

СОГЛАСОВАНО

Начальник Северодвинского территориального  
Отдела Управления Роспотребнадзора по  
Архангельской области

\_\_\_\_\_ П.Н. Демяненко  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ АО «Северодвинская СКОШИ»

И.Н. Антуфьев

«14» \_\_\_\_\_ 2022 года

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ГБОУ АО «СЕВЕРОДВИНСКАЯ СКОШИ»**

**для детей с пятиразовым питанием и двухразовым питанием**



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «СЕВЕРОДВИНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

## П Р И К А З

14.03.2022

№ 24

г. Северодвинск

Об утверждении меню

В соответствии санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования и организации общественного питания населения»

ПРИКАЗЫВАЮ:

утвердить 14.03.2022 г. двухнедельное примерное меню ГБОУ АО «Северодвинская СКОШИ» для детей с пятиразовым питанием и двухразовым питанием.

Директор

  
И.Н. Антуфьев



День: понедельник

Сезон:

Неделя: первая

Возрастная категория:

1-4 класс

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |            |            |              | Fe           |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|------------|------------|--------------|--------------|
|                |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Na           | Ca                        | P          | Mg         | PP           |              |
| 1              | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11           | 12                        | 13         | 14         | 15           | 16           |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |            |            |              |              |
| 302            | каша геркулесовая              | 180          | 9,2                  | 9,8          | 38,3          | 300                            | 0,1           | 0,48         | 31          | 64           | 149                       | 250        | 65         | 35           | 1,8          |
| 685            | чай сладкий                    | 180          | 0,2                  | 0,05         | 14            | 58,3                           | 0,001         | 0,1          | 0,5         | 0,97         | 5                         | 8          | 4          | 0,11         | 0,86         |
| 1              | бутерброд с маслом             | 40           | 2,36                 | 7,5          | 14,89         | 136,6                          | 0,03          |              | 40          | 151          | 8                         | 22         | 4          | 0,28         | 0,35         |
|                | яблоко                         | 100          | 0,6                  | 0,6          | 14,7          | 70,5                           | 0,04          | 15           |             | 39           | 24                        | 16         | 13         | 0,45         | 3,3          |
|                | <b>ИТОГО</b>                   | <b>500</b>   | <b>12,36</b>         | <b>17,95</b> | <b>81,89</b>  | <b>565,4</b>                   | <b>0,17</b>   | <b>15,58</b> | <b>71,5</b> | <b>254,9</b> | <b>186</b>                | <b>296</b> | <b>86</b>  | <b>35,84</b> | <b>3,33</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |            |            |              |              |
| 78             | икра кабачковая                | 60           | 1,06                 | 4,86         | 5,98          | 73,05                          | 0,042         | 6            |             | 10           | 16                        | 35         | 21         | 0,6          | 0,5          |
| 110            | борщ капуст со сметаной        | 210          | 3,86                 | 3,91         | 9,2           | 97,2                           | 0,05          | 8            | 10          | 416          | 30                        | 75         | 21         | 1,3          | 1,24         |
| 439            | печень туш в сметан соусе      | 90           | 11,5                 | 7,1          | 8             | 152                            | 0,27          | 22           | 5612        | 71           | 18                        | 230        | 13         | 5            | 4            |
| 508            | греча отварная                 | 150          | 7,91                 | 2,87         | 35,75         | 227,2                          | 0,27          |              | 21          | 389          | 17                        | 188        | 125        | 2            | 4            |
| 639            | компот из сухофруктов          | 180          | 2,6                  | 0,15         | 40,47         | 175,91                         | 0,05          | 2            | 2           | 8            | 80                        | 73         | 52         |              | 1,6          |
|                | хлеб дарницкий                 | 20           | 1,5                  | 0,25         | 12,5          | 53                             | 0,05          |              |             | 218          | 11                        | 53         | 12         | 0,4          | 1,5          |
|                | хлеб пшеничный                 | 20           | 1,6                  | 0,2          | 12,3          | 52                             | 0,05          |              |             | 249          | 10                        | 32         | 7          | 0,45         | 0,5          |
|                | <b>ИТОГО</b>                   | <b>790</b>   | <b>30,03</b>         | <b>19,34</b> | <b>124,2</b>  | <b>830,36</b>                  | <b>0,8</b>    | <b>39</b>    | <b>5887</b> | <b>1369</b>  | <b>183</b>                | <b>693</b> | <b>252</b> | <b>10,75</b> | <b>14,34</b> |
|                | <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>              | <b>1290</b>  | <b>45,89</b>         | <b>37,79</b> | <b>230,59</b> | <b>1503</b>                    | <b>0,97</b>   | <b>54,58</b> | <b>5959</b> | <b>1624</b>  | <b>369</b>                | <b>989</b> | <b>338</b> | <b>46,59</b> | <b>17,67</b> |

День: вторник  
Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 1-4 класс

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |             | Fe          |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
|                |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С           | А            | Na           | Ca                        | P            | Mg           | Pp          |             |
| 1              | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9           | 10           | 11           | 12                        | 13           | 14           | 15          | 16          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |                      |              |               |                                |               |             |              |              |                           |              |              |             |             |
| 302            | каша пшеничная                 | 180          | 8,7                  | 8            | 48            | 350                            | 0,3           | 0,6         | 39           | 67           | 168                       | 264          | 69           | 1,1         | 1,7         |
| 685            | чай сладкий                    | 180          | 0,2                  | 0,05         | 15            | 61                             | 0,001         | 0,01        | 0,5          | 0,9          | 5,4                       | 8,2          | 4,4          | 0,1         | 0,8         |
| 1              | бутерброд с маслом             | 40           | 2,3                  | 7,4          | 14,9          | 136,6                          | 0,03          |             | 40           | 151          | 8                         | 22           | 4            | 0,2         | 0,3         |
|                | банан                          | 100          | 2                    | 0,5          | 25            | 120                            | 0,04          | 9           |              | 23           | 8                         | 28           | 38           | 0,5         | 0,5         |
|                | <b>ИТОГО</b>                   | <b>500</b>   | <b>13,2</b>          | <b>15,95</b> | <b>102,9</b>  | <b>667,6</b>                   | <b>0,371</b>  | <b>9</b>    | <b>79,5</b>  | <b>241,9</b> | <b>189,4</b>              | <b>322,2</b> | <b>115,4</b> | <b>1,9</b>  | <b>3,3</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                |              |                      |              |               |                                |               |             |              |              |                           |              |              |             |             |
| 17             | салат из соленых огурцов       | 60           | 0,5                  | 3            | 1,55          | 36,9                           | 0,015         | 3,3         |              | 533          | 13                        | 16           | 7            | 0,06        | 0,3         |
| 139            | суп гороховый                  | 200          | 10,4                 | 3,6          | 21,6          | 161,6                          | 0,3           | 11,5        |              | 411          | 38                        | 132          | 43           | 2,2         | 2,8         |
| 374            | рыба тушеная в томате          | 90           | 14                   | 6            | 5,1           | 152                            | 0,1           | 6,2         | 9,6          | 59           | 36                        | 227          | 43           | 2,6         | 0,9         |
| 520            | картоф. Пюре                   | 150          | 3,2                  | 4,9          | 22            | 145,7                          | 0,1           | 25          | 25           | 405          | 44                        | 96           | 32           | 1,6         | 1,2         |
| 645            | кисель из сока                 | 180          | 0,2                  | 0,05         | 30            | 142                            | 0,006         | 1,2         |              | 4,4          | 9                         | 12           | 2,4          | 0,06        | 0,9         |
|                | хлеб дарницкий                 | 20           | 2,4                  | 0,55         | 24,7          | 73                             | 0,05          |             |              | 218          | 11                        | 53           | 12           | 0,4         | 1,5         |
|                | хлеб пшеничный                 | 20           | 3,4                  | 0,4          | 24,6          | 73                             | 0,05          |             |              | 249          | 10                        | 32           | 7            | 0,45        | 0,5         |
|                | <b>ИТОГО</b>                   | <b>720</b>   | <b>34,1</b>          | <b>18,5</b>  | <b>129,55</b> | <b>784,2</b>                   | <b>0,621</b>  | <b>47,2</b> | <b>34,6</b>  | <b>1879</b>  | <b>161</b>                | <b>568</b>   | <b>146,4</b> | <b>7,37</b> | <b>8,1</b>  |
|                | <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>              | <b>1240</b>  | <b>47,5</b>          | <b>34,7</b>  | <b>238,95</b> | <b>1532,8</b>                  | <b>1,01</b>   | <b>62,2</b> | <b>114,1</b> | <b>2144</b>  | <b>354,4</b>              | <b>904,2</b> | <b>286,8</b> | <b>9,6</b>  | <b>12,8</b> |

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: 1-4 класс  
 Возрастная категория:

| N<br>реп.      | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |            |             |             |             |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С           | А          | Na          | Ca                        | P          | Mg          | Pp          | Fe          |
| 1              | 2                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9           | 10         | 11          | 12                        | 13         | 14          | 15          | 16          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                   |                 |                      |              |               |                                      |               |             |            |             |                           |            |             |             |             |
| 302            | каша манная                       | 180             | 9                    | 8            | 50            | 312                                  | 0,11          | 0,6         | 39,5       | 62          | 162                       | 166        | 27          | 0,7         | 0,6         |
| 1              | бутерброд с маслом                | 40              | 2                    | 7            | 14            | 136                                  | 0,03          |             | 40         | 151         | 8                         | 22         | 4           | 0,2         | 0,3         |
| 685            | чай сладкий                       | 180             | 0,2                  | 0,05         | 13            | 53                                   | 0,001         | 0,1         | 0,5        | 0,9         | 5                         | 8          | 4,4         | 0,1         | 0,8         |
|                | апельсин                          | 100             | 1                    | 0,3          | 12            | 64                                   | 0,06          | 90          |            | 19          | 51                        | 34         | 19          | 0,3         | 0,4         |
|                | <b>ИТОГО</b>                      | <b>500</b>      | <b>12,2</b>          | <b>15,35</b> | <b>89</b>     | <b>565</b>                           | <b>0,201</b>  | <b>90,7</b> | <b>80</b>  | <b>233</b>  | <b>226</b>                | <b>230</b> | <b>54,4</b> | <b>1,3</b>  | <b>2,1</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                   |                 |                      |              |               |                                      |               |             |            |             |                           |            |             |             |             |
| 161            | суп молочный с рисом              | 200             | 3                    | 2,4          | 14,3          | 80,75                                | 0,05          | 0,4         | 18         | 451         | 131                       | 123        | 21          | 0,3         | 0,2         |
| 494            | птица отварная                    | 90              | 20                   | 4            | 0,15          | 280                                  | 0,1           | 2,7         | 133        | 107         | 28                        | 251        | 27          | 11          | 2           |
| 216            | картофель туш с овощами           | 150             | 4                    | 10           | 29            | 232                                  | 0,2           | 36          | 56         | 402         | 36                        | 123        | 48          | 2           | 11,8        |
| 631            | компот из яблок                   | 180             | 0,1                  | 0,1          | 20            | 90                                   | 0,01          | 4           |            | 10          | 7                         | 4          | 3           | 0,1         | 0,9         |
|                | огурец свежий                     | 60              | 4                    | 1            | 1,5           | 5                                    | 0,01          | 4           |            | 4           | 10                        | 18         | 8           | 0,1         | 0,3         |
|                | хлеб дарницкий                    | 20              | 1,5                  | 0,25         | 12,5          | 53                                   | 0,05          |             |            | 218         | 11                        | 53         | 12          | 0,4         | 1,5         |
|                | хлеб пшеничный                    | 20              | 1,6                  | 0,2          | 12,3          | 52                                   | 0,05          |             |            | 249         | 10                        | 32         | 7           | 0,45        | 0,5         |
|                | <b>ИТОГО</b>                      | <b>720</b>      | <b>34,2</b>          | <b>17,95</b> | <b>89,75</b>  | <b>792,75</b>                        | <b>0,47</b>   | <b>47,1</b> | <b>207</b> | <b>1441</b> | <b>233</b>                | <b>604</b> | <b>126</b>  | <b>14,4</b> | <b>17,2</b> |
|                | <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                 | <b>1220</b>     | <b>49,9</b>          | <b>33,3</b>  | <b>203,25</b> | <b>1357,8</b>                        | <b>0,67</b>   | <b>138</b>  | <b>287</b> | <b>1674</b> | <b>458</b>                | <b>834</b> | <b>180</b>  | <b>15,7</b> | <b>19,3</b> |

День: четверг  
Неделя: первая

Сезон:  
Возрастная категория: 1-4 класс

| N рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |              |            |             |             |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|
|                |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С           | А           | Na          | Ca                        | P            | Mg         | Pp          | Fe          |
| 1              | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10          | 11          | 12                        | 13           | 14         | 15          | 16          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |                      |              |              |                                |               |             |             |             |                           |              |            |             |             |
| 302            | каша пшеничная                 | 180          | 13                   | 9            | 69           | 433                            | 0,4           | 0,6         | 39          | 68          | 213                       | 488          | 131        | 5           | 5           |
| 685            | чай сладкий                    | 180          | 0,2                  | 0,05         | 15           | 61                             | 0,001         | 0,01        | 0,5         | 0,9         | 5,4                       | 8,2          | 4,4        | 0,1         | 0,8         |
| 1              | бутерброд с маслом             | 40           | 2,3                  | 7,4          | 14,9         | 136,6                          | 0,03          |             | 40          | 151         | 8                         | 22           | 4          | 0,2         | 0,3         |
|                | яблоко                         | 100          | 0,6                  | 0,6          | 14           | 70                             | 0,04          | 15          |             | 39          | 24                        | 16,5         | 13,5       | 0,4         | 3,3         |
|                | <b>ИТОГО</b>                   | <b>500</b>   | <b>16,1</b>          | <b>17,05</b> | <b>112,9</b> | <b>700,6</b>                   | <b>0,471</b>  | <b>15,6</b> | <b>79,5</b> | <b>259</b>  | <b>250,4</b>              | <b>534,7</b> | <b>153</b> | <b>5,7</b>  | <b>9,4</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                |              |                      |              |              |                                |               |             |             |             |                           |              |            |             |             |
| 31             | суп карт с мясн фрикад         | 200          | 7                    | 7            | 18           | 171                            | 0,1           | 22          | 17          | 416         | 24                        | 130          | 35         | 2,7         | 2           |
| 126            | икра свекольная                | 60           | 1                    | 4            | 6            | 76                             | 0,02          | 8           |             | 22          | 21                        | 30           | 14         | 0,02        | 0,8         |
| 610            | котлета московская             | 90           | 12                   | 13           | 9            | 207                            | 0,06          | 0,1         | 20          | 594         | 15                        | 130          | 18         | 3           | 2           |
| 214            | капуста тушеная                | 150          | 4                    | 5            | 18           | 143                            | 0,06          | 79          | 24          | 412         | 91                        | 65           | 32         | 1,35        | 1,2         |
| 705            | напиток из шиповника           | 180          | 0,6                  | 0,2          | 19           | 112                            | 0,01          |             | 200         | 2,3         | 12                        | 3            | 3          | 0,2         | 0,6         |
|                | хлеб дарницкий                 | 20           | 1,5                  | 0,25         | 12,5         | 46                             | 0,05          |             |             | 218         | 11                        | 53           | 12         | 0,4         | 1,5         |
|                | хлеб пшеничный                 | 20           | 1,6                  | 0,2          | 12,3         | 47                             | 0,05          |             |             | 249         | 10                        | 32           | 7          | 0,45        | 0,5         |
|                | <b>ИТОГО</b>                   | <b>720</b>   | <b>27,7</b>          | <b>29,65</b> | <b>94,8</b>  | <b>802</b>                     | <b>0,35</b>   | <b>109</b>  | <b>261</b>  | <b>1913</b> | <b>184</b>                | <b>443</b>   | <b>121</b> | <b>8,12</b> | <b>8,6</b>  |
|                | <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>              | <b>1230</b>  | <b>41,3</b>          | <b>46,73</b> | <b>194,5</b> | <b>145,8</b>                   | <b>0,8</b>    | <b>133</b>  | <b>354</b>  | <b>2170</b> | <b>459,4</b>              | <b>938,7</b> | <b>266</b> | <b>12,9</b> | <b>17,3</b> |

День: пятница  
Неделя: первая

Сезон:  
Возрастная категория: 1-4 класс

| N рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |              |            |             |            |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|------------|-------------|------------|
|                |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С           | А           | Na          | Ca                        | P            | Mg         | Pp          | Fe         |
| 1              | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10          | 11          | 12                        | 13           | 14         | 15          | 16         |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |                      |              |              |                                |               |             |             |             |                           |              |            |             |            |
| 302            | каша гречневая                 | 180          | 7                    | 8            | 35           | 254,84                         | 0,3           | 0,6         | 39          | 80          | 186                       | 311          | 81         | 0,7         | 2          |
|                | хлеб пшеничный                 | 30           | 2,2                  | 0,4          | 10,3         | 70,5                           | 0,05          |             |             | 249         | 10                        | 32           | 7          | 0,45        | 0,5        |
|                | банан                          | 100          | 2                    | 0,5          | 25           | 120                            | 0,04          | 9           |             | 23          | 8                         | 28           | 38         | 0,5         | 0,5        |
| 685            | чай сладкий                    | 190          | 0,2                  | 0,05         | 15           | 61                             | 0,001         | 0,01        | 0,5         | 0,9         | 5,4                       | 8,2          | 4,4        | 0,1         | 0,8        |
|                | <b>ИТОГО</b>                   | <b>500</b>   | <b>11,4</b>          | <b>8,95</b>  | <b>85,3</b>  | <b>506,34</b>                  | <b>0,391</b>  | <b>9,61</b> | <b>39,5</b> | <b>353</b>  | <b>209,4</b>              | <b>379,2</b> | <b>130</b> | <b>1,75</b> | <b>3,8</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                                |              |                      |              |              |                                |               |             |             |             |                           |              |            |             |            |
| 16             | винегрет                       | 60           | 0,7                  | 6            | 5            | 79                             | 0,03          | 4           |             | 8           | 13                        | 27           | 16         | 0,4         | 0,4        |
| 157            | солянка домашняя со смет       | 210          | 5                    | 8            | 6            | 149                            | 0,1           | 11          | 10          | 808         | 34                        | 117          | 24         | 2           | 1,6        |
| 388            | котлета рыбная с маслом        | 90           | 9                    | 11           | 11           | 191                            | 0,08          | 0,7         | 32          | 135         | 20                        | 130          | 22         | 1           | 0,9        |
| 511            | рис отварной                   | 150          | 3                    | 5            | 45           | 240                            | 0,03          |             | 30          | 350         | 8                         | 90           | 30         | 0,9         | 0,4        |
|                | хлеб дарницкий                 | 20           | 1,8                  | 0,28         | 9,8          | 46,4                           | 0,05          |             |             | 218         | 11                        | 53           | 12         | 0,4         | 1,5        |
|                | хлеб пшеничный                 | 20           | 1,8                  | 0,2          | 9,8          | 47                             | 0,05          |             |             | 249         | 10                        | 32           | 7          | 0,45        | 0,5        |
| 693            | компот из кураги               | 180          | 1                    | 0,06         | 25           | 106                            | 0,02          | 0,8         |             | 3           | 32                        | 29           | 21         | 0,6         | 0,6        |
|                | <b>ИТОГО</b>                   | <b>730</b>   | <b>22,3</b>          | <b>30,54</b> | <b>111,6</b> | <b>858,4</b>                   | <b>0,36</b>   | <b>16,5</b> | <b>72</b>   | <b>1771</b> | <b>128</b>                | <b>478</b>   | <b>132</b> | <b>5,75</b> | <b>5,9</b> |
|                | <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>              | <b>1230</b>  | <b>33,7</b>          | <b>39,94</b> | <b>196,9</b> | <b>1364,7</b>                  | <b>0,75</b>   | <b>26,1</b> | <b>112</b>  | <b>2124</b> | <b>337,4</b>              | <b>857,2</b> | <b>262</b> | <b>7,5</b>  | <b>9,7</b> |

День: понедельник  
Неделя: вторая

Сезон:  
Возрастная категория: 1-4 класс

| N рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |            |            |             |             |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|------------|------------|-------------|-------------|
|                |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С           | А           | Na          | Ca                        | P          | Mg         | Pp          | Fe          |
| 1              | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10          | 11          | 12                        | 13         | 14         | 15          | 16          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |                      |              |              |                                |               |             |             |             |                           |            |            |             |             |
| 302            | каша гречневая                 | 180          | 7                    | 8            | 35           | 254,84                         | 0,3           | 0,6         | 39          | 80          | 186                       | 311        | 81         | 0,7         | 2           |
| 1              | бутерброд с маслом             | 40           | 2                    | 7            | 14           | 136                            | 0,03          |             | 40          | 151         | 8                         | 22         | 4          | 0,2         | 0,3         |
| 685            | чай сладкий                    | 180          | 0,2                  | 0,05         | 15           | 61                             | 0,001         | 0,1         | 0,5         | 0,9         | 5                         | 8          | 4,4        | 0,1         | 0,8         |
|                | апельсин                       | 100          | 1                    | 0,3          | 12           | 64                             | 0,06          | 90          |             | 19          | 51                        | 34         | 19         | 0,3         | 0,4         |
|                | <b>ИТОГО</b>                   | <b>500</b>   | <b>10,2</b>          | <b>15,35</b> | <b>76</b>    | <b>515,84</b>                  | <b>0,391</b>  | <b>90,7</b> | <b>79,5</b> | <b>251</b>  | <b>250</b>                | <b>375</b> | <b>108</b> | <b>1,3</b>  | <b>3,5</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                |              |                      |              |              |                                |               |             |             |             |                           |            |            |             |             |
| 126            | икра свекольная                | 60           | 1                    | 4            | 6            | 90                             | 0,02          | 8           |             | 22          | 21                        | 30         | 14         | 0,02        | 0,8         |
| 143            | суп картофель с макар издел    | 200          | 6                    | 3            | 19           | 138                            | 0,01          | 16          | 6           | 499         | 22                        | 102        | 28         | 2           | 1           |
| 610            | котлета московская             | 90           | 12                   | 13           | 9            | 207                            | 0,06          | 0,1         | 20          | 594         | 15                        | 130        | 18         | 3           | 2           |
| 216            | картофель туш с овощами        | 150          | 3,6                  | 8,6          | 20           | 182                            | 0,1           | 30          | 47          | 380         | 30                        | 100        | 40         | 1,5         | 1,5         |
| 686            | чай с лимоном                  | 207          | 0,2                  | 0,05         | 15,2         | 63,6                           | 0,004         | 2,9         | 0,5         | 1,7         | 8                         | 9          | 5          | 0,1         | 0,9         |
|                | хлеб дарницкий                 | 20           | 1,8                  | 0,28         | 9,8          | 49                             | 0,05          |             |             | 218         | 11                        | 53         | 12         | 0,4         | 1,5         |
|                | хлеб пшеничный                 | 20           | 1,8                  | 0,2          | 9,8          | 47                             | 0,05          |             |             | 249         | 10                        | 32         | 7          | 0,45        | 0,5         |
|                | <b>ИТОГО</b>                   | <b>747</b>   | <b>26,4</b>          | <b>29,13</b> | <b>88,8</b>  | <b>776,6</b>                   | <b>0,294</b>  | <b>57</b>   | <b>73,5</b> | <b>1964</b> | <b>117</b>                | <b>456</b> | <b>124</b> | <b>7,47</b> | <b>8,2</b>  |
|                | <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>              | <b>1247</b>  | <b>37,6</b>          | <b>44,68</b> | <b>177,8</b> | <b>1348,4</b>                  | <b>0,66</b>   | <b>66,7</b> | <b>153</b>  | <b>2219</b> | <b>324</b>                | <b>825</b> | <b>251</b> | <b>8,97</b> | <b>11,8</b> |



День: вторник  
Неделя: вторая

Сезон:  
Возрастная категория: 1-4 класс

| N рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |              |            |             |              |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|------------|-------------|--------------|
|                |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С           | А           | Na          | Ca                        | P            | Mg         | Pp          | Fe           |
| 1              | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9           | 10          | 11          | 12                        | 13           | 14         | 15          | 16           |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |                      |              |               |                                |               |             |             |             |                           |              |            |             |              |
| 302            | каша пшеничная                 | 180          | 13                   | 9            | 69            | 433                            | 0,4           | 0,6         | 39          | 68          | 213                       | 488          | 131        | 5           | 5            |
| 685            | чай сладкий                    | 180          | 0,2                  | 0,05         | 15            | 61                             | 0,001         | 0,01        | 0,5         | 0,9         | 5,4                       | 8,2          | 4,4        | 0,1         | 0,8          |
| 1              | бутерброд с маслом             | 40           | 2,3                  | 7,4          | 14,9          | 136,6                          | 0,03          |             | 40          | 151         | 8                         | 22           | 4          | 0,2         | 0,3          |
|                | яблоко                         | 100          | 0,6                  | 0,6          | 14,7          | 70,5                           | 0,04          | 15          |             | 39          | 24                        | 16           | 13         | 0,45        | 3,3          |
|                | <b>ИТОГО</b>                   | <b>500</b>   | <b>16,1</b>          | <b>17,05</b> | <b>113,6</b>  | <b>701,1</b>                   | <b>0,471</b>  | <b>15,6</b> | <b>79,5</b> | <b>259</b>  | <b>250,4</b>              | <b>534,2</b> | <b>152</b> | <b>5,75</b> | <b>9,4</b>   |
| <b>ОБЕД</b>    |                                |              |                      |              |               |                                |               |             |             |             |                           |              |            |             |              |
| 132            | рассольник ленинг со смет      | 200          | 4,6                  | 3,6          | 13            | 120                            | 0,1           |             | 10          | 570         | 30                        | 102          | 29         | 1,7         | 1,4          |
| 454            | котлета по -хлыновски          | 90           | 16                   | 18           | 8             | 291                            | 0,09          | 5           | 59          | 481         | 24                        | 191          | 29         | 4,2         | 2,9          |
| 508            | греча отварная                 | 150          | 5,25                 | 3,75         | 26,25         | 170,25                         | 0,2           |             | 21          | 389         | 17                        | 188          | 125        | 2,6         | 4            |
| 759            | соус красный                   | 20           | 0,2                  | 0,35         | 1,5           | 12                             | 0,01          | 1           | 4           | 1           | 2                         | 6            | 3          | 0,1         | 0,1          |
| 54             | салат из свежих овощей         | 60           | 0,48                 | 4,56         | 1,76          | 100                            | 0,023         | 8           |             | 389         | 8,9                       | 16,22        | 8,5        | 0,17        | 0,38         |
| 70             | напиток клюквенный             | 180          | 0,1                  | 0,05         | 20            | 86                             | 0,005         | 3           |             | 0,4         | 4                         | 2            | 3          | 0,05        | 0,2          |
|                | хлеб дарницкий                 | 20           | 1,8                  | 0,28         | 9,8           | 46,4                           | 0,05          |             |             | 218         | 11                        | 53           | 12         | 0,4         | 1,5          |
|                | хлеб пшеничный                 | 20           | 1,8                  | 0,2          | 9,8           | 47                             | 0,05          |             |             | 249         | 10                        | 32           | 7          | 0,45        | 0,5          |
|                | <b>ИТОГО</b>                   | <b>740</b>   | <b>30,23</b>         | <b>30,79</b> | <b>90,11</b>  | <b>872,65</b>                  | <b>0,528</b>  | <b>17</b>   | <b>94</b>   | <b>2297</b> | <b>106,9</b>              | <b>590,2</b> | <b>217</b> | <b>9,67</b> | <b>10,98</b> |
|                | <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>              | <b>1240</b>  | <b>38,81</b>         | <b>48,54</b> | <b>227,93</b> | <b>1644,8</b>                  | <b>1,06</b>   | <b>29,6</b> | <b>176</b>  | <b>2185</b> | <b>440,4</b>              | <b>1214</b>  | <b>430</b> | <b>17,4</b> | <b>21,9</b>  |

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: 1-4 класс  
 Возрастная категория:

| N<br>реп.      | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |              |             |             |             |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж            | У            |                                      | В1            | С           | А           | Na          | Ca                        | P            | Mg          | Pp          | Fe          |
| 1              | 2                                 | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                    | 8             | 9           | 10          | 11          | 12                        | 13           | 14          | 15          | 16          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                   |                 |                      |              |              |                                      |               |             |             |             |                           |              |             |             |             |
| 415            | макароны с сыром                  | 180             | 11                   | 15           | 42           | 362                                  | 0,1           | 0,1         | 90          | 610         | 233                       | 183          | 20          | 0,7         | 1           |
| 685            | чай сладкий                       | 180             | 0,2                  | 0,05         | 15           | 61                                   | 0,001         | 0,01        | 0,5         | 0,9         | 5,4                       | 8,2          | 4,4         | 0,1         | 0,8         |
| 1              | бутерброд с маслом                | 40              | 2,3                  | 7,4          | 14,9         | 136,6                                | 0,03          |             | 40          | 151         | 8                         | 22           | 4           | 0,2         | 0,3         |
|                | яблоко                            | 100             | 0,6                  | 0,6          | 14,7         | 70,5                                 | 0,04          | 15          |             | 39          | 24                        | 16           | 13          | 0,45        | 3,3         |
|                | <b>ИТОГО</b>                      | <b>500</b>      | <b>14,1</b>          | <b>23,05</b> | <b>86,6</b>  | <b>630,1</b>                         | <b>0,171</b>  | <b>15,1</b> | <b>131</b>  | <b>801</b>  | <b>270,4</b>              | <b>229,2</b> | <b>41,4</b> | <b>1,45</b> | <b>5,4</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                   |                 |                      |              |              |                                      |               |             |             |             |                           |              |             |             |             |
| 16             | винегрет                          | 60              | 0,7                  | 6            | 5            | 79                                   | 0,03          | 4           |             | 8           | 13                        | 27           | 16          | 0,4         | 0,4         |
| 32             | суп картофельный с рисом          | 200             | 1,6                  | 1,8          | 13,9         | 79,8                                 | 0,076         | 6,6         | 9,6         | 5,8         | 11,5                      | 50           | 19          | 0,8         | 0,7         |
| 369            | треска отварная                   | 90              | 11                   | 0,5          | 0,5          | 67                                   | 0,05          | 0,9         | 6           | 34          | 16                        | 130          | 19          | 1           | 0,3         |
| 639            | компот из сухофруктов             | 180             | 2,6                  | 0,1          | 40           | 175                                  | 0,05          | 2           | 2           | 8           | 80                        | 73           | 52          | 1,5         | 1,6         |
| 520            | картофельное пюре                 | 150             | 3                    | 4            | 32           | 145                                  | 0,1           | 25          | 25,7        | 405         | 44                        | 96           | 32          | 1,6         | 1           |
|                | хлеб дарницкий                    | 20              | 1,8                  | 0,28         | 9,8          | 46,4                                 | 0,05          |             |             | 218         | 11                        | 53           | 12          | 0,4         | 1,5         |
|                | хлеб пшеничный                    | 20              | 1,8                  | 0,2          | 9,8          | 47                                   | 0,05          |             |             | 249         | 10                        | 32           | 7           | 0,45        | 0,5         |
|                | <b>ИТОГО</b>                      | <b>720</b>      | <b>22,5</b>          | <b>12,88</b> | <b>111</b>   | <b>639,2</b>                         | <b>0,406</b>  | <b>38,5</b> | <b>43,3</b> | <b>928</b>  | <b>185,5</b>              | <b>461</b>   | <b>157</b>  | <b>6,15</b> | <b>6</b>    |
|                | <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                 | <b>1220</b>     | <b>38,9</b>          | <b>47,13</b> | <b>186,7</b> | <b>1340,5</b>                        | <b>0,52</b>   | <b>50</b>   | <b>175</b>  | <b>2121</b> | <b>467,4</b>              | <b>686,2</b> | <b>187</b>  | <b>7,4</b>  | <b>11,4</b> |

День: четверг  
Неделя: вторая

Сезон:  
Возрастная категория: 1-4 класс

| N рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |            |            |             |              |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|------------|------------|-------------|--------------|
|                |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С           | А           | Na          | Ca                        | P          | Mg         | Pp          | Fe           |
| 1              | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9           | 10          | 11          | 12                        | 13         | 14         | 15          | 16           |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |                      |              |               |                                |               |             |             |             |                           |            |            |             |              |
| 302            | каша геркулесовая              | 180          | 10,45                | 10,73        | 44,6          | 317                            | 0,1           | 0,48        | 31          | 64          | 149                       | 250        | 65         | 35          | 1,8          |
| 685            | чай сладкий                    | 180          | 0,2                  | 0,05         | 15            | 61,25                          | 0,001         | 0,1         | 0,5         | 0,97        | 5                         | 8          | 4          | 0,11        | 0,86         |
| 1              | бутерброд с маслом             | 40           | 2,36                 | 7,5          | 14,89         | 136,6                          | 0,03          |             | 40          | 151         | 8                         | 22         | 4          | 0,28        | 0,35         |
|                | яблоко                         | 100          | 0,6                  | 0,6          | 14,7          | 70,5                           | 0,04          | 15          |             | 39          | 24                        | 16         | 13         | 0,45        | 3,3          |
|                | <b>ИТОГО</b>                   | <b>500</b>   | <b>13,61</b>         | <b>18,88</b> | <b>89,19</b>  | <b>585,35</b>                  | <b>0,171</b>  | <b>15,6</b> | <b>71,5</b> | <b>255</b>  | <b>186</b>                | <b>296</b> | <b>86</b>  | <b>35,8</b> | <b>6,31</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                |              |                      |              |               |                                |               |             |             |             |                           |            |            |             |              |
| 160            | суп молочн с макар изд         | 200          | 4,8                  | 4            | 16            | 122,4                          | 0,08          | 1           | 45          | 638         | 161                       | 138        | 21         | 0,3         | 0,5          |
| 487            | птица отварная отварная        | 90           | 16,5                 | 17,25        | 0,22          | 225                            | 0,09          | 2           | 88          | 88          | 21                        | 210        | 23         | 9           | 2            |
| 692            | картофель отварной             | 150          | 3                    | 4            | 24            | 150                            | 0,1           | 30          | 21          | 395         | 19                        | 89         | 34         | 1,9         | 1            |
| 631            | компот из яблок                | 180          | 0,1                  | 0,1          | 23            | 98                             | 0,01          | 4           |             | 10          | 7                         | 4          | 3          | 0,1         | 0,9          |
|                | огурец свежий                  | 60           | 2                    | 0,3          | 1             | 6                              | 0,01          | 2           |             | 2           | 7                         | 12         | 6          | 0,1         | 0,2          |
|                | хлеб дарницкий                 | 20           | 1,8                  | 0,28         | 9,8           | 46,4                           | 0,05          |             |             | 218         | 11                        | 53         | 12         | 0,4         | 1,5          |
|                | хлеб пшеничный                 | 20           | 1,8                  | 0,2          | 9,8           | 47                             | 0,05          |             |             | 249         | 10                        | 32         | 7          | 0,45        | 0,5          |
|                | <b>ИТОГО</b>                   | <b>720</b>   | <b>30</b>            | <b>26,13</b> | <b>83,82</b>  | <b>694,8</b>                   | <b>0,39</b>   | <b>39</b>   | <b>154</b>  | <b>1600</b> | <b>236</b>                | <b>538</b> | <b>106</b> | <b>12,3</b> | <b>6,6</b>   |
|                | <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>              | <b>1220</b>  | <b>45,61</b>         | <b>45,31</b> | <b>174,01</b> | <b>1286,2</b>                  | <b>0,56</b>   | <b>56,6</b> | <b>226</b>  | <b>1857</b> | <b>425</b>                | <b>840</b> | <b>194</b> | <b>48,1</b> | <b>13,01</b> |

День: пятница  
Неделя: вторая

Сезон:  
Возрастная категория: 1-4 класс

| N рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |            |             |             |            |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|------------|-------------|-------------|------------|
|                |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С           | А          | Na          | Ca                        | P          | Mg          | Pp          | Fe         |
| 1              | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10         | 11          | 12                        | 13         | 14          | 15          | 16         |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |                      |              |              |                                |               |             |            |             |                           |            |             |             |            |
| 302            | каша манная                    | 180          | 9                    | 8            | 50           | 312                            | 0,11          | 0,6         | 39,5       | 62          | 162                       | 166        | 27          | 0,7         | 0,6        |
| 1              | бутерброд с маслом             | 40           | 2                    | 7            | 14           | 136                            | 0,03          |             | 40         | 151         | 8                         | 22         | 4           | 0,2         | 0,3        |
| 685            | чай сладкий                    | 180          | 0,2                  | 0,05         | 15           | 61                             | 0,001         | 0,1         | 0,5        | 0,9         | 5                         | 8          | 4,4         | 0,1         | 0,8        |
|                | апельсин                       | 100          | 1                    | 0,3          | 12           | 64                             | 0,06          | 90          |            | 19          | 51                        | 34         | 19          | 0,3         | 0,4        |
|                | <b>ИТОГО</b>                   | <b>500</b>   | <b>12,2</b>          | <b>15,35</b> | <b>91</b>    | <b>573</b>                     | <b>0,201</b>  | <b>90,7</b> | <b>80</b>  | <b>233</b>  | <b>226</b>                | <b>230</b> | <b>54,4</b> | <b>1,3</b>  | <b>2,1</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                                |              |                      |              |              |                                |               |             |            |             |                           |            |             |             |            |
| 25             | салат степной                  | 60           | 0,8                  | 10           | 7            | 169                            | 0,03          | 5           |            | 605         | 15                        | 27         | 11          | 0,3         | 0,4        |
| 134            | суп крестьянский со смет       | 210          | 4                    | 6            | 12           | 140                            | 0,06          | 20          |            | 408         | 28                        | 86         | 25          | 1           | 1          |
| 377            | рыба отварная                  | 90           | 9                    | 0,3          | 0,3          | 46                             | 0,08          | 0,8         | 28         | 49          | 24                        | 192        | 27          | 2           | 0,5        |
| 511            | рис отварной                   | 150          | 3                    | 5            | 45           | 240                            | 0,03          |             | 30         | 350         | 8                         | 90         | 30          | 0,9         | 0,4        |
| 693            | компот из изюма                | 180          | 0,4                  | 0,1          | 28           | 116                            | 0,03          |             |            | 23,5        | 16,4                      | 25         | 8           | 0,1         | 0,6        |
|                | хлеб дарницкий                 | 20           | 1,8                  | 0,28         | 9,8          | 46,4                           | 0,05          |             |            | 218         | 11                        | 53         | 12          | 0,4         | 1,5        |
|                | хлеб пшеничный                 | 20           | 1,8                  | 0,2          | 9,8          | 47                             | 0,05          |             |            | 249         | 10                        | 32         | 7           | 0,45        | 0,5        |
|                | <b>ИТОГО</b>                   | <b>730</b>   | <b>20,8</b>          | <b>21,88</b> | <b>111,9</b> | <b>804,4</b>                   | <b>0,33</b>   | <b>25,8</b> | <b>58</b>  | <b>1903</b> | <b>112,4</b>              | <b>505</b> | <b>120</b>  | <b>5,15</b> | <b>4,9</b> |
|                | <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>              | <b>1230</b>  | <b>33</b>            | <b>37,23</b> | <b>202,9</b> | <b>1377,4</b>                  | <b>0,53</b>   | <b>117</b>  | <b>138</b> | <b>2136</b> | <b>338,4</b>              | <b>735</b> | <b>174</b>  | <b>6,45</b> | <b>7</b>   |