



"УТВЕРЖДАЮ"
"ОБОБЩЕН"
Ирина Е.А.

Согласовано
09.01.2023г.

1-4 классы														
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (завтрак)														
№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.78	1.94	3.87	36	0.013	6.25	0	0.06	16.98	46.98	6.05	0.27
Битн.сбор. На прод-но для обуч.	КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	80	12.24	8.8	10.64	170.4	0.11	0	24	1.12	40	108.8	16.8	1.65
Битн.сбор. На прод-но для обуч.	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6.662	9.024	34	170	0.292	0	0	0.518	37.352	170.553	44.55	1.101
Битн.сбор. На прод-но для обуч.	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.53	0	9.47	40	0	0.27	0	0	13.6	22.13	11.73	0.1
Битн.сбор. На прод-но для обуч.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.28	0.24	14.76	71	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
Битн.сбор. На прод-но для обуч.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0.2	9	44	0.014	0	0	0.108	2.76	12.72	3	0.372
Битн.сбор. На прод-но для обуч.	ДАРИНЦКИЙ													
Итого:			19.87	18.254	71.93	562.78	0.579	8.51	0.01	2.399	96.37	351.93	79.28	3.583
2 день														
Битн.сбор. На прод-но для обуч.	ФРУКТЫ	150	1.35	0.3	12.15	37	0.06	90	0	0.3	51	34.5	19.5	0.45

№ 175 Сбор. реп. на прод-но для обуч. во всех образ.	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	10/200	7,2	11,4	43,5	304,7	0,1	0,1	0,5	0,9	120	156,9	40,7	1
№ 388СБ ор. реп. на прод-но для обуч.	НАПИТОК ИЗ ЩИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	0,2	80	0	18,9	3,1	4,8	0,5
	БАТОН	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	Итого: 3 день		13	13,5	108,75	620,2	0,28	90,3	80,5	2,45	199,8	232,8	79,8	2,85
№ 338 Сбор. реп. на прод-но для обуч.	ФРУКТЫ	150	1,35	0,3	12,15	57	0,06	90	0	0,3	51	34,5	19,5	0,45
№ 204 Сбор. реп. на прод-но для обуч.	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,45	4,24	7,49	116	0,05	0,48	0,1	0,646	44,02	137,06	12	0
№ 205 Сбор. реп. на прод-но для обуч.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,1	4,468	28,5	187	0,087	0	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 276 Сбор. реп. на прод-но для обуч.	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,16	0	136,6	92,8	5,4	0,11
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого: 4 день		17,7	10,79	87,8	556	0,284	91,81	0,36	2,2	256,83	353,589	52,57	2,131
№ 27 Сбор. реп. на прод-но для обуч.	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	0	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198

295Сбор. рец. На прод-но для обуч.	80	10,24	5,37	19,36	159	0,08	0	0	0	89,43	158	0,64	0,3
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР -ЦЫПЛЯТ													
312Сбор. рец. На прод-но для обуч.	150	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	0	47,805	98,835	8	0
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ													
Сбор. рец. На прод-но для обуч.	200	3,6	2,67	29,2	155	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
ДАРНИЦКИЙ													
Итого:		21,065	20,415	105,967	657	0,33	17,113	0,08	4,079	425,755	505,637	57,71	3,6
5 день													
534Сбор. рец. На прод-но для обуч.	60	0,78	1,94	3,87	36	0,013	6,25	0	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ													
Сбор. рец. На прод-но для обуч.	50/50	11,65	10,756	11,632	164	0,168	6,326	0	0,956	85,185	163,198	15,716	1,8
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ													
Сбор. рец. На прод-но для обуч.	150/5	5,1	4,408	28,5	187	0,087	0	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ													
Сбор. рец. На прод-но для обуч.	200/10	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,1
ЧАЙ С САХАРОМ													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
ДАРНИЦКИЙ													
Итого:		15,23	29,48	58,21	429,78	0,226	9,001	0,19	1,383	127,46	293,37	39,309	1,192

6 день														
№ 338	Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех	№ 263	Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех	№ 382	Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех	№ 171	Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех	№ 370	Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех	№ 370	Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех	№ 370	Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех	№ 370
ФРУКТЫ	150	1,35	0,3	12,15	57	0,06	90	0	0,3	51	34,5	19,5	0,45	
ЦУЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150/50	14,51	14,66	28,34	364	0,21	4,9	0,01	12	83,07	273	40,45	1,9	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	0,012	133,33	111,11	25,56	2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372	
Итого:		22,92	16,07	90,25	661	0,337	96,23	0,1	12,75	276,16	450,82	92,71	5,032	
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
2-ая неделя														
1-й день														
Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех	80	9,66	12,412	9,45	182	0,166	3,861	0	1,384	54,974	155,026	21,93	1,678	
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34	170	0,292	0	0	0,518	37,352	170,553	40,55	1,101	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,1	
Итого:	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Итого:	20,132		21,876	76,68	507	0,505	4,131	0	2,34	114,686	379,929	81,41	3,372
2 день													
№ 22 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. В. лодок	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	0	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
№ 234 Сбор. рец. На прод.-но	80	6,45	4,24	7,49	116	0,05	0,48	0,1	0,646	44,02	137,06	12	0
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но	150	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	0,231	47,805	98,835	8	0
№ 382 Сбор. рец. На прод.-но	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	0,012	133,33	111,11	25,56	2
Итого:	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
3 день													
№ 45 Сбор. рец. На прод.-но	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Итого:	17,455		17,285	90,83	584	0,29	17,45	0,18	1,968	355,01	463,81	65,3	2,9
№ 45 Сбор. рец. На прод.-но	60	0,78	1,94	3,87	36	0,013	6,23	0	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
№ 265 Сбор. рец. На прод.-но	50/150	14,51	14,71	28,34	364	0,21	4,9	0,01	1,2	83,07	273	40,45	1,9
№ 378 Сбор. рец. На прод.-но	150/50/10	1,32	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,16	0	136,6	92,8	5,4	0,11
Итого:	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
4 день													
№ 378 Сбор. рец. На прод.-но	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Итого:	20,38		18,14	72,7	587,78	0,497	14,47	0,18	1,738	254,08	398,03	62,85	3,092

№ 338	Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех	150	1,35	0,3	12,15	57	0,06	90	0	0,3	51	34,5	19,5	0,45
№ 290	Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех	50/50	11,65	10,756	11,632	164	0,168	6,326	0	0,956	85,185	163,198	15,716	4,8
№ 291	Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех	150	3,834	5,434	29,6	210	0,044	0	0,18	0,284	11,46	84,15	13,33	0,01
№ 292	Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	0,2	80	0	18,9	3,1	4,8	0,5
№ 293	Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 294	Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
№ 295	Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех		20,814	17,23	105,942	678,5	0,32	96,526	80,18	1,978	175,305	317,17	60,546	3,462
№ 296	Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	0	0,641	121,09	84,585	12,54	0,198
№ 297	Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех	55/50	8,33	7,743	3,194	175	0,03	0,65	0,1	1,256	100,53	110,071	0,077	1
№ 298	Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех	150/5	5,1	4,468	28,5	187	0,087	0	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 299	Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех	200	3,6	2,67	29,2	155	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
№ 300	Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33

	ХЛЕБ РЖАНО-ШПЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	96,23	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		21,165	18,961	96,23		688	0,205	9,82	0,2	3,151	405,5	415,88	57,626	5,169
№ 295	Сбор. рец. На прод.-но для обуч. № 230														
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	80	10,24	5,37	19,36		159	0,08	0	0	0	89,43	158	0,64	0,3
Сбор. рец. На прод.-но для обуч. № 230															
	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	11,8	2,800	25,7		178,3	0,27	0	2,6	0,7	98	73,3	66,3	3,8
№ 377	Сбор. рец. На прод.-но для обуч. По всем														
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	208/10/7	0,084	0,012	15,185		62	0,003	2,8	0	0,014	5,25	1,54	0,84	0,087
Сбор. рец. На прод.-но для обуч. По всем															
	ХЛЕБ ШПЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76		71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Сбор. рец. На прод.-но для обуч. По всем															
	ХЛЕБ РЖАНО-ШПЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9		44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		25,4	5,822	84,005		514,3	0,4	2,8	0	1,152	199,44	265,06	74,98	4,889