

"Утверждено"

Т.Н. Попкова

"__" "__" 2025г.

**Примерное 10-ти дневное меню горячих
школьных завтраков и обедов для организации
питания детей 7 - 11 лет на осенне-зимний
период 2025-2026гг**

(в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.3/2.4.3590-20)

г. Пенза

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне -зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
268	Каша рисовая молочная жидкая		1/ 180	4,99	7,76	29,16	206,46	0,06	1,39	0,05	0,16	129,06	136,62	28,44	0,40
	Рис круглозерный 27,72														
	Молоко 106,20														
	Вода 52,20														
	Сахар 4,50														
	Масло сливочное 4,50														
94	Бутерброд с маслом (2-й вариант)		1/ 30	1,20	12,5	7,5	147,0	0,02	0,00	0,09	0,30	5,0	13,0	2,0	0,20
	Масло сливочное 15,00														
	Батон "Колос" 15,00														
501	Кофейный напиток с молоком		1/ 180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,04	1,17	0,02	0,00	113,4	81,0	12,6	0,09
	Кофейный напиток 4,50														
	Молоко 90,00														
	Сахар 9,00														
	Вода 108,00														
112	Плоды свежие (Яблоко)		1/ 150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Яблоки 171,00														
108	Хлеб пшеничный		1/ 28	2,13	0,22	13,78	65,80	0,03	0,00	0,00	0,31	5,60	18,20	3,92	0,31
	Батон "Колос" 28,00														
518	Сок фруктовый		1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	Сок фруктовый в ассортименте (200,00														
Итого за завтрак:			768	12,79	23,71	79,65	652,86	0,21	21,56	0,16	1,07	291,06	265,32	60,46	7,09
ОБЕД															
106	Огурцы порционные (до 15.10)		1/ 120	0,96	0,12	3,00	16,80	0,04	12,00	0,00	0,12	27,60	50,40	16,80	0,72
	Огурцы свежие 120,00														
48	Салат из квашеной капусты с луком (с 16.10)		1/ 120	1,92	12,12	3,60	130,80	0,02	22,68	0,00	5,40	51,60	38,40	18,00	0,72
	Капуста белокочанная 97,20														
	Лук репчатый 12,00														
	Масло растительное 12,00														
157	Суп с макаронными изделиями и курицей		1/ 200	2,90	4,26	13,12	102,40	0,05	0,76	0,00	2,06	17,80	221,20	15,20	0,36
	Макаронные изделия 16,00														
	Морковь 10,00														
	Лук репчатый 9,60														
	Масло растительное 4,00														
	Томатное пюре 1,20														
Бульон из кур 200,00															
412	Биточки припущенные из грудки		1/ 100	15,00	10,71	9,14	188,57	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	94,29	18,57	1,14
	Цыпленок (грудка) 74,29														
	Хлеб пшеничный 18,57														
	Молоко 25,71														
418	Пюре из гороха с маслом		1/ 150	14,63	4,50	29,10	215,25	0,32	0,00	0,02	0,00	84,00	234,75	78,75	4,95
	Горох 75,00														
	Вода 153,75														
	Масло сливочное 3,75														
453	Соус томатный		1/ 50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,19
	Вода 25,00														
	Мука пшеничная 2,50														
	Масло сливочное 2,50														
	Томатное пюре 7,50														
Сахар 0,90															
493	Чай с сахаром		1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай 4,00														
	Вода 180,00														
	Сахар 15,00														
109	Хлеб ржаной		1/ 34	2,24	0,41	11,36	59,16	0,06	0,00	0,00	0,48	11,90	53,72	15,98	1,33
	Хлеб "Новый" 34,00														
Итого за обед			854	36,37	21,87	84,19	674,98	0,57	14,40	0,08	3,19	191,69	665,06	150,05	8,98
ПОЛДНИК															
517	Йогурт сладкий		1/ 160	8,00	5,12	13,60	139,20	0,05	0,96	0,03	0,00	190,40	145,60	22,40	0,16
	Йогурт 3,2%жирности 160,00														
Итого полдник:			160	8,00	5,12	13,60	139,20	0,05	0,96	0,03	0,00	190,40	145,60	22,40	0,16
Итого за день:			1782	57,16	50,70	177,43	1467,04	0,83	36,91	0,27	4,26	673,15	1075,98	232,91	16,24

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне -зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
301	Омлет натуральный		1/ 200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,08	307,69	24,62	3,08
	Яйца 3,08														
	Молоко 76,92														
	Масло сливочное 15,38														
91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)		1/ 35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	Сыр 15,00														
	Масло сливочное 5,00														
	Батон "Колос" 15,00														
494	Чай с лимоном		1/ 200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Чай 4,00														
	Вода 180,00														
	Сахар 15,00														
108	Хлеб пшеничный		1/ 16	1,22	0,13	7,87	37,60	0,02	0,00	0,00	0,18	3,20	10,40	2,24	0,18
	Батон "Колос" 16,00														
518	Сок фруктовый		1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	Сок фруктовый в ассортименте 200,00														
Итого за завтрак:			651	24,55	35,20	35,29	639,75	0,18	7,52	0,46	1,40	331,48	421,09	38,86	6,75
ОБЕД															
106	Помидоры порционные (до 15.10)		1/ 80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
	Помидоры свежие 80,00														
76	Винегрет овощной (с		1/ 80	1,04	8,64	5,44	104,00	0,03	6,72	0,00	3,68	18,40	32,00	14,40	0,64
	Картофель 17,60														
	Свекла 12,00														
	Морковь 8,00														
	Огурцы соленые 24,00														
	Лук репчатый 12,00														
142	Щи из свежей капусты с картофелем		1/ 200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64
	Капуста белокочанная 40,00														
	Картофель 24,00														
	Морковь 10,00														
	Лук репчатый 8,00														
	Томатное пюре 2,00														
	Масло растительное 4,00														
370	Плов из отварной		1/ 150	11,34	11,16	29,52	264,00	0,04	0,24	0,04	0,48	13,80	136,20	31,80	1,68
	Говядина 48,60														
	Морковь 15,00														
	Масло сливочное 6,00														
	Лук репчатый 6,00														
493	Чай с сахаром		1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай 4,00														
	Вода 180,00														
	Сахар 15,00														
109	Хлеб ржаной		1/ 30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб "Новый" 30,00														
Итого за обед			660	15,70	15,66	63,80	461,80	0,19	35,02	0,04	3,36	73,70	245,40	80,70	4,51
ПОЛДНИК															
518	Сок фруктовый		1/ 230	0,6	0,1	0,1	52,9	0,01	2,30	0,00	0,00	8,1	0,0	0,0	1,61
	Сок в ассортименте 230,00														
559	Булочка "Веснушка"		1/ 100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
	Мука пшеничная 71,42														
	Сахар 7,17														
	Дрожжи 2,17														
	Соль 0,67														
	Масло сливочное 6,33														
	Яйца 2,17														
	Изюм 3,50														
Итого полдник:			330	8,41	6,28	57,12	367,90	0,11	2,30	0,05	1,17	24,72	63,33	11,67	2,61
Итого за день:			1641	48,66	57,14	156,20	1469,45	0,48	44,84	0,55	5,93	429,89	729,83	131,22	13,87

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая		1/ 200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,17	1,54	0,05	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
	Крупа "Геркулес" 30,80														
	Вода 58,00														
	Молоко 118,00														
	Сахар 5,00														
Масло сливочное 5,00															
94	Бутерброд с маслом (2-й вариант)		1/ 30	1,20	12,5	7,5	147,0	0,02	0,00	0,09	0,30	5,0	13,0	2,0	0,20
	Масло сливочное 15,00														
	Батон "Колос" 15,00														
496	Какао с молоком		1/ 200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	Какао-порошок 3,00														
	Молоко 100,00														
	Вода 110,00														
	Сахар 20,00														
518	Сок фруктовый		1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	Сок фруктовый в ассортименте 0,2г 200,00														
108	Хлеб пшеничный		1/ 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Батон "Колос" 20,00														
112	Плоды свежие (Апельсин)		1/ 120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,05	72,00	0,00	0,24	40,80	27,60	15,60	0,36
	Апельсин 120,00														
Итого за завтрак:			770	15,56	25,80	81,06	710,00	0,32	78,84	0,16	1,30	344,60	369,60	103,00	5,62
ОБЕД															
19	Салат из свежих помидоров и огурцов (до 15.10)		1/ 80	0,72	4,08	2,88	51,20	0,03	11,28	0,00	2,08	13,60	25,60	12,80	0,56
	Помидоры свежие 38,40														
	Огурцы свежие 28,00														
	Лук репчатый 9,60														
	Масло растительное 4,00														
75	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком (с 15.10)		1/ 80	1,44	4,96	7,12	79,20	0,06	8,08	0,00	2,24	12,80	36,80	14,40	0,56
	Картофель 39,20														
	Горошек зеленый 13,60														
	Огурцы соленые 19,20														
	Лук зеленый 4,00														
	Масло растительное 4,80														
154	Суп крестьянский с крупой и курицей		1/ 200	2,70	4,28	11,64	95,80	0,06	7,96	0,00	1,94	31,00	251,00	23,60	0,58
	Капуста белокочанная 24,00														
	Картофель 20,00														
	Крупа перловая 8,00														
	Морковь 8,00														
	Лук репчатый 8,00														
	Масло растительное 4,00														
	Бульон куриный 200,00														
345	Котлеты рыбные		1/ 100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
	Минтай 80,00														
	Хлеб пшеничный 19,00														
	Молоко 14,00														
	Яйца 0,15														
	Масло сливочное 2,00														
429	Картофельное пюре		1/ 150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	Картофель 126,00														
	Молоко 22,50														
	Масло сливочное 6,75														
494	Чай с лимоном		1/ 200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Чай 4,00														
	Вода 180,00														
	Сахар 15,00														
	Лимон 7,00														
109	Хлеб ржаной		1/ 30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб "Новый" 30,00														
Итого за обед			760	22,55	17,42	65,69	511,20	0,36	27,54	0,07	5,59	143,30	573,50	104,00	4,36
ПОЛДНИК															
517	Продукт кисломолочный "Снежок"		1/ 160	8,00	5,12	13,60	139,20	0,05	0,96	0,03	0,00	190,40	145,60	22,40	0,16
	Йогурт 3,2%жирности 160,00														
Итого полдник:			160	8,00	5,12	13,60	139,20	0,05	0,96	0,03	0,00	190,40	145,60	22,40	0,16
Итого за день:			1690	46,1	48,3	160	1360,4	0,72	107	0,26	6,9	678,3	1089	229,4	10

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне -зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
267	Каша пшенная молочная жидкая		1/ 190	7,41	8,99	34,01	269,42	0,18	1,39	0,05	0,15	137,37	183,35	40,85	1,14
	Крупа пшенная 38,00														
	Молоко 106,40														
	Вода 53,20														
	Сахар 4,75														
	Масло сливочное 4,75														
91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)		1/ 30	4,29	6,94	6,34	105,43	0,02	0,09	0,05	0,26	117,43	84,86	8,57	0,26
	Сыр 12,86														
	Масло сливочное 4,29														
	Батон "Колос" 12,86														
501	Кофейный напиток с молоком		1/ 180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,04	1,17	0,02	0,00	113,4	81,0	12,6	0,09
	Кофейный напиток 4,50														
	Молоко 90,00														
	Сахар 9,00														
	Вода 108,00														
112	Плоды свежие (Бананы)		1/ 150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Бананы 150,00														
518	Сок фруктовый		1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	Сок фруктовый в ассортименте с 200,00														
108	Хлеб пшеничный		1/ 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Батон "Колос" 30,00														
Итого за завтрак:			780	18,456	19,4	84,3229	678,94857	0,33	21,64	0,12	1,04	412,2	385,21	79,721	7,917
ОБЕД															
106	Помидоры порционные (до 15.10)		1/ 100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	Помидоры свежие 100,00														
52/52	Салат из свеклы с черносливом (с 16.10)		1/ 100	1,00	0,20	0,00	5,80	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	197,40	8,00	0,00
	Курица 1 категории потрошенная 42,80														
	Лук репчатый 2,40														
	Морковь 2,60														
144	Суп картофельный с бобовыми и курицей		1/ 200	2,84	3,60	12,10	92,20	0,18	6,94	0,03	0,18	25,20	250,00	28,40	0,74
	Горох 16,00														
	Картофель 50,00														
	Морковь 8,00														
	Петрушка 2,00														
	Лук репчатый 8,00														
	Масло сливочное 4,00														
	Бульон из кур 200,00														
407	Рагу из птицы		1/ 210	16,56	17,28	19,08	297,60	0,14	12,48	0,02	3,72	30,00	166,80	46,80	2,16
	Курица 1 категории 86,40														
	Масло растительное 7,20														
	Картофель 96,00														
	Морковь 20,40														
	Томатное пюре 7,20														
	Лук репчатый 12,00														
	Мука пшеничная 1,20														
519	Напиток из шиповника		1/ 200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	Шиповник (целые плоды) 20,00														
	Вода 230,00														
	Сахар 15,00														
109	Хлеб ржаной		1/ 30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб "Новый" 30,00														
Итого за обед			740	23,18	21,74	67,80	563,00	0,44	114,4	0,05	5,02	91,70	493,2	112,3	6,47
ПОЛДНИК															
588	Вафли		1/ 50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
	Вафли "Обожайка" 50,00														
493	Чай с сахаром		1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай 4,00														
	Вода 180,00														
	Сахар 15,00														
Итого полдник:			250	1,5	1,65	53,65	235,00	0,02	0	0,00	0,35	19	21	6	1,05
Итого за день:			1770	43,14	42,79	205,77	1476,95	0,79	136	0,18	6,41	522,9	899,4	198	15,44

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне -зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
260	Каша "Дружба"		1/ 190	5,00	11,08	23,81	214,89	0,08	1,25	0,08	0,19	120,27	133,38	29,07	0,53
	Рис круглозерный	14,25													
	Крупа пшениная	10,45													
	Молоко	96,90													
	Вода	66,50													
	Сахар	4,75													
Масло сливочное	9,50														
94	Бутерброд с маслом (2-й вариант)		1/ 30	1,20	12,5	7,5	147,0	0,02	0,00	0,09	0,30	5,0	13,0	2,0	0,20
	Масло сливочное	15,00													
	Батон "Колос"	15,00													
501	Кофейный напиток с молоком		1/ 200	3,20	2,70	15,90	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
	Кофейный напиток	5,00													
	Молоко	100,00													
	Сахар	10,00													
	Вода	120,00													
112	Плоды свежие (Яблоки)		1/ 120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Яблоки	120,00													
108	Хлеб пшеничный		1/ 25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Батон "Колос"	25,00													
518	Сок фруктовый		1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	Сок фруктовый в ассортименте	200,00													
Итого за завтрак:			765	12,78	27,16	71,47	648,04	0,22	18,55	0,19	1,01	289,47	265,83	59,37	6,55
ОБЕД															
106	Огурцы порционные (до 15.10)		1/ 100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	Огурцы свежие	100,00													
48	Салат из квашеной капусты с луком (16.10)		1/ 100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,02	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60
	Капуста квашеная	81,00													
	Лук репчатый	10,00													
	Масло растительное	10,00													
142	Щи из свежей капусты с картофелем		1/ 150	1,05	2,99	4,67	49,80	0,03	11,09	0,00	1,43	20,40	28,50	13,35	0,48
	Капуста белокочанная	30,00													
	Картофель	18,00													
	Морковь	7,50													
	Лук репчатый	6,00													
	Томатное пюре	1,50													
	Масло растительное	3,00													
	Бульон	120,00													
357	Мясо отварное		1/ 15	4,08	2,91	0,00	42,45	0,01	0,00	0,00	0,11	1,95	32,10	4,05	0,53
	Говядина	24,30													
	Морковь	0,75													
	Лук репчатый	0,60													
412	Биточки припущенные из грудки		1/ 90	13,50	9,64	8,23	169,71	0,09	0,77	0,04	0,39	33,43	84,86	16,71	1,03
	Цыпленок (грудка)	66,86													
	Хлеб пшеничный	16,71													
	Молоко	23,14													
291	Макаронные изделия отварные		1/ 180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
	Макаронные изделия	61,20													
	Масло сливочное	2,87													
	Вода	360,00													
453	Соус томатный		1/ 30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
	Вода	15,00													
	Мука пшеничная	1,50													
	Масло сливочное	1,50													
	Томатное пюре	4,50													
	Сахар	0,54													
493	Чай с сахаром		1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай	4,00													
	Вода	180,00													
	Сахар	15,00													
109	Хлеб ржаной		1/ 35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	Хлеб "Новый"	35,00													
Итого за обед			800	28,95	17,99	79,01	590,42	0,30	22,34	0,05	3,52	110,22	293,22	77,53	5,35
ПОЛДНИК															
332	Печенье "Сормовское"		1/ 50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
	Печенье ""Сормовское"	50,00													
493	Чай с сахаром		1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай	4,00													
	Вода	180,00													
	Сахар	15,00													
Итого полдник:			250	3,85	4,90	52,20	268,50	0,04	0	0,01	1,75	25,5	48	11	1,35
Итого за день:			1815	32,80	22,89	131,21	858,92	0,34	22,34	0,05	5,27	135,7	341,2	88,53	6,70

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне -зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
301	Омлет натуральный		1/ 150	12,92	20,08	3,46	244,62	0,09	0,46	0,30	0,69	122,31	230,77	18,46	2,31
	Яйца 2,31														
	Молоко 57,69														
	Масло сливочное 11,54														
91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)		1/ 35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	Сыр 15,00														
	Масло сливочное 5,00														
	Батон "Колос" 15,00														
496	Какао с молоком		1/ 200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	Какао-порошок 3,00														
	Молоко 100,00														
	Вода 110,00														
	Сахар 20,00														
108	Хлеб пшеничный		1/ 25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Батон "Колос" 25,00														
518	Сок фруктовый		1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	Сок фруктовый в ассортименте 0,2л 200,00														
Итого за завтрак:			610	24,42	31,88	48,36	662,37	0,20	5,86	0,38	1,27	402,31	456,02	58,96	6,48
ОБЕД															
106	Помидоры порционные (до 15.10)		1/ 100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	Помидоры свежие 100,00														
52	Салат из свеклы с изюмом (с 16.10)		1/ 100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00	0,90
	Свекла 83,00														
	Масло растительное 6,00														
	Изюм 12,00														
157	Суп с макаронными изделиями и курицей		1/ 200	2,90	4,26	13,12	102,40	0,05	0,76	0,00	2,06	17,80	221,20	15,20	0,36
	Макаронные изделия 16,00														
	Морковь 8,00														
	Лук репчатый 8,00														
	Масло растительное 4,00														
	Томатное пюре 1,20														
	Бульон из кур 200,00														
291	Плов из птицы		1/ 150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	4,90	21,00	5,40	27,07	142,00	40,45	1,40
	Курица 1 категории 96,00														
	Масло растительное 7,00														
	Лук репчатый 8,00														
	Морковь 10,00														
	Томатное пюре 10,00														
	Рис пропаренный 35,00														
494	Чай с сахаром		1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай 4,00														
	Вода 180,00														
	Сахар 15,00														
109	Хлеб ржаной		1/ 35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	Хлеб "Новый" 35,00														
Итого за обед			685	19,92	11,59	70,95	471,30	0,29	30,66	21,00	8,65	82,12	447,50	93,10	4,33
ПОЛДНИК															
518	Сок фруктовый		1/ 230	0,6	0,1	0,1	52,9	0,01	2,30	0,00	0,00	8,1	0,0	0,0	1,61
	Сок в ассортименте 230,00														
559	Булочка "Веснушка"		1/ 100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
	Мука пшеничная 71,42														
	Сахар 7,17														
	Дрожжи 2,17														
	Соль 0,67														
	Масло сливочное 6,33														
	Яйца 2,17														
	Изюм 3,50														
	Вода 28,67														
Итого полдник:			330	8,41	6,28	57,12	367,90	0,11	2,30	0,05	1,17	24,72	63,33	11,67	2,61
Итого за день:			1625	52,75	49,75	176,43	1501,57	0,60	38,82	21,43	11,08	509,14	966,85	163,73	13,42

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне -зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
223	Запеканка рисовая с творогом		1/ 150	21,92	16,59	42,00	405,00	0,09	0,71	0,21	0,86	113,57	293,38	39,84	0,96
	Крупа манная 6,43														
	Творог 100,71														
	Яйца 0,11														
	Сахар 8,57														
	Сметана 4,29														
	Сухари 4,29														
	Масло сливочное 4,29														
481	Молоко сгущенное		1/ 25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	0,01	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05
	Молоко сгущенное, жирностью 8,5% 25,00														
94	Бутерброд с маслом (2-й вариант)		1/ 30	1,20	12,5	7,5	147,0	0,02	0,00	0,09	0,30	5,0	13,0	2,0	0,20
	Масло сливочное 15,00														
	Батон "Колос" 15,00														
493	Чай с сахаром		1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай 4,00														
	Вода 180,00														
	Сахар 15,00														
108	Хлеб пшеничный		1/ 35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Батон "Колос" 35,00														
Итого за завтрак:			440	27,68	31,49	95,60	776,25	0,16	0,96	0,31	1,59	213,32	386,88	56,24	1,90
ОБЕД															
106	Огурцы порционные		1/ 70	0,56	0,07	1,75	9,80	0,02	7,00	0,00	0,07	16,10	29,40	9,80	0,42
	Огурцы свежие 70,00														
313	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной (с 16.10)		1/ 100	1,70	5,30	10,50	96,00	0,08	13,10	0,00	2,40	19,00	49,00	21,00	0,70
	Картофель 60,00														
	Лук репчатый 11,00														
	Огурцы соленые 13,00														
	Морковь 11,00														
	Масло растительное 5,00														
134	Рассольник Ленинградский		1/ 200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	6,14	0,00	1,88	12,40	50,40	21,00	0,74
	Картофель 60,00														
	Крупа перловая 4,00														
	Морковь 8,00														
	Лук репчатый 4,00														
	Огурцы соленые 12,00														
	Бульон 150,00														
	Масло растительное 4,00														
345	Биточки рыбные		1/ 90	12,51	1,89	8,64	101,70	0,06	0,36	0,02	0,90	31,50	144,00	20,70	0,54
	Минтай 72,00														
	Хлеб пшеничный 17,10														
	Молоко 12,60														
	Яйца 0,14														
	Масло сливочное 1,80														
415	Рис припущенный		1/ 150	3,54	6,05	32,40	198,15	0,03	0,00	0,04	0,27	4,80	68,55	21,75	0,51
	Рис пропаренный 51,75														
	Вода 108,75														
	Масло сливочное 6,75														
453	Соус томатный		1/ 10	0,11	0,37	0,69	6,56	0,00	0,16	0,00	0,02	0,45	1,54	0,75	0,04
	Вода 5,00														
	Мука пшеничная 0,50														
	Масло сливочное 0,50														
	Томатное пюре 1,50														
	Сахар 0,18														
519	Напиток из шиповника		1/ 200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	Шиповник (целые плоды) 20,00														
	Вода 230,00														
	Сахар 15,00														
109	Хлеб ржаной		1/ 20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Хлеб "Новый" 20,00														
Итого за обед			740	20,38	13,12	85,96	545,01	0,23	83,66	0,06	3,42	84,25	328,49	86,40	4,53
ПОЛДНИК															
517	Йогурт сладкий		1/ 160	8,00	5,12	13,60	139,20	0,05	0,96	0,03	0,00	190,40	145,60	22,40	0,16
	Йогурт 3,2%жирности 160,00														
	Итого полдник:														
Итого за день:			1340	56,06	49,73	195,16	1460,46	0,44	85,57	0,41	5,01	487,97	860,97	165,04	6,59

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
268	Каша рисовая молочная жидкая		1/ 200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,60	0,44
	Рис круглозерный 30,80														
	Молоко 118,00														
	Вода 58,00														
	Сахар 5,00														
	Масло сливочное 5,00														
91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)		1/ 35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	Сыр 15,00														
	Масло сливочное 5,00														
	Батон "Колос" 15,00														
501	Кофейный напиток с молоком		1/ 200	3,20	2,70	15,90	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
	Кофейный напиток 5,00														
	Молоко 100,00														
	Сахар 10,00														
	Вода 120,00														
112	Плоды свежие (Яблоко)		1/ 150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Яблоки 150,00															
108	Хлеб пшеничный		1/ 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Батон "Колос" 20,00															
518	Сок фруктовый		1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	Сок фруктовый в ассортименте 0,2л 200,00														
Итого за завтрак:			805	16,86	20,38	80,44	640,90	0,21	21,94	0,13	1,00	448,40	370,30	71,90	7,16
ОБЕД															
19	Салат из свежих помидоров и огурцов		1/ 90	0,81	4,59	3,24	57,60	0,04	12,69	0,00	2,34	15,30	28,80	14,40	0,63
	Помидоры свежие 43,20														
	Огурцы свежие 31,50														
	Лук репчатый 10,80														
	Масло растительное 4,50														
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью (с 16.10)		1/ 100	3,10	6,90	21,90	162,00	0,09	10,20	0,00	3,10	20,00	86,00	34,00	1,30
	Картофель 25,00														
	Кукуруза консервированная 25,00														
	Морковь 25,00														
	Огурцы свежие 20,00														
	Масло растительное 6,00														
131	Свекольник со сметаной		1/ 200	1,74	3,56	9,62	77,60	0,05	7,34	0,03	0,20	30,20	55,40	24,80	1,22
	Свекла 51,20														
	Морковь 8,00														
	Лук репчатый 9,00														
	Картофель 34,40														
	Масло сливочное 4,00														
	Сахар 2,00														
	Бульон 160,00														
	Томат-пюре 2,60														
Сметана 2,00															
372	Голубцы ленивые		1/ 90	7,65	7,47	3,60	112,50	0,04	11,16	0,02	0,27	30,60	92,70	18,90	1,35
	Говядина 36,00														
	Рис круглозерный 4,50														
	Лук репчатый 5,40														
	Масло сливочное 2,70														
	Капуста белокочанная 54,00														
429	Картофельное пюре		1/ 150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	Картофель 126,00														
	Молоко 22,50														
	Масло сливочное 6,75														
493	Чай с сахаром		1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай 4,00														
	Вода 180,00														
	Сахар 15,00														
109	Хлеб ржаной		1/ 25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Хлеб "Новый" 25,00														
Итого за обед			755	15,10	22,52	56,16	489,2	0,304	36,29	0,09	3,31	134,85	304,9	99,35	5,53
ПОЛДНИК															
518	Сок фруктовый		1/ 230	0,6	0,1	0,1	52,9	0,01	2,30	0,00	0,00	8,1	0,0	0,0	1,61
	Сок в ассортименте 230,00														
559	Булочка "Веснушка"		1/ 100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
	Мука пшеничная 71,42														
	Сахар 7,17														
	Дрожжи 2,17														
	Соль 0,67														
	Масло сливочное 6,33														
	Яйца 2,17														
	Изюм 3,50														
	Вода 28,67														
Итого полдник:			330	8,41	6,28	57,12	367,90	0,11	2,30	0,05	1,17	24,72	63,33	11,67	2,61
Итого за день:			1890	40,37	49,18	193,72	1498	0,63	60,53	0,28	5,48	607,97	738,53	182,92	15,30

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК															
267	Каша пшенинная молочная жидкая	1/ 200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20	
	Крупа пшенинная														30,80
	Вода														118,00
	Молоко														58,00
	Сахар														5,00
	Масло сливочное														5,00
94	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	1/ 35	1,40	14,6	8,8	171,5	0,02	0,00	0,11	0,35	5,8	15,2	2,3	0,23	
	Масло сливочное														17,50
	Батон "Колос"														17,50
494	Чай с лимоном	1/ 200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
	Чай														4,00
	Вода														180,00
	Сахар														15,00
	Лимон														
112	Плоды свежие (Яблоко)	1/ 150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Яблоки														150,00
518	Сок фруктовый	1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80	
	Сок фруктовый в ассортименте 0,2л														200,00
108	Хлеб пшеничный	1/ 25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
	Батон "Колос"														25,00
Итого за завтрак:		810	12,80	25,04	86,95	737,35	0,31	23,26	0,16	1,09	207,63	244,92	64,33	8,21	
ОБЕД															
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/ 100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60	
	Капуста белокочанная														106,00
	Сахар														5,00
	Морковь														13,00
	Лимонная кислота														0,10
	Вода														5,00
	Масло растительное														10,00
76	Винегрет овощной	1/ 100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80	
	Картофель														22,00
	Свекла														15,00
	Морковь														10,00
	Огурцы соленые														30,00
	Лук репчатый														15,00
	Масло растительное														10,00
144	Суп картофельный с бобовыми и курицей	1/ 200	2,84	3,60	12,10	92,20	0,18	6,94	0,03	0,18	25,20	250,00	28,40	0,74	
	Горох														16,00
	Картофель														50,00
	Морковь														8,00
	Петрушка														2,00
	Лук репчатый														8,00
	Масло сливочное														4,00
	Бульон из кур														200,00
270	Котлеты Московские	1/ 60	7,06	16,92	5,49	202,17	0,04	0,13	27,39	1,17	10,12	67,10	9,65	1,16	
	Говядина														50,87
	Лук репчатый														0,78
	Сухари														2,61
	Хлеб пшеничный														9,13
	Вода														13,04
	Масло растительное														2,61
	Соль														0,78
	Масло сливочное														6,52
291	Макаронные изделия отварные	1/ 170	6,41	0,77	32,91	164,22	0,06	0,02	0,00	0,90	6,46	40,46	9,18	0,88	
	Макаронные изделия														57,80
	Масло сливочное														2,71
	Вода														340,00
493	Чай с сахаром	1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
	Чай														4,00
	Вода														180,00
	Сахар														15,00
109	Хлеб ржаной	1/ 35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37	
	Хлеб "Новый"														35,00
Итого за обед		765	18,72	21,70	77,19	579,49	0,34	7,09	27,42	2,74	65,03	415,86	64,68	4,45	
ПОЛДНИК															
332	Печенье "Сормовское"	1/ 50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05	
	Печенье ""Сормовское"														50,00
493	Чай с сахаром	1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
	Чай														4,00
	Вода														180,00
	Сахар														15,00
Итого полдник:		250	3,85	4,90	52,20	268,50	0,04	0,00	0,01	1,75	25,50	48,00	11,00	1,35	
Итого за день:		1825	35,37	51,65	216,34	1585,34	0,69	30,35	27,59	5,58	298,17	708,77	140,02	14,01	

Овощи урожая прошлого года (капуста, лук репчатый, конеплоды и др) в период с 1 марта текущего года допускается использовать только после термической обработки (СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Список используемой литературы:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации (Пермь 2013г)
2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян)
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Москва Дели плюс 2017)
4. Постановление от 27.10.2020 №32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм САНПИН 2.3/2.43590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ № 2"**
Г. ПЕНЗЫ, Попкова Татьяна Николаевна, Директор

07.10.25 17:14
(MSK)

Сертификат A99A59C73663DFE14CF122664EBE8B45