



Согласовано

Утверждено

Примерное меню для учащихся с 7 до 12 лет 2023-2024 г

№ рецептуры	Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fе, мг	Са, мг	А, мг	Mg, мг	D, мг	K, мг	P, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			Б	Ж	У															
День 1																				
№312	Акт плов	Сытный суп с картофелем	200	19,06	21,58	4,18	287,14	0,12	0,7	0,4	3,44	157,1	0,36	25,44	0,04	253,30	316,30	0,04	0,04	0,08
№313	Акт плов	Сытный суп с картофелем	18	1,86	2,06	0,41	40,50	0,01	0,06	0,03	0,36	15,01	0,03	0,27	0,00	15,01	19,06	0,00	0,00	0,00
№314	Акт плов	Сытный суп с картофелем	50	2,04	1,86	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,325	0,08	0,085	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,00
№315	Акт плов	Сытный суп с картофелем	100	5,00	3,20	61,00	116,00	0,30	0,30	0,45	0,95	2,65	0,16	0,17	0,00	0,36	0,56	0,00	0,00	0,00
№316	Акт плов	Сытный суп с картофелем	200	2,96	3,24	10,74	99,76	0,08	0,18	1,4	0,12	125,1	0,02	15,1	0,06	100,16	90	0,01	0,01	0,02
№317	Акт плов	Сытный суп с картофелем	484	30,36	32,88	66,88	572,4	0,38	1,16	5,625	4,138	482,725	0,4	54,625	0,1	483,72	487,66	0,08	0,04	0,22
№318	Акт плов	Сытный суп с картофелем	668	30,96	32,28	66,88	572,4	0,38	1,16	5,625	4,138	482,725	0,4	54,625	0,1	483,72	487,66	0,08	0,04	0,22
№319	Акт плов	Сытный суп с картофелем	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	16,98	1,82	60,72	0,02	43,98	0,02	482,36	128,32	0,02	0,00	0,06
№320	Акт плов	Сытный суп с картофелем	100	12,60	8,48	7,56	154,10	0,09	0,1	1,53	0,84	29,2	0,01	24,72	0,00	215,56	125,35	0,00	0,00	0,33
№321	Акт плов	Сытный суп с картофелем	100	0,70	0,15	3,35	10,85	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0,00	21,5	34	0,00	0,00	0,02
№322	Акт плов	Сытный суп с картофелем	25	1,86	2,95	16,73	94,00	0,02	0,02	0,25	0,25	5	0,00	3,25	0,00	22,5	17,25	0,00	0,00	0,00
№323	Акт плов	Сытный суп с картофелем	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,0	14	0,00	8	0,00	240	14	0,00	0,00	0,02
№324	Акт плов	Сытный суп с картофелем	200	1,86	0,73	12,85	65,50	0,02	0,02	0,02	0,75	4,75	0,00	3,25	0,00	23	16,25	0,00	0,00	0,00
№325	Акт плов	Сытный суп с картофелем	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0,00	0,75	4,75	0,00	11,75	0,00	24,5	39,5	0,00	0,00	0,01
№326	Акт плов	Сытный суп с картофелем	675	24,13	18,61	100,52	648,67	0,517	0,447	52,01	8,01	137,92	0,13	111,83	0,02	1203,45	374,67	0,022	0,00	0,44
№327	Акт плов	Сытный суп с картофелем	875	24,13	18,61	100,52	648,67	0,517	0,447	52,01	8,01	137,92	0,13	111,83	0,02	1203,45	374,67	0,022	0,00	0,44
День 2																				
№223	Акт плов	Запеканка творожная с яблоком и грушей	150/40	28,44	21,15	30,15	420,20	0,002	0,012	0,018	0,023	6,203	0,004	0,91	0,002	4,749	8,332	0,00	0,00	0,00
№224	Акт плов	Запеканка творожная с яблоком и грушей	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,00	0,1	0,86	15,12	0,00	0,56	0,00	25,24	6,24	0,00	0,00	0,32
№225	Акт плов	Запеканка творожная с яблоком и грушей	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0,00	16,5	0,00	45	25,5	0,00	0,00	0,00
№226	Акт плов	Запеканка творожная с яблоком и грушей	50	2,04	1,00	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,325	0,00	0,085	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,00
№227	Акт плов	Запеканка творожная с яблоком и грушей	650	31,28	22,75	90,87	693,06	0,242	0,207	57,343	1,508	75,346	0,004	24,065	0,002	75,169	43,352	0,00	0,00	0,32
№228	Акт плов	Запеканка творожная с яблоком и грушей	660	31,28	22,75	90,87	693,06	0,242	0,207	57,343	1,508	75,346	0,004	24,065	0,002	75,169	43,352	0,00	0,00	0,32
День 3																				
№309	Акт плов	Суп с овощами и картофелем	150/50	4,07	5,13	26,56	199,05	0,004	0,003	0,387	0,038	1,283	0,001	0,884	0,002	6,907	2,395	0,00	0,00	0,001
№310	Акт плов	Суп с овощами и картофелем	100	24,87	10,04	0,47	191,83	0,01	0,04	0,20	0,20	6,6	0,03	1,27	0,00	14,03	19,42	0,00	0,00	0,01
№311	Акт плов	Суп с овощами и картофелем	200	0,00	0,00	4,08	18,96	0,00	0,00	0,00	0,02	9,6	0,00	2,1	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,02
№312	Акт плов	Суп с овощами и картофелем	484	1,88	0,73	12,85	65,50	0,02	0,02	0,02	0,75	4,75	0,00	3,25	0,00	23	16,25	0,00	0,00	0,00
№313	Акт плов	Суп с овощами и картофелем	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0,00	0,75	4,75	0,00	11,75	0,00	24,5	39,5	0,00	0,00	0,01
№314	Акт плов	Суп с овощами и картофелем	500	32,47	16,2	53,21	488,64	0,091	0,07	0,387	1,368	30,943	0,031	19,264	0,002	71,597	77,566	0,002	0,00	0,221
№315	Акт плов	Суп с овощами и картофелем	600	33,47	16,2	53,21	488,64	0,091	0,07	0,387	1,368	30,943	0,031	19,264	0,002	71,597	77,566	0,002	0,00	0,221
День 4																				
№177	Акт плов	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,94	5,96	40,21	250,72	0,3	0,15	0,00	4,755	17,16	0,015	0,135	0,09	1,545	1,875	0,00	0,00	0,00
№178	Акт плов	Каша гречневая рассыпчатая	100	12,80	14,11	11,40	221,02	0,08	0,04	2,31	0,56	42,02	0,01	6,38	0,01	20,13	33,05	0,00	0,00	0,01
№179	Акт плов	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0,00	8	0,00	240	14	0,00	0,00	0,02
№180	Акт плов	Каша гречневая рассыпчатая	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0,00	0,75	4,75	0,00	3,25	0,00	23	16,25	0,00	0,00	0,01
№181	Акт плов	Каша гречневая рассыпчатая	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0,00	0,75	4,75	0,00	11,75	0,00	24,5	39,5	0,00	0,00	0,01
№182	Акт плов	Каша гречневая рассыпчатая	500	26,36	21,1	93,07	665,18	0,467	0,337	6,21	9,165	87,48	0,025	29,515	0,07	359,175	105,575	0,002	0,00	0,04
№183	Акт плов	Каша гречневая рассыпчатая	600	26,36	21,1	93,07	665,18	0,467	0,337	6,21	9,165	87,48	0,025	29,515	0,07	359,175	105,575	0,002	0,00	0,04
День 5																				
№177	Акт плов	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,94	5,96	40,21	250,72	0,3	0,15	0,00	4,755	17,16	0,015	0,135	0,09	1,545	1,875	0,00	0,00	0,00
№178	Акт плов	Каша гречневая рассыпчатая	100	12,80	14,11	11,40	221,02	0,08	0,04	2,31	0,56	42,02	0,01	6,38	0,01	20,13	33,05	0,00	0,00	0,01
№179	Акт плов	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0,00	8	0,00	240	14	0,00	0,00	0,02
№180	Акт плов	Каша гречневая рассыпчатая	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0,00	0,75	4,75	0,00	3,25	0,00	23	16,25	0,00	0,00	0,01
№181	Акт плов	Каша гречневая рассыпчатая	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0,00	0,75	4,75	0,00	11,75	0,00	24,5	39,5	0,00	0,00	0,01
№182	Акт плов	Каша гречневая рассыпчатая	500	26,36	21,1	93,07	665,18	0,467	0,337	6,21	9,165	87,48	0,025	29,515	0,07	359,175	105,575	0,002	0,00	0,04
№183	Акт плов	Каша гречневая рассыпчатая	600	26,36	21,1	93,07	665,18	0,467	0,337	6,21	9,165	87,48	0,025	29,515	0,07	359,175	105,575	0,002	0,00	0,04

День 6																				
№175-2005	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,05	3,06	33,68	184,54	0,14	0,16	0,6	0,73	133,04	0,02	37,64	0,08	121,68	1,56	0	0	0,01
№176-2004	ЗАВТРАК	Булочки сдобные с сыром	50	0,86	10,31	13,08	173,18	0,05	0,08	0,14	0,23	182,92	0,08	15,6	0,255	53,16	123,6	0	0	0,005
№177-2004	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого по приему пищи:																				
№178-2004	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	5	0,15	52,5	0	16,5	0	41	25,5	0	0	0
Итого за день:																				
День 7																				
№179-2005	ЗАВТРАК	Вяленые изделия отварные	150	6,00	4,18	38,63	207,80	0,08	0,045	0	1,14	19,615	0	0,165	0	0,075	0,57	0	0	0
№180-2005	ЗАВТРАК	Молоко с сахаром	100	19,20	16,14	5,37	208,05	0,06	0,06	13,0	0,06	29,47	0,02	7,01	0	82,1	19,3	0	0	0,01
№181-2005	ЗАВТРАК	Каша из саломы	200	0,06	0,00	17,88	67,88	0	0	0,44	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
№182-2005	ЗАВТРАК	Сыр натуральн.	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
№183-2005	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	6,75	0	11,75	0	24,5	36,5	0,002	0	0,01
№184-2005	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	500	19,81	21,36	81,08	692,91	0,227	0,132	13,4	3,12	80,226	0,03	24,176	0	141,116	76,62	0,002	0	0,22
Итого за день:																				
День 8																				
№185-2005	ЗАВТРАК	Хлебобулочный с фаршем	200	16,55	6,14	23,84	242,00	0,18	0,18	16,29	1,48	22,3	0	31,52	0	350,84	94,12	0	0	0,04
№186-2005	ЗАВТРАК	Омлет с овощами	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,09	0,1	27,1	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№187-2005	ЗАВТРАК	Сыр натуральн.	200	1,00	0,00	20,20	94,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	6	0	240	14	0	0	0,02
№188-2005	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,68	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
№189-2005	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	6,75	0	11,75	0	24,5	36,5	0,002	0	0,01
№190-2005	ЗАВТРАК	Хлеб белый	650	23,31	9,22	68,88	492,39	0,367	0,247	66,78	6,16	71,3	0,1	71,68	0	653,84	187,87	0,002	0	0,08
Итого по приему пищи:																				
День 9																				
№191-2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,84	3,48	40,05	224,43	0,045	0,03	0	0,57	8,7	0,03	27,165	0,08	56,1	83,88	0	0	0,015
№192-2005	ЗАВТРАК	Суп овощной	100	18,20	8,51	1,83	165,68	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,06	5,59	0,01	50,04	56,58	0,01	0,01	0,02
№193-2004	ЗАВТРАК	Каша хлопчатая	200	0,00	0,00	13,10	50,62	0	0	0,04	0,04	8,68	0	1,9	0	0,3	0	0	0	0,18
Итого за день:																				
День 10																				
№194-2005	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	26,5	0	0	0
№195-2005	ЗАВТРАК	Молоко с сахаром	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
№196-2005	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	6,75	0	11,75	0	24,5	36,5	0,002	0	0,01
№197-2005	ЗАВТРАК	Хлеб белый	650	23,31	9,22	68,88	492,39	0,367	0,247	66,78	6,16	71,3	0,1	71,68	0	653,84	187,87	0,002	0	0,08
Итого по приему пищи:																				
День 11																				
№198-2005	ЗАВТРАК	Сладкая герцогиня №2	150/50	5,88	0,95	24,38	184,59	0,004	0,004	0,880	0,039	1,955	0,001	0,832	0,002	9,087	2,488	0	0	0,001
№199-2005	ЗАВТРАК	Каша герцогиня из саломы с сахаром	100	14,07	13,35	11,47	215,63	0,32	0,6	5,85	4,1	50,33	0,02	25,75	0,01	255,87	106,9	0,01	0,02	0,05
№200-2005	ЗАВТРАК	Натто место молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№201-2005	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,68	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
№202-2005	ЗАВТРАК	Хлеб белый	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	6,75	0	11,75	0	24,5	36,5	0,002	0	0,01
Итого по приему пищи:																				
День 12																				
№203-2005	ЗАВТРАК	Углекислотный напиток	550	24,12	21,64	69,5	639,42	0,401	0,631	8,936	5,189	65,768	0,021	39,612	0,012	312,437	249,916	0,012	0,02	0,061
Итого за день:																				

День 11																						
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с яблоком, студеница	150/40	20,44	21,15	30,15	420,29	0,002	0,012	0,010	0,023	6,203	0,004	0,91	0,002	4,749	8,332	0	0	0	0	
ст.б/шоу	ЗАВТРАК	Булочка Вегетариан	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,002	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,10	0,20	0	0	0	0	
№339 2005	ЗАВТРАК	Сок питьевой	200	1,00	0,00	20,30	64,44	0,03	0,02	0,14	0,6	1,9	0	0	0	240	14	0	0	0	0,02	
ст.б/шоу	ЗАВТРАК	Йогурт молочно-фруктовый наполненный	100	5,00	3,20	8,50	97,00	0,03	0,15	0,6	1,9	119	0,02	14	0	140	91	0	0	0	0,02	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	39,48	25,98	89,68	649,73	0,202	0,332	4,443	3,398	140,728	0,024	23,988	0,002	384,920	113,612	0,01	0	0	0,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	36,48	25,98	89,68	649,73	0,202	0,332	4,443	3,398	140,728	0,024	23,988	0,002	384,920	113,612	0,01	0	0	0,04	
День 12																						
№143 2005	ЗАВТРАК	Рыб с овощами	200	4,00	14,44	23,04	243,76	0,16	0,18	28	1,44	102,12	0,04	33,98	0,1	280,44	105,2	0	0	0	0,04	
№209 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шиншлы на говядине	100	12,19	13,35	10,33	205,82	0,05	0	2	3,02	14,02	0	35,09	0	12,35	12,35	0	0	0	0,01	
№695 2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	56,76	0	0	0,1	0,80	15,12	0	6,56	0	23,24	8,24	0	0	0	0	0,32
ст.б/шоу	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	96,00	0,08	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0	
484	ЗАВТРАК	Булочка из сметаны со сливками	25	1,66	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	0	
491	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	6,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0	0	0	0,01	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	21,42	28,82	64,39	684,16	0,377	0,262	87,1	4,63	197,26	0,04	76,06	0,1	463,27	207,64	0,002	0	0	0,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			700	21,42	28,82	64,39	684,16	0,377	0,262	87,1	4,63	197,26	0,04	76,06	0,1	463,27	207,64	0,002	0	0	0,38	
День 13																						
№309 2005	ЗАВТРАК	Макароны, колбаса отварная	150	0,00	4,18	36,63	207,90	0,09	0,045	0	1,14	16,15	0	0,165	0	0,075	0,57	0	0	0	0,01	
Контро шоу	ЗАВТРАК	Чаше колбаса в панировке	100	24,87	10,04	0,47	191,83	0,01	0,04	0	0,20	6,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0	0,01	
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси столовых	200	0,90	0,00	17,66	67,90	0	0	0	0,64	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0	0,2	
484	ЗАВТРАК	Булочка из сметаны со сливками	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	0	
481	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	6,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0	0	0	0,01	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	34,48	18,35	76,18	676,48	0,177	0,112	0	2,18	48,158	0,03	18,438	0	62,446	76,74	0,002	0	0	0,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	34,48	18,35	76,18	676,48	0,177	0,112	0	2,18	48,158	0,03	18,438	0	62,446	76,74	0,002	0	0	0,22	
День 14																						
ст.б/шоу	ЗАВТРАК	Слоеный пирог №3	150/50	4,59	6,56	27,49	186,80	0,004	0,003	0,803	0,034	1,517	0,001	0,85	0,002	7,4	2,351	0	0	0	0,001	
ст.б/шоу	ЗАВТРАК	Рыба запеченная с овощами и сыром	100	15,92	8,81	0,83	128,47	0,09	0,09	1,94	0,0	63,15	0,02	30,18	0	323,45	196,12	0	0	0	0,84	
№399 2005	ЗАВТРАК	Сок питьевой	200	1,00	0,00	20,20	64,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0	0,02	
484	ЗАВТРАК	Булочка из сметаны со сливками	25	1,89	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	0	
481	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	6,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0	0	0	0,01	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	26,04	14,42	69,82	610,51	0,191	0,14	6,543	4,484	92,167	0,021	54,03	0,002	619,38	284,221	0	0	0	0,871	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	26,04	14,42	69,82	610,51	0,191	0,14	6,543	4,484	92,167	0,021	54,03	0,002	619,38	284,221	0	0	0	0,871	
День 16																						
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,84	5,43	49,05	224,43	0,045	0,03	0	0,57	0,7	0,03	27,195	0,09	50,1	63,56	0	0	0	0,15	
ст.б/шоу	ЗАВТРАК	Телятина с овощами в соусе	100	10,89	15,44	6,95	211,50	0,09	0,18	15,91	1,62	65,47	0,05	15,14	0,09	75,01	58,33	0,01	0	0	0	0,03
№71 2005	ЗАВТРАК	Сок питьевой	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	21,5	1,45	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0	0	0,02	
ст.б/шоу	ЗАВТРАК	Вегетарианский пирог Апельсин	200	0,00	0,00	4,98	18,98	0	0	0,02	9,6	0	0,1	0	0,16	0	0	0	0	0	0,2	
484	ЗАВТРАК	Булочка из сметаны со сливками	25	1,89	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	0	
481	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	6,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0	0	0	0,01	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	18,96	22,06	74,53	600,84	0,292	0,337	43,41	4,91	138,77	0,18	76,436	0,18	394,27	231,66	0,012	0	0	0,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	18,96	22,06	74,53	600,84	0,292	0,337	43,41	4,91	138,77	0,18	76,436	0,18	394,27	231,66	0,012	0	0	0,16	

