

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора по
Ярославской области

« » 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора по
Ярославской области, Территориальный
отдел в ГО г. Рыбинск и Рыбинском МР
Начальник отдела:

Ж.В. Фадеева

« » 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Песоченской
СОШ

С.А. Сенченко

2020г.

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
МОУ Песоченской СОШ**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет (1 смена)

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			
			Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
																				С, мг
Завтрак																				
189	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	7,1	24,8	182,1	0,6	42,6	0,8	0,1	0,1	0,2	0,0	0,1	0,4	10,3	133,0	1438	33,9	0,9
430	ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48	0,7	20	0,00	0,0	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	120,0	95,0	14,0	0,0
430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	13,3	52,2	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	7,1	3	2,7	0,3
	ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,0	7,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,4	2,8	22,4	15,4	11,2	4	3,1
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	5,8	18,0	4	0,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИР.	50	4,6	0,6	26,8	128,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	12,4	48,1	18,4	1,1
	Итого за прием пищи:		15,5	11,8	96,5	560,00	15,3	71,8	1,7	0,1	0,2	0,4	0,0	0,2	1,8	13,1	300,7	323,3	84,2	5,8
Обед																				
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,2	6,3	2,0	4,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,0	10,4	18,9	6,3	0,5
110	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	250	4,5	8,9	9,4	137,5	8,0	231,6	2,4	0,0	0,0	0,3	0,1	1,1	12,8	53,5	74,4	27,4	1,5	
314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	85	2,7	5,6	12,5	107,6	0,1	3,9	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	31,7	58,6	15,5	0,9
181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,9	7,2	43,0	269,9	0,0	28,3	5,6	0,1	0,3	0,2	0,0	0,3	2,8	26,5	27,0	224,3	150,7	5,3
440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,2	0,0	19,7	79,1	0,7	11,9	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,4	11,7	5,5	4,4	0,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИР.	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	6,2	24,0	9,2	0,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	2,0	
	Итого за прием пищи:		23,3	22,5	120,4	766,7	10,8	279,7	11,6	0,1	0,4	0,2	0,3	0,5	5,4	57,7	149,5	449,2	223,0	10,9
	Всего за день		38,8	34,0	216,9	1326,7	26,1	351,5	13,3	0,2	0,6	0,6	0,3	0,7	7,2	70,8	450,2	772,5	307,2	16,7

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг						
																				С, мг	Вит. С, мкг	Вит. А, мкг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В12, мкг
Завтрак																									
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,9	10,0	0,0	123,4	0,2	88,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	8,0	298,3	169,5	11,9	0,3
214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,5	20,9	2,5	238,6	0,2	246,6	3,4	2,2	0,1	0,4	0,5	0,1	0,2	6,6	96,3	199,2	15,8	2,2	6,6	96,3	199,2	15,8	2,2
117	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	35	1,0	0,1	2,1	12,6	1,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	6,3	19,5	6,7	0,2	4,2	6,3	19,5	6,7	0,2
407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,0	0,0	26,5	104,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	4,3	1,9	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ЙОД.	50	3,8	0,5	22,4	107,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	10,4	40,1	15,3	0,9	0,9	18,8	422,9	432,6	51,6	3,6
Итого за прием пищи:			25,2	31,5	53,5	586,4	1,8	334,7	3,9	2,2	0,2	0,5	1,0	0,1	1,1	18,8	422,9	432,6	51,6	3,6	18,8	422,9	432,6	51,6	3,6
Обед																									
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	1,0	0,1	5,1	24,2	2,6	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,3	21,3	24,8	12,7	0,8	8,3	21,3	24,8	12,7	0,8
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,9	5,2	17,3	143,7	4,4	167,5	3,3	0,0	0,3	0,0	0,3	0,1	1,4	10,0	36,3	98,1	34,9	2,3	10,0	36,3	98,1	34,9	2,3
261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70	9,2	4,2	3,4	97,4	6,6	3333,9	1,4	0,0	0,1	0,9	29,8	0,3	3,6	120,7	12,8	148,0	9,6	3,2	120,7	12,8	148,0	9,6	3,2
131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	8,6	10,7	36,2	273,3	79,4	208,8	2,8	0,1	0,1	0,2	0,0	0,7	3,0	48,9	205,0	143,8	73,0	4,5	48,9	205,0	143,8	73,0	4,5
440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	25,7	104,5	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	22,8	23,2	9,4	0,5	0,0	22,8	23,2	9,4	0,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	2,0	15,0	9,0	43,5	9,5	2,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0	9,2	0,5	0,0	6,2	24,0	9,2	0,5
Итого за прием пищи:			32,8	21,0	122,3	809,4	93,0	3712,2	8,7	0,1	0,6	1,1	30,1	1,2	8,9	202,9	313,4	505,4	158,3	13,8	202,9	313,4	505,4	158,3	13,8
Всего за день			58,0	52,5	175,8	1395,8	94,8	4046,9	12,6	2,3	0,8	1,6	31,1	1,3	10,0	221,7	736,3	938,0	209,9	17,4	221,7	736,3	938,0	209,9	17,4

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность , ккал	Витамины						Минеральные вещества										
			Белки, г	Жиры, г		Углево- ды, г	А, мкг рет. экв.	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- е вая кисло- та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																						
157	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	9,2	8,0	45,5	284,6	0,0	42,6	0,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,8	7,3	30,6	92,5	26,9	1,3
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	13,3	52,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,1	3	2,7	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ЙОД	60	4,6	0,6	26,8	128,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	12,4	48,1	18,4	1,1
	БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого за прием пищи:		15,5	17,4	106,7	636,1	10,0	121,6	0,6	0,5	0,1	0,1	0	0,1	0	0,1	2,2	7,3	59,3	173,5	90,0	3,3
Обед																						
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,00	0,5	0,1	1,6	10,3	4,8	50,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	5,2	6,0	11,2	8,6
103	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	5,5	6,9	11,7	128,3	11,9	267,9	0,6	0,3	0,1	0,0	0,3	0,2	1,5	12,9	47,4	94,9	29,7	1,6		
238	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,2	11,5	9,0	178,0	0,7	53,3	1,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	3,3	65,3	57,2	9,5	0,3		
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,3	19,3	133,3	9,9	32,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,4	1,3	9,8	36,4	83,8	28,4	1,1		
	СОК	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	8,0	2,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	2,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0	9,2	0,5		
	Итого за прием пищи:		26,4	25,1	94,9	699,5	36,8	358,1	53,5	0,7	0,3	0,2	0,3	0,8	3,9	41,4	183,5	323,4	105,5	16,9		
	Всего за день		41,9	42,5	201,6	1335,6	46,8	479,7	54,1	1,2	0,4	0,3	0,3	0,9	6,1	48,7	242,8	496,9	195,5	20,2		

№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
																				С, мг	В1, мг
Завтрак																					
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,0	88,5	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	2,9	0,0	0,0
184	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	155	6,1	7,7	23,5	182,6	0,4	37,7	1,2	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,3	7,6	107,0	163,6	49,1	1,3
432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,5	3,6	22,7	137,2	0,8	26,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	168,1	131,0	23,7	0,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	22,4	107,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	10,4	40,1	15,3	0,9
	БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого за прием пищи:		18,0	26,2	92,7	683,1	11,9	192,6	1,5	0,3	0,3	0,6	0	0,1	1,9	7,6	415,3	460,6	144,1	3,2	
Обед																					
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,00	0,2	0,0	0,7	3,8	1,2	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,2	6,2	11,3	3,8
91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СМЕТАНОЙ	250	4,7	8,4	15,2	155,0	6,5	173,8	2,6	0,0	0,1	0,1	0,3	0,2	1,4	9,5	33,8	90,1	27,5	1,3	
259	ГУЛЯШ	100	14,6	15,6	3,1	203,1	1,0	7,7	2,2	0,0	0,0	0,1	2,1	0,3	3,1	9,1	10,2	143,3	18,9	2,1	
331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,5	5,6	21,9	148,5	0,0	31,6	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	6,8	19,9	28,8	7,0	0,6	
441	НАПИТОК ИЗ ПЛЮДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	24,8	110,1	60,0	98,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	16,6	2,3	4,1	0,5	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	2,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0	9,2	0,5	
	Итого за прием пищи:		28,9	30,7	99,6	783,7	71,3	312,4	9,1	0,1	0,3	0,2	2,4	0,7	5,7	40,5	96,9	338,2	87,5	10,8	
	Всего за день		46,9	56,9	192,3	1466,80	83,2	505,0	10,6	0,4	0,6	0,8	2,4	0,8	7,6	48,1	512,2	798,8	231,6	14,0	

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг рст. экв.	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	25,6	16,8	22,0	333,9	0,1	39,2	0,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	39,4	51,4	9,9	0,6	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ПОРЦ)	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	11,8	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	76,8	54,8	8,5	0,1	
213	ЯЙЦО ВАРЕНое	40	4,8	4,3	0,3	56,5	0,0	83,3	0,8	0,9	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	2,8	19,8	69,1	4,3	0,9	0,9	
433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	21,4	135,5	0,8	26,5	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,9	167,3	133,3	27,2	27,2	0,6	0,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	26,8	128,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	12,4	48,1	18,4	18,4	1,1	1,1	
	АПЕЛЬСИН	150	0,9	0,2	7,7	40,7	25,2	6,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	5,3	32,1	21,8	12,3	12,3	0,3	0,3	
	Итого за прием пищи:		42,4	27,9	92,1	777,1	26,4	167,5	1,5	1,1	0,2	0,5	0,3	0,2	1,7	11,4	347,8	378,5	80,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6
Обед																								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,00	0,4	0,1	1,2	6,3	2,0	4,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,0	10,4	18,9	18,9	6,3	6,3	6,3
95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ	200	6,7	8,1	7,9	135,4	6,7	134,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	6,9	23,8	36,6	16,8	16,8	0,8	0,8	0,8
242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	16,2	9,5	7,0	171,0	1,0	25,5	2,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	3,1	1,8	24,5	179,9	31,9	31,9	1,4	1,4	1,4	1,4
349	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,9	9,2	17,8	161,2	8,2	612,2	1,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	1,1	14,1	39,6	79,4	33,7	33,7	1,3	1,3	1,3	1,3
441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	22,5	105,0	80,0	130,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	19,2	3,1	4,9	4,9	0,5	0,5	0,5	0,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	9,5	2,0	2,0	2,0	2,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0	9,2	9,2	0,5	0,5	0,5	0,5
	Итого за прием пищи:		32,1	28,2	89,9	740,1	102,2	904,6	10,8	0,3	0,3	0,2	0	0,4	5,7	37,9	124,3	376,9	124,9	12,8	12,8	12,8	12,8	12,8
	Всего за день		74,5	56,1	182,0	1517,2	128,6	1072,1	12,3	1,4	0,5	0,7	0,3	0,6	7,4	49,3	472,1	755,4	205,5	16,4	16,4	16,4	16,4	16,4

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
																					Витамин С, мг	Витамин А, мкг рет. экв.	Витамин Е, мг	Витамин Д, мкг
Завтрак																								
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	27,3	17,9	23,6	356,6	0,1	41,2	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,5	42,0	54,6	10,5	0,6	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ПОРЦ)	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	11,8	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	76,8	54,8	8,5	0,1	
432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,5	3,6	22,7	137,2	0,8	26,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	168,1	131,0	23,7	0,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	22,4	107,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	10,4	40,1	15,3	0,9	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	5,8	18,0	4,0	0,4	
Итого за прием пищи:			38,9	26,1	97,5	766,3	1,2	81,6	0,6	0,2	0,2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	2,5	303,1	298,5	62,0	2,4	
Обед																								
56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	50	1,0	3,8	4,5	54,9	2,9	13,8	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	7,1	16,4	22,6	11,3	0,7	
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ	250	4,9	5,1	8,4	96,1	12,4	224,3	1,3	0,0	0,0	0,4	0,3	1,3	11,3	43,1	71,2	25,1					1,5	
289	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	100/100	14,4	12,4	18,0	232,1	2,7	35,1	1,5	0,1	0,0	0,1	1,6	0,3	2,9	14,4	165,5	30,0					2,4	
440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,2	0,0	15,2	61,2	0,7	11,9	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,4	5,5	4,4					0,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	43,5	9,5					2,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	24,0	9,2					0,5	
Итого за прием пищи:			26,1	22,0	80,7	610,6	18,7	285,1	6,1	0,1	0,1	0,1	2,0	0,7	5,2	49,2	332,3	89,5	7,3					
Всего за день			65,0	498,1	178,2	1376,9	19,9	366,7	6,7	0,3	0,3	0,4	2,1	0,7	6,6	51,7	630,8	151,5	9,7					

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг рет. экв.	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																							
254	СОСИСКИ	80	8,6	18,4	0,3	192,6	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	25,8	117,4	14,8	1,4	
331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,3	5,2	26,2	164,5	0,0	28,3	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,2	23,4	34,3	8,5	0,8	
431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,4	61,4	1,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	16,1	9,7	7,0	0,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	26,8	128,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	12,4	48,1	18,4	1,1	
	ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,7	20,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	95,0	14,0	0,0	
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,0	6,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	
Итого за прием пищи:			20,3	26,2	83,5	651,4	13,9	54,5	1,8	0,1	0,4	0,3	0,0	0,2	3,3	11,3	216,9	317,7	72,3	6,8			
Обед																							
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,00	0,5	0,1	1,6	10,3	4,8	50,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	5,2	6,0	11,2	8,6	
91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	250	4,7	8,4	15,2	155,0	6,5	173,8	2,6	0,0	0,1	0,1	0,3	0,2	1,4	9,5	33,8	90,1	27,5			1,3	
230	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	15,7	8,9	2,9	147,0	1,0	43,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	38,9	36,1				0,2	
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,3	19,3	133,3	9,9	32,1	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	1,3	9,8	36,4	83,8	28,4			1,1	
442	СОК	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0				2,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5				2,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0				0,5	
Итого за прием пищи:			30,1	24	92,3	695,2	31,7	253,8	54,7	0,4	0,3	0,2	0,3	0,8	3,6	36,5	143,5	297,5	100,1	16,5	615,2	172,4	23,3
Всего за день			50,4	50,2	175,8	1346,5	45,6	308,3	56,5	0,5	0,7	0,5	0,3	1,0	6,9	47,8	360,4	615,2	172,4	23,3			

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,0	7,9	33,6	225,3	0,5	48,3	1,2	0,1	0,1	0,2	0,0	0,1	0,5	9,8	122,2	115,4	20,2	0,5	
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	
442	СОК	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	22,4	107,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	10,4	40,1	15,3	0,9	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	5,8	18,0	4,0	0,4	
	АПЕЛЬСИН	150	0,9	0,2	7,7	40,7	25,2	6,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	5,3	32,1	21,8	12,3	0,3	
	Итого за прием пищи:		14,3	19,1	98,9	623,3	29,7	116,2	1,6	0,3	0,2	0,2	0	0,3	1,6	15,3	185,7	211,2	59,8	4,9	
Обед																					
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,2	6,3	2,0	4,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,0	10,4	18,9	6,3	0,5	
107	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,3	2,7	14,5	108,4	4,4	181,7	0,6	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	1,4	8,1	22,3	64,8	19,9	0,9	
349	КУРА ОТВАРНАЯ	106	24,3	19,5	0,0	302,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	0,7	0,2	0,0	
440	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,9	8,9	17,8	158,9	8,2	608,9	1,8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	1,1	14,1	39,5	79,3	33,7	1,3	
	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0,0	15,1	60,1	0,6	10,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,2	11,2	4,7	4,1	0,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	2,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0	9,2	0,5	
	Итого за прием пищи:		40,6	31,9	83,2	802,7	15,2	804,8	3,8	0,1	0,3	0,1	0	0,4	3,4	40,4	101,9	235,9	82,9	5,4	
	Всего за день		54,9	51,1	182,1	1426,0	44,9	921,0	5,4	0,4	0,5	0,3	0	0,7	5,0	55,7	287,6	447,1	142,7	10,3	

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет иче- ская ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли е вая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																						
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	52,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	4,7	176,0	100,0	7,0	0,2
190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5,9	6,9	31,8	208,2	0,6	41,9	0,6	0,1	0,1	0,2	0,0	0,1	0,5	10,1	127,7	146,4	34,8	0,9		
441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,9	0,4	29,2	135,7	100,0	163,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	458,1	393,4	79,9	2,9
	ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,7	20,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	95,0	14,0	0,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	26,8	128,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	48,1	18,4	1,1	
Итого за прием пищи:			18,0	15,3	90,8	593,2	101,4	277,3	0,7	0,1	0,2	0,6	0,3	0,1	1,6	14,8	458,1	393,4	79,9	2,9		
Обед																						
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,6	10,3	4,8	50,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	6,0	11,2	8,6	0,5
60	СЕЛЬДЬ КУС.	70	4,4	4,3	0,0	56,0	0,0	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	57,5	17,8	0,4	
97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5,0	7,7	13,4	139,8	7,1	263,8	2,4	0,0	0,1	0,1	0,4	0,3	1,5	10,9	29,9	89,1	28,7	1,5		
258	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	10,6	14,7	15,4	227,6	8,1	242,2	3,7	0,0	0,1	0,2	1,2	0,5	3,0	14,0	28,1	144,7	35,4	2,4		
442	СОК	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	2,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0	9,2	0,5		
Итого за прием пищи:			27,1	27,7	85,2	692	24	564,1	7,4	0	0,3	0,3	1,6	1	6,1	47,3	111,2	384	117,2	10,1		
Всего за день			45,1	43,0	176,0	1285,2	125,4	841,4	8,1	0,1	0,5	0,9	1,9	1,1	7,7	62,1	569,3	779,2	197,1	13,0		

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0,3	0,0	0,8	5,1	2,4	25,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,6	3,0	5,6	4,3	0,2
	РЫБА КРАСНАЯ ПОРЦ.	20	4,2	1,7	0,0	30,4	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	1,4	23,0	5,2	7,2	23,0	5,2	0,1
220	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	150	9,0	13,0	4,9	243,1	5,0	650,0	2,0	1,6	0,0	0,3	0,1	0,4	10,1	99,7	157,1	24,0	2,0	2,0
431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,4	61,4	1,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	16,1	9,7	7,0	7,0	0,9	0,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОД.	50	3,8	0,5	22,4	107,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	10,4	15,3	40,1	15,3	0,9	0,9
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	5,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,0	16,0	11,0	8,0	2,2	2,2
	Итого за прием пищи:		18,0	15,6	53,3	494,1	18,6	683,8	2,7	1,6	0,1	0,3	0,3	2,2	16,8	152,4	246,5	63,8	6,3	6,3
Обед																				
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,2	6,9	12,6	4,2	0,3	0,3
110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,4	7,3	11,9	131,5	8,0	237,4	1,2	0,0	0,0	0,3	0,1	1,1	12,8	50,4	72,2	27,0	1,5	1,5
290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	150	27,4	27,1	10,7	408,9	19,8	168,7	9,6	0,1	0,4	2,8	90	11,1	360	17,8	444,6	31,7	10,0	10,0
371	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	2,0	2,9	36,2	0	15,6	0	0	0	0	0	0	1,1	13,6	10,4	1,9	0	0
325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	6,0	36,5	209,0	0,0	33,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	10,3	9,6	75,1	24,6	0,5	0,5
442	СОК	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	2,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	2,0	2,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0	9,2	0,5	0,5
	Итого за прием пищи:		42,9	43,3	117,6	1048,1	34,8	457,7	12,3	0,2	0,5	2,8	90,3	1,3	400,6	127,5	696,4	116,1	17,6	17,6
	Всего за день		60,9	58,9	170,9	1542,2	53,4	1141,5	15,0	1,8	0,6	3,1	90,6	1,6	417,4	279,9	942,9	179,9	23,9	23,9

Меню составлено на основании:

1. Сборника технологических нормативов, рецептов блюд выпеченных изделий для общеобразовательных школ-Ярославль,-2006г.-156с.
2. Сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждении образования Санкт-Петербурга.-СПРБ.: Речь.2008.-800с.
3. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)