20,37 | 8,9 | 176,5 | 822,67 | 25,46 | 17,5 | 16,24 | 8,7 | 451,29 | 598 | 84,3 | 4,6 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

| №реце пта | Прием пищи, наименование | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|--------------|---|-----------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|--------------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Обед:(категория:учащиеся1-4классов) | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник "Ленинградский" | 200 | 2,4 | 3,6 | 16,08 | 108 | 39 | 32 | 209 | 1 | 0 | 0,1 | 1,1 | 75 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 6,45 | 2,57 | 49,43 | 183 | 0,09 | 1,5 | 0,27 | 4,2 | 170,3910 | 9,98 | 17,25 | 0,68 |
| 105 | Фрикадельки мясные | 80 | 33,58 | 32,75 | 27,83 | 207,5 | 0,208 | 14,17 | | 14,67 | 149,33 | 95,8 | 0,689 | 1,75 |
| | Молоко3,2% | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,06 | 1,423 | | 20,9 | | 19,36 | 7,8 | 1,2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,6 | 1,2 | 38,5 | 228 | 0,2 | | | 27,4 | 25,2 | 208,8 | 68,4 | 4,3 |
| | Итого: | | 54,63 | 46,52 | 141,24 | 842,5 | 39,56 | 49,09 | 209,27 | 68,17 | 344,92 | 334,04 | 98,239 | 82,93 |
| | Завтрак (категория – «прочие», дети льготных категорий) | | | | | | | | | | | | | |
| 494 | Цыплята запеченные | 100 | 14,96 | 12,24 | 0,48 | 172 | 33 | 19 | 156 | 1,6 | 0,04 | 0,04 | 6,14 | 1,4 |
| 513 | Рисс овощами | 180 | 3,7 | 4,6 | 41,7 | 214 | 7,5 | 22 | 59 | 0,6 | 0 | 0,03 | 0,7 | 0 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 16,7 | 63 | 14 | 6 | 8 | 0,9 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 | 25 | 6,6 | 16 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 3,2 | 43 | 6 | 9,2 | 24 | 0,4 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | Итого | | 21,66 | 17,64 | 72,28 | 542 | 85,5 | 82,6 | 263 | 3,8 | 0,04 | 0,13 | 7,2 | 1,4 |
| | Завтрак (категория – дети из многодетных семей) | | | | | | | | | | | | | |
| 494 | Цыплята запеченные | 100 | 14,96 | 12,24 | 0,48 | 172 | 33 | 19 | 156 | 1,6 | 0,04 | 0,04 | 6,14 | 1,4 |
| 513 | Рисс овощами | 180 | 3,7 | 4,6 | 41,7 | 214 | 7,5 | 22 | 59 | 0,6 | 0 | 0,03 | 0,7 | 0 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 16,7 | 63 | 14 | 6 | 8 | 0,9 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 | 25 | 6,6 | 16 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 3,2 | 43 | 6 | 9,2 | 24 | 0,4 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 35 | 19,8 | 24 | 4,8 | 0 | 0,6 | 0,6 | 22 |
| | Итого | | 22,06 | 18,04 | 82,08 | 589 | 121 | 82,6 | 287 | 8,6 | 0,04 | 0,73 | 7,8 | 23,4 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

| №рецепта | Прием пищи, наименование | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|---|-----------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|------------------------------------|--------------|-------|--------|-------|----------------------|-------|-------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед: (категория:учащиеся1-4классов) | | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | Суп рыбный с картофелем | 250 | 7,4 | 4,3 | 8,4 | 103 | 0,13 | 0,83 | 0,258 | 3,17 | 185,8 | 184 | 21,62 | 0,54 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 6,09 | 14,87 | 63,47 | 405,2 | 0,069 | | | 4,69 | 0,21 | 8,4 | 22,6 | 0,87 |
| 374 | Рыба тушеная с овощами | 80(50/30) | 7,25 | 3,85 | 3,8 | 79 | 39,5 | 19,5 | 111 | 0,55 | 0,05 | 0,5 | 1,1 | 0 |
| 359 | Кисель | 200 | | | 32,08 | 120,4 | | | | | 9,3 | 8,84 | | 0,06 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 6,6 | 1,2 | 38,5 | 200 | 0,2 | | | 27,4 | 125,2 | 208,8 | 68,4 | 4,3 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 35 | 19,8 | 24 | 4,8 | 0 | 0,6 | 0,6 | 22 |
| | Итого: | | 27,24 | 24,62 | 123,97 | 954,6 | 74,9 | 40,13 | 135,26 | 40,61 | 311,26 | 402,3 | 114,3 | 27,71 |
| Завтрак (категория – «прочие»,дети из льготных категорий) | | | | | | | | | | | | | | |
| 489 | Гуляш из куриного филе | 80(50/30) | 10,6 | 8,5 | 9,7 | 161 | 15 | 19 | 96 | 1,1 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8,58 | 6,9 | 41,8 | 266,7 | 24 | 135 | 204 | 4,5 | 0 | 0,2 | 2,4 | 0 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 61 | 17 | 7 | 10 | 0,9 | 0 | 0 | 0,09 | 2,5 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 | 25 | 6,6 | 16 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 3,2 | 43 | 6 | 9,2 | 24 | 0,4 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | Итого | | 22,38 | 16,3 | 80,1 | 581,7 | 87 | 177 | 350 | 7,2 | 0 | 0,32 | 5,31 | 2,5 |
| Завтрак (категория – дети из многодетных семей) | | | | | | | | | | | | | | |
| 489 | Гуляш из куриного филе | 80(50/30) | 10,6 | 8,5 | 9,7 | 161 | 15 | 19 | 96 | 1,1 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8,58 | 6,9 | 41,8 | 266,7 | 24 | 135 | 204 | 4,5 | 0 | 0,2 | 2,4 | 0 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 61 | 17 | 7 | 10 | 0,9 | 0 | 0 | 0,09 | 2,5 |
| | Фрукты свежие | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 35 | 19,8 | 24 | 4,8 | 0 | 0,6 | 0,6 | 22 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 | 25 | 6,6 | 16 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 3,2 | 43 | 6 | 9,2 | 24 | 0,4 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | Итого | | 22,78 | 16,7 | 89,9 | 628,7 | 122 | 197 | 374 | 12 | 0 | 0,92 | 5,91 | 24,5 |

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

| № рецепт а | Прием пищи, наименование | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическа я ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|------------------|--|-----------------|------------------|-------|----------|-------------------------------------|--------------|-------|--------|------|----------------------|-------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| | Обед: (категория–учащиеся 1-4классов) | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | Суп вермишелевый | 250 | 5,25 | 8,25 | 33,42 | 231,67 | 0,21 | | 0,13 | 1,42 | 168,67 | 9,7 | 37,5 | 1,75 |
| 294 | Котлета рубленная из птицы | 80 | 12,88 | 12,08 | 12,08 | 209,6 | 35,2 | 20,8 | 72 | 1,76 | 0,02 | 0,06 | 0,16 | 0,15 |
| 304 | Рис отварной рассыпчатый | 150 | 3,6 | 9 | 35,6 | 244,2 | 9 | 26,4 | 59 | 0,72 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,6 | 1,2 | 38,5 | 228 | 0,2 | | | 27,4 | 25,2 | 208,8 | 68,4 | 4,3 |
| 375 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,36 | 0,51 | 15,12 | 58,71 | 0,07 | 10 | | | 0,49 | 0,8 | 4,4 | 0,8 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 35 | 19,8 | 24 | 4,8 | 0 | 0,6 | 0,6 | 22 |
| | Итого: | | 29,09 | 31,44 | 144,52 | 1019,18 | 79,68 | 77 | 155,13 | 36,1 | 194,38 | 220 | 111,1 | 29 |
| | Завтрак (категория – «прочие», дети из льготных категорий) | | | | | | | | | | | | | |
| 374 | Рыба тушеная с овощами | 80(50/30) | 7,25 | 3,85 | 3,8 | 79 | 39,5 | 19,5 | 111 | 0,55 | 0,05 | 0,5 | 1,1 | 0 |
| 520 | Картофельное пюре | 180 | 3,1 | 5,1 | 26,2 | 190 | 42 | 12 | 90 | 1,2 | 0 | 0,15 | 1,6 | 2,5 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 61 | 17 | 7 | 10 | 0,9 | 0 | 0 | 0,09 | 2,5 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,6 | 1,2 | 38,5 | 228 | 0,2 | | | 27,4 | 25,2 | 208,8 | 68,4 | 4,3 |
| | Итого | | 17,25 | 10,25 | 83,7 | 558 | 98,7 | 38,5 | 211 | 30,0 | 25,25 | 209 | 71,1 | 9,3 |
| | Завтрак (категория – дети из многодетных семей) | | | | | | | | | | | | | |
| 374 | Рыба тушеная с овощами | 80(50/30) | 7,25 | 3,85 | 3,8 | 79 | 39,5 | 19,5 | 111 | 0,55 | 0,05 | 0,5 | 1,1 | 0 |
| 520 | Картофельное пюре | 180 | 3,1 | 5,1 | 26,2 | 190 | 42 | 12 | 90 | 1,2 | 0 | 0,15 | 1,6 | 2,5 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 61 | 17 | 7 | 10 | 0,9 | 0 | 0 | 0,09 | 2,5 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,6 | 1,2 | 38,5 | 228 | 0,2 | | | 27,4 | 25,2 | 208,8 | 68,4 | 4,3 |
| | Йогурт | 100 | 2,072 | 1,925 | 14,7 | 82,16 | 0,03 | 0,262 | 0,12 | 1,3 | 171,2 | 143 | 16,9 | 1,9 |
| | Итого | | 19,32 | 12,25 | 98,4 | 640,16 | 98,7 | 38,8 | 211,12 | 31,3 | 196,5 | 352 | 88 | 11,2 |

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

| Возрастная категория: 01 /до 11-ти лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------|------------------|-------|----------|-------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|---------------------|-------|-------|-------|
| № рецепт а | Прием пищи, наименование | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическа я ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва,мг | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| | Обед: (учащиеся1-4классов) | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 60 | 0,57 | 0,06 | 2,04 | 11,7 | 35 | 13 | 47,6 | 0,5 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 18,1 |
| 82 | Борщ | 250 | 6,1 | 20,9 | 18,3 | 94 | 0,016 | 16,7 | 0,062 | 1,5 | 33,4 | 67 | 14,2 | 1,08 |
| 204 | Вермишель отварная с тертым сыром | 180 | 10,25 | 8,77 | 32,7 | 255,91 | 0,023 | 2,19 | 0,25 | 1,02 | 86,4 | 42,57 | 4,38 | 0,86 |
| | Молоко3,2% | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,06 | 1,423 | | 20,9 | | 19,36 | 7,8 | 1,2 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,36 | 22,1 | 106 | 25 | 6,6 | 16 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 1,7 | 8,35 | 43,5 | 12 | 18,4 | 48 | 0,8 | 0 | 0,06 | 0,04 | 0 |
| | Итого: | | 27,57 | 38,19 | 92,89 | 627,11 | 72,1 | 58,13 | 111,9 | 25,02 | 119,83 | 129,1 | 26,74 | 21,24 |
| | Завтрак(категория –«прочие», дети из льготных категорий) | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша пшенная с молоком и слив.маслом | 200/10 | 7,48 | 5,41 | 64,88 | 298,80 | 0,19 | 0,57 | 0,12 | 1,3 | 250,8 | 304,2 | 38,2 | 1,9 |
| 379 | Напиток кофейный с молоком | 200/15 | 2,8 | 3,2 | 19,7 | 104,1 | 0,03 | 1 | 0,02 | 14,6 | 220,1 | 59,1 | 14 | 0,1 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 50/15 | 7,06 | 0,7 | 59,7 | 277 | 0,17 | 0,015 | | 5,8 | 28,8 | 150,1 | 24,5 | 0,8 |
| | Итого | | 17,34 | 9,31 | 144,28 | 679,9 | 0,39 | 1,585 | 0,14 | 21,7 | 499,7 | 513,4 | 76,7 | 2,8 |
| | Завтрак (категория –дети из многодетных семей) | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша пшенная с молоком и слив.маслом | 200/10 | 7,48 | 5,41 | 64,88 | 298,80 | 0,19 | 0,57 | 0,12 | 1,3 | 250,8 | 304,2 | 38,2 | 1,9 |
| 379 | Напиток кофейный с молоком | 200/15 | 2,8 | 3,2 | 19,7 | 104,1 | 0,03 | 1 | 0,02 | 14,6 | 220,1 | 59,1 | 14 | 0,1 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 50/15 | 7,06 | 0,7 | 59,7 | 277 | 0,17 | 0,015 | | 5,8 | 28,8 | 150,1 | 24,5 | 0,8 |
| | Фрукты свежие/сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 35 | 19,8 | 24 | 4,8 | 0 | 0,6 | 0,6 | 22 |
| | Итого: | | 17,74 | 9,71 | 154,08 | 726,9 | 35,39 | 21,4 | 24,14 | 26,5 | 499,7 | 514 | 77,3 | 24,8 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-тилет

| №рецепта | Прием пищи, наименование | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|----------|---|--------------|------------------|--------|----------|------------------------------|--------------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Обед: (категория:учащиеся1-4классов) | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с Макаронными изделиями | 200 | 2,32 | 2 | 17,04 | 96 | 37 | 30 | 200 | 1 | 0 | 0,1 | 1,1 | 8,3 |
| 291 | Плов из птицы | 230 | 18,63 | 18,17 | 41,63 | 411,7 | 44 | 33,6 | 156 | 3,8 | 0,04 | 0,04 | 2,24 | 1,4 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,19 | 5 | 32,5 | 190 | 124 | 22 | 116 | 0,8 | 0,02 | 0,04 | 0,18 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,36 | 22,1 | 106 | 25 | 6,6 | 16 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 1,7 | 8,35 | 43,5 | 12 | 18,4 | 48 | 0,8 | 0 | 0,06 | 0,04 | 0 |
| | Итого | | 30,19 | 27,23 | 121,62 | 847,2 | 242 | 111 | 536 | 6,7 | 0,06 | 0,27 | 3,66 | 10,1 |
| | Завтрак (категория – «прочие»,дети из льготных категорий) | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Гречка рассыпчатая | 200 | 8,9 | 128,31 | 45,5 | 312 | - | | 1,54 | 21,8 | 182,22 | 39,8 | 78 | 6,6 |
| 294 | Котлеты куриные | 100 | 9,84 | 12,16 | 11,85 | 195,2 | 45, 8 | 38,3 | 0,32 | 1,46 | 0,01 | 0,003 | 0,32 | 2,8 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 35 | 19,8 | 24 | 4,8 | 0 | 0,6 | 0,6 | 22 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 1,7 | 8,35 | 43,5 | 6 | 9,2 | 24 | 0,4 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | итого | | 20,79 | 142,6 | 75,5 | 597,7 | 86,9 | 67,3 | 48,32 | 28,5 | 182,2 | 40,4 | 78,9 | 31,4 |
| | Завтрак (категория – дети из многодетных семей) | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Гречка рассыпчатая | 200 | 8,9 | 128,31 | 45,5 | 312 | - | | 1,54 | 21,8 | 182,22 | 39,8 | 78 | 6,6 |
| 294 | Котлеты куриные | 100 | 9,84 | 12,16 | 11,85 | 195,2 | 45,9 | 38,3 | 0,32 | 1,46 | 0,01 | 0,003 | 0,32 | 2,8 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 35 | 19,8 | 24 | 4,8 | 0 | 0,6 | 0,6 | 22 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 1,7 | 8,35 | 43,5 | 6 | 9,2 | 24 | 0,4 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | Йогурт | 100 | 2,072 | 1,925 | 14,7 | 82,16 | 0,03 | 0,262 | 0,12 | 1,3 | 171,2 | 143 | 16,9 | 1,9 |
| | Итого: | | 22,86 | 144,5 | 90,2 | 679,86 | 86,9 | 67,5 | 48,44 | 29,76 | 353,43 | 183,43 | 95,84 | 33,3 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

| №рецепта | Прием пищи, наименование | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва,мг | | | |
|----------|---|--------------|------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|--------|--------|-------|---------------------|--------|-------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Обед: (категория: учащиеся1-4классов) | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с Бобовыми (гороховый) | 200 | 6,08 | 4,56 | 16 | 130,4 | 43 | 44 | 266 | 1,9 | 0 | 0,2 | 1,1 | 6,2 |
| 551 | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 0,75 | 0,08 | 4,9 | 23,5 | 5,6 | 1,47 | 3,56 | 0,07 | 0 | 0,006 | 0 | 0,06 |
| 271 | Котлеты куриные | 80 | 9,72 | 18,56 | 7,32 | 234,8 | 17,6 | 17,8 | 0,001 | 1,91 | 0,3 | 0,01 | 2 | 0,22 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,58 | 6,9 | 41,8 | 266,7 | 24 | 135 | 204 | 4,5 | 0 | 0,2 | 2,4 | 0 |
| | Молоко3,2% | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,06 | 1,423 | | 20,9 | | 19,36 | 7,8 | 1,2 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 1,7 | 8,35 | 43,5 | 6 | 9,2 | 24 | 0,4 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 35 | 19,8 | 24 | 4,8 | 0 | 0,6 | 0,6 | 22 |
| | Итого | | 32,78 | 38,6 | 97,57 | 861,9 | 131,2 | 228,76 | 521,56 | 34,48 | 0,3 | 20,4 | 13,92 | 29,68 |
| | Завтрак (категория – «прочие»,дети из льготных категорий) | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Плов из курицы | 230 | 33,22 | 30,78 | 69,48 | 589,57 | 0,07 | | 0,26 | 4,7 | 107,83 | 25,83 | 22,61 | 0,87 |
| 207 | Сок яблочный | 200 | 0,5 | | 10,6 | 47 | 0,12 | 2 | | 12 | 6,9 | 7 | 4 | 0,26 |
| | Хлеб | 70 | 6,6 | 1,2 | 38,5 | 228 | 0,2 | | | 27,4 | 25,2 | 228,8 | 68,4 | 4,3 |
| | Итого | | 40,32 | 31,98 | 118,58 | 864,57 | 0,39 | 2 | 0,26 | 44,1 | 139,93 | 261,63 | 95,01 | 5,43 |
| | Завтрак(категория –дети из многодетных семей) | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Плов из курицы | 230 | 33,22 | 30,78 | 69,48 | 589,57 | 0,07 | | 0,26 | 4,7 | 107,83 | 25,83 | 22,61 | 0,87 |
| 207 | Сок яблочный | 200 | 0,5 | | 10,6 | 47 | 0,12 | 2 | | 12 | 6,9 | 7 | 4 | 0,26 |
| | Хлеб | 70 | 6,6 | 1,2 | 38,5 | 228 | 0,2 | | | 27,4 | 25,2 | 228,8 | 68,4 | 4,3 |
| | Йогурт | 100 | 2,072 | 1,925 | 14,7 | 82,16 | 0,03 | 0,262 | 0,12 | 1,3 | 171,2 | 143 | 16,9 | 1,9 |
| | Итого: | | 42,39 | 33,9 | 143,28 | 946,73 | 0,42 | 2,262 | 0,38 | 45,4 | 311,13 | 404,6 | 111,9 | 7,33 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

| №рецепта | Прием пищи, наименование | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва,мг | | | |
|----------|--|--------------|------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|------|-------|-------|---------------------|--------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | Обед: (категория: учащиеся1-4классов) | | | | | | | | | | | | | |
| 151 | Суп рисовый | 250 | 1,8 | 3,08 | 18,75 | 113,3 | 0,05 | 4,17 | 0,229 | 1,7 | 95,92 | 91,75 | 3,17 | 0,58 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 6,45 | 25,01 | 54,92 | 258 | 0,09 | 1,5 | 0,27 | 4,2 | 170,3910 | 9,98 | 17,25 | 0,675 |
| 390 | Котлета рыбная | 80 | 32 | 8,58 | 18 | 272,5 | 0,04 | 1 | 0,042 | | 227,92 | 187,9 | 1,8 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,6 | 1,2 | 38,5 | 228 | 0,2 | | | 27,4 | 25,2 | 208,8 | 68,4 | 4,3 |
| 359 | Кисель | 200 | | | 32,08 | 120,4 | | | | | 9,3 | 8,84 | | 0,06 |
| | Булочка школьная | 150 | 2,65 | 3,41 | 27,46 | 119,517 | 0,047 | | 0,07 | 7,4 | 2,72 | | 0,013 | |
| | Итого: | | 49,5 | 41,58 | 157,63 | 1111,7 | 0,427 | 6,67 | 0,611 | 40,7 | 522,15 | 598,4 | 90,63 | 5,975 |
| | Завтрак (категория – «прочие», дети из льготных категорий) | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макароны со слив. маслом | 200/5 | 17,48 | 18,7 | 115,86 | 336,51 | 0,32 | | | 10,62 | 3,1 | 146,74 | 45,6 | 2,2 |
| 243 | Куриная грудка, запеченная с сыром | 80 | 8,32 | 16 | 0,64 | 180,8 | 25 | 15 | 139 | 1,8 | 0 | 0,03 | 2,6 | 0 |
| 375 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,36 | 0,51 | 15,12 | 58,71 | 0,07 | 10 | | | 0,49 | 0,8 | 4,4 | 0,8 |
| | Булочка школьная | 150 | 2,65 | 3,41 | 27,46 | 119,517 | 0,047 | | 0,07 | 7,4 | 2,72 | | 0,013 | |
| | Итого | | 38,19 | 35,22 | 158,44 | 758,73 | 0,437 | 10 | 0,23 | 18,4 | 30,31 | 327,5 | 80,01 | 6,48 |
| | Завтрак (категория – дети из многодетных семей) | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макароны со слив. маслом | 200/5 | 17,48 | 18,7 | 115,86 | 336,51 | 0,32 | | | 10,62 | 3,1 | 146,74 | 45,6 | 2,2 |
| 243 | Куриная грудка, запеченная с сыром | 80 | 8,32 | 16 | 0,64 | 180,8 | 25 | 15 | 139 | 1,8 | 0 | 0,03 | 2,6 | 0 |
| 375 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,36 | 0,51 | 15,12 | 58,71 | 0,07 | 10 | | | 0,49 | 0,8 | 4,4 | 0,8 |
| | Булочка школьная | 150 | 2,65 | 3,41 | 27,46 | 119,517 | 0,047 | | 0,07 | 7,4 | 2,72 | | 0,013 | |
| 207 | Сок яблочный | 200 | 0,5 | | 10,6 | 47 | 0,12 | 2 | | 12 | 6,9 | 7 | 4 | 0,26 |
| | Итого: | | 38,69 | 35,22 | 169,04 | 805,73 | 0,557 | 12 | 0,23 | 30,4 | 37,21 | 334,54 | 84,013 | 6,74 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

| №рецепта | Прием пищи, наименование | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|----------|--|--------------|------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|-------|--------|-------|----------------------|--------|-------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| | Обед: (категория:учащиеся1-4классов) | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с Картофелем и сметаной | 200/10 | 2,44 | 5,04 | 8,3 | 86,4 | 57 | 27 | 192 | 0,8 | 0 | 0,1 | 0,9 | 22 |
| 304 | Рис отварной рассыпчатый | 150 | 3,6 | 9 | 35,6 | 244,2 | 9 | 26,4 | 59 | 0,72 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| 63 | Куры отварные | 100 | 17,7 | 18,67 | | 304,17 | 0,058 | 1,5 | 0,058 | 18,08 | 95,83 | 1,67 | 16,67 | 1,8 |
| | Хлеб | 70 | 6,6 | 1,2 | 38,5 | 128 | 0,2 | | | 27,4 | 25,2 | 208,8 | 68,4 | 4,3 |
| | Молоко3,2% | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,06 | 1,423 | | 20,9 | | 19,36 | 7,8 | 1,2 |
| | Итого: | | 35,94 | 40,31 | 91,8 | 878,77 | 66,318 | 56,3 | 251,06 | 67,9 | 121,03 | 409,9 | 93,77 | 29,3 |
| | Завтрак (категория—«прочие», дети из льготных категорий) | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 6,45 | 25,01 | 54,92 | 258 | 0,09 | 1,5 | 0,27 | 4,2 | 170,39 | 9,98 | 17,25 | 0,675 |
| 390 | Котлета рыбная | 100 | 32 | 8,58 | 18 | 272,5 | 0,04 | 1 | 0,042 | | 227,92 | 187,92 | 1,8 | 0,42 |
| | Хлеб | 50 | 6,6 | 1,2 | 38,5 | 228 | 0,2 | | | 27,4 | 25,2 | 208,8 | 68,4 | 4,3 |
| 359 | Кисель | 200 | | | 32,08 | 120,4 | | | | | 9,3 | 8,84 | | 0,06 |
| | Итого | | 45,05 | 34,79 | 111,42 | 878,9 | 0,33 | 2,5 | 0,312 | 31,6 | 423,51 | 506,7 | 87,45 | 5,395 |
| | Завтрак (категория –дети из многодетных семей) | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 6,45 | 25,01 | 54,92 | 258 | 0,09 | 1,5 | 0,27 | 4,2 | 170,39 | 9,98 | 17,25 | 0,675 |
| 390 | Котлета рыбная | 100 | 32 | 8,58 | 18 | 272,5 | 0,04 | 1 | 0,042 | | 227,92 | 187,92 | 1,8 | 0,42 |
| | Хлеб | 50 | 6,6 | 1,2 | 38,5 | 228 | 0,2 | | | 27,4 | 25,2 | 208,8 | 68,4 | 4,3 |
| 359 | Кисель | 200 | | | 32,08 | 120,4 | | | | | 9,3 | 8,84 | | 0,06 |
| | Йогурт | 100 | 2,072 | 1,925 | 14,7 | 82,16 | 0,03 | 0,262 | 0,12 | 1,3 | 171,2 | 143 | 16,9 | 1,9 |
| | Итого: | | 47,12 | 36,72 | 126,12 | 961,06 | 0,36 | 2,762 | 0,424 | 32,9 | 594,71 | 649,7 | 104,4 | 7,295 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

| №рецепта | Прием пищи, наименование | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|----------|---|--------------|------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|------|-------|-------|----------------------|--------|-------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| | Обед: (категория: учащиеся1-4классов) | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник "Ленинградский" | 200 | 2,4 | 3,6 | 16,08 | 108 | 39 | 32 | 209 | 1 | 0 | 0,1 | 1,1 | 75 |
| 309 | Макароны со слив. маслом | 200/5 | 17,48 | 18,7 | 115,86 | 336,51 | 0,32 | | | 10,62 | 3,1 | 146,74 | 45,6 | 2,2 |
| 243 | Куриная грудка, запеченная с сыром | 80 | 8,32 | 16 | 0,64 | 180,8 | 25 | 15 | 139 | 1,8 | 0 | 0,03 | 2,6 | 0 |
| 707 | Сок яблочный | 200 | 0,5 | | 10,6 | 47 | 0,01 | 2 | 0,1 | 12 | 6,9 | 7 | 4 | 0,26 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,36 | 22,1 | 106 | 25 | 6,6 | 16 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 1,7 | 8,35 | 43,5 | 6 | 9,2 | 24 | 0,4 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | Итого: | | 43,13 | 36,96 | 172,99 | 885,01 | 70,33 | 49,8 | 249,1 | 24,7 | 34 | 333,9 | 81,02 | 80,94 |
| | Завтрак (категория – «прочие»,дети из льготных категорий) | | | | | | | | | | | | | |
| 489 | Гуляш из куриного филе | 80 | 3 | 4,72 | 29,7 | 166,8 | 0,32 | | | 1,2 | 4 | 13,8 | 2,6 | 0,2 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 200/10 | 7,48 | 5,41 | 64,88 | 298,80 | 0,19 | 0,57 | 0,12 | 1,3 | 250,8 | 304,2 | 38,2 | 1,9 |
| 375 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,36 | 0,51 | 15,12 | 58,71 | 0,07 | 10 | | | 0,49 | 0,8 | 4,4 | 0,8 |
| | Итого | | 10,84 | 10,64 | 109,7 | 524,31 | 0,58 | 10,5 | 0,12 | 2,5 | 255,3 | 318,8 | 45,2 | 2,9 |
| | Завтрак (категория –дети из многодетных семей) | | | | | | | | | | | | | |
| 489 | Гуляш из куриного филе | 80 | 3 | 4,72 | 29,7 | 166,8 | 0,32 | | | 1,2 | 4 | 13,8 | 2,6 | 0,2 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 200/10 | 7,48 | 5,41 | 64,88 | 298,80 | 0,19 | 0,57 | 0,12 | 1,3 | 250,8 | 304,2 | 38,2 | 1,9 |
| 375 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,36 | 0,51 | 15,12 | 58,71 | 0,07 | 10 | | | 0,49 | 0,8 | 4,4 | 0,8 |
| | Хлеб | 50 | 6,6 | 1,2 | 38,5 | 228 | 0,2 | | | 27,4 | 55,2 | 208,8 | 68,4 | 4,3 |
| | Фрукты | 100 | 0,5 | | 10,6 | 47 | 0,01 | 2 | 0,1 | 12 | 6,9 | 7 | 4 | 0,26 |
| | Итого: | | 11,34 | 10,64 | 120,3 | 571,31 | 0,59 | 12,5 | 0,22 | 14,5 | 262,2 | 325,8 | 49,2 | 3,16 |

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

| №рецепта | Прием пищи, наименование | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва,мг | | | |
|----------|--|--------------|------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|-------|-------|-------|---------------------|-------|-------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| | Обед: (категория:учащиеся1-4классов) | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | Суп рыбный с картофелем | 200 | 7,4 | 4,3 | 8,4 | 103 | 0,13 | 0,83 | 0,258 | 3,17 | 185,8 | 184 | 21,62 | 0,54 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 6,09 | 14,87 | 63,47 | 405,2 | 0,069 | | | 4,69 | 0,21 | 8,4 | 22,6 | 0,87 |
| | Рыба тушеная с овощами | 80(50/30) | 7,25 | 3,85 | 3,8 | 79 | 39,5 | 19,5 | 111 | 0,55 | 0,05 | 0,5 | 1,1 | 0 |
| 359 | Кисель | 200 | | | 32,08 | 120,4 | | | | | 9,3 | 8,84 | | 0,06 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,6 | 1,2 | 38,5 | 228 | 0,2 | | | 27,4 | 30,2 | 208,8 | 68,4 | 4,3 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 35 | 19,8 | 24 | 4,8 | 0 | 0,6 | 0,6 | 22 |
| | Итого: | | 27,74 | 24,62 | 123,97 | 982,6 | 74,9 | 40,1 | 135,3 | 40,61 | 216,26 | 402,3 | 114,3 | 27,71 |
| | Завтрак(категория–«прочие»,дети из льготных категорий) | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с маслом | 100/20 | 7,12 | 17,2 | 50,1 | 389,6 | 0,16 | | 0,076 | 3,8 | 257,6 | 120,4 | 45,6 | 2,2 |
| 394 | Пельмени | 200 | 25,66 | 13,9 | 30,1 | 348 | 0,32 | 0,7 | 0,076 | 3,8 | 54 | 120,4 | 45,6 | 5,8 |
| 375 | Чай | 200/15 | 0,36 | 0,51 | 15,12 | 58,71 | 0,07 | 10 | | | 0,49 | 0,8 | 4,4 | 0,8 |
| | Итого | | 33,14 | 31,61 | 95,32 | 796,31 | 0,55 | 10,7 | 0,152 | 7,6 | 312,9 | 241,6 | 95,6 | 8,8 |
| | Завтрак(категория –дети из многодетных семей) | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с маслом | 100/20 | 7,12 | 17,2 | 50,1 | 389,6 | 0,16 | | 0,076 | 3,8 | 257,6 | 120,4 | 45,6 | 2,2 |
| 394 | Пельмени | 200 | 25,66 | 13,9 | 30,1 | 348 | 0,32 | 0,7 | 0,076 | 3,8 | 54 | 120,4 | 45,6 | 5,8 |
| 375 | Чай | 200/15 | 0,36 | 0,51 | 15,12 | 58,71 | 0,07 | 10 | | | 0,49 | 0,8 | 4,4 | 0,8 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 100/20 | 7,12 | 17,2 | 50,1 | 389,6 | 0,16 | | 0,076 | 3,8 | 257,6 | 120 | 45,6 | 2,2 |
| | Йогурт | 100 | 2,072 | 1,925 | 14,7 | 82,16 | 0,03 | 0,262 | 0,12 | 1,3 | 171,2 | 143 | 16,9 | 1,9 |
| | Итого: | | 35,21 | 33,54 | 110,02 | 878,47 | 0,58 | 10,96 | 0,272 | 8,9 | 484,1 | 384,6 | 112,5 | 10,7 |

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" – под редакцией В.Т. Лапшинов, 2004г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией Могильного М.П., 2007г.