

Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся

Меню
на 9 Января 2025 г.

Завтрак

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	12,7	11,1	16,8	217,9	0,1	0,5	0,0	114,8	0,6	234
200	200	3,1	3,3	19,7	117,2	0,0	0,1	0,2	105,0	0,1	465
10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
15	20	3,5	4,4	0,0	53,7	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	79
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным
Кофейный напиток с молоком
Масло сливочное порциями
Сыр порциями
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Итого:

24,0 27,4 64,3 596,3 0,2 1,7 0,2 246,0 3,1 2003,0

Обед

Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	6,8	8,5	17,0	166,0	0,1	0,2	5,8	30,5	1,0	95
220	250	11,4	18,2	25,4	370,6	0,2	2,4	2,5	45,2	2,4	322
200	200	0,7	0,3	18,3	78,0	0,0	0,8	80,0	11,9	0,6	496
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Суп гороховый на курином бульоне
Рагу из овощей и мяса птицы
Напиток из шиповника
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Итого:

25,9 28,0 102,5 803,0 0,3 4,6 88,3 111,6 6,5 2063,0

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 10 Января 2025 г.

Завтрак

Картофель тушеный с луком и томатом
Кукуруза консервированная
Кофейный напиток с молоком
Масло сливочное порциями
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	9,1	6,4	21,0	225,0	0,1	2,6	7,3	31,6	1,8	171
30	30	0,7	0,0	3,4	17,4	0,3	2,7	4,5	76,0	16,7	
200	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,0	0,0	0,7	108,3	0,1	465
10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

17,4 17,5 65,8 537,9 0,5 6,5 12,5 240,1 21,1 1861,0

Обед

Суп картофельный с рыбными консервами
Биточек из говядины
Гречка отварная с маслом сливочным
Кисель из концентратов витаминизированный
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

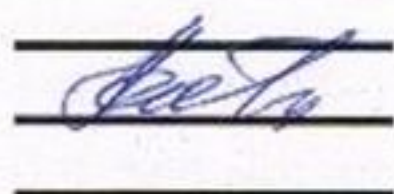
Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	9,3	11,4	10,1	180,0	0,1	0,2	5,8	30,5	1,0	122
90	100	13,6	14,4	4,0	200,0	0,1	2,1	0,0	17,1	3,4	309
150	180	10,6	7,9	65,4	302,2	0,4	1,1	0,0	61,0	1,3	202
200	200	0,0	0,0	7,5	30,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	484
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

40,5 34,7 128,7 900,7 0,6 4,6 5,8 134,3 8,2 2267,0

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор





Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 11 Января 2025 г.

Завтрак

Омлет натуральный
Фрукт по сезону
Какао с молоком
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	220	18,0	18,0	3,7	333,0	0,1	0,0	0,3	134,4	3,3	235
100	100	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,6	172,2	1,0	496
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

28,6	32,4	65,9	746,1	0,3	1,6	1,9	330,8	6,8	1956,0
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне
Шницель рыбный
Картофельное пюре с маслом сливочным
Компот из свежих фруктов
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	6,8	8,5	17,0	166,0	0,0	2,4	8,0	36,8	1,1	95
80	100	20,5	16,5	16,5	177,3	0,1	2,1	0,0	61,0	1,3	309
150	180	4,9	6,0	10,4	126,0	0,1	0,2	2,8	45,0	1,0	377
200	200	0,3	0,0	19,3	81,0	0,0	0,1	3,3	13,5	1,2	487
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

39,5	32,0	105,0	738,7	0,4	5,9	14,1	180,3	7,0	2418,0
------	------	-------	-------	-----	-----	------	-------	-----	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 13 Января 2025 г.

Завтрак

Макаронны запеченные с сыром
Масло сливочное порциями
Чай Каркаде
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	220	10,3	12,4	41,2	318,0	0,0	0,0	15,0	8,4	0,5	261
10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
200	200	0,0	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	79
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

15,1	21,0	83,0	581,6	0,2	1,2	15,1	33,1	3,2	1565,0
------	------	------	-------	-----	-----	------	------	-----	--------

Обед

Рассольник Ленинградский на курином бульоне
Биточек куриный
Гречка отварная с маслом сливочным
Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	6,8	8,5	17,0	112,0	0,1	2,3	5,1	13,8	0,7	99
90	100	20,5	16,5	16,5	177,3	0,1	2,1	0,0	61,0	1,3	372
150	180	10,6	7,9	65,4	302,2	0,4	1,1	0,0	61,0	1,3	202
200	200	0,3	0,0	19,3	81,0	0,0	0,1	3,3	13,5	1,2	487
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

45,3	33,9	159,9	861,0	0,7	6,8	8,4	173,3	7,0	2310,0
------	------	-------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся

Меню
на 14 Января 2025 г.

Завтрак

Запеканка рисовая с творогом с
молоком сгущенным
Масло сливочное порциями
Чай с сахаром
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200/1	220/1	13,4	6,4	52,5	320,8	0,0	0,4	0,4	17,9	0,8	282
10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0,0	0,0	0,0	5,1	0,8	457
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

18,4 15,0 89,6 567,1 0,1 1,6 0,4 47,2 4,1 1964,0

Обед

Суп фасолевый на курином бульоне
Тефтели из говядины
Рагу из овощей
Чай Каркаде
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный


Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	6,8	8,5	17,0	166,0	0,0	2,5	2,0	33,5	0,7	130
80	100	20,5	16,5	16,5	177,3	0,1	2,1	0,0	61,0	1,3	350
150	180	3,8	8,6	18,7	170,0	0,1	3,9	12,0	60,2	1,8	176
200	200	0,0	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	79
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

38,1 34,6 108,0 757,8 0,4 9,7 14,1 179,2 6,3 1885,0

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор







Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся

Меню
на 15 Января 2025 г.

Завтрак

Каша из крупы пшенной молочная с
маслом сливочным
Сыр порциями
Чай с сахаром
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	10,7	19,5	76,3	523,9	0,1	0,4	0,9	107,8	0,5	269
15	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	82
200/1	200/1	0,2	0,1	9,3	38,9	0,0	0,0	0,0	5,1	0,8	457
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

19,0	25,4	113,3	757,9	0,2	1,6	0,9	138,9	3,8	1958,0
------	------	-------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

Суп вермишелевый
Печень по-строгановски
Картофельное пюре с маслом сливочным
Компот из свежих фруктов
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	6,8	8,5	17,0	152,0	0,0	0,4	0,5	20,0	0,5	128
90	100	19,5	9,4	7,6	193,0	0,1	2,1	0,0	61,0	1,3	356
150	180	4,9	6,0	10,4	126,0	0,1	0,2	2,8	45,0	1,0	377
200	200	0,3	0,0	19,3	81,0	0,0	0,1	3,3	13,5	1,2	487
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

38,5	24,9	96,1	740,5	0,4	4,0	6,6	163,5	6,4	2498,0
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 16 Января 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Омлет натуральный	200	220	18,0	18,0	3,7	333	0,1	0	0,29	134	3,3	235
Фрукт по сезону	100	100	0,1	7,3	0,09	66,1	0	0	0,00	0,24	0	75
Какао с молоком	00/1	00/1	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,60	172	1,0	496
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,5	12,3	62,85	0,1	0,7	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,9	15,4	78,51	0	0,5	0,00	14,1	1,2	576
Итого:			28,6	32,4	65,9	746,1	0,3	1,6	1,9	330,8	6,8	1956,0

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0,0	2,3	8,5	49,5	0,6	95
Котлета куриная	90	100	20,5	16,5	16,5	177,3	0,1	2,1	0,0	61,0	1,3	357
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180	6,7	5,9	35,5	221,4	0,1	0,9	0,0	14,4	1,3	256
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0,0	0,0	0,0	5,1	0,8	457
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576
Итого:			35,9	29,0	109,3	769,3	0,4	6,5	8,5	154,0	6,5	2315,0

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся



Меню
на 17 Января 2025 г.

Завтрак

Жаркое по-домашнему с курицей
Кукуруза консервированная
Кофейный напиток с молоком
Масло сливочное порциями
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	9,1	6,4	21,0	225,0	0,1	2,6	7,3	31,6	1,8	171
30	30	0,7	0,0	3,4	17,4	0,3	2,7	4,5	76,0	16,7	
200	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,0	0,0	0,7	108,3	0,1	465
10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

17,4	17,5	65,8	537,9	0,5	6,5	12,5	240,1	21,1	1861,0
------	------	------	-------	-----	-----	------	-------	------	--------

Обед

Суп овощной с зеленым горошком
Тефтели из говядины
Картофель отварной с маслом сливочным
Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	1,8	7,2	7,8	102,6	0,1	2,6	27,7	36,5	1,1	ПБ
80	100	20,5	16,5	16,5	177,3	0,1	2,1	0,0	61,0	1,3	350
150	180	5,2	9,7	19,4	185,4	0,0	0,3	7,2	24,0	1,7	152
200	200	0,3	0,0	19,3	81,0	0,0	0,1	3,3	13,5	1,2	487
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

34,8	34,4	104,9	734,8	0,4	6,3	38,2	159,0	7,7	2139,0
------	------	-------	-------	-----	-----	------	-------	-----	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор



Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 18 Января 2025 г.

Завтрак

Макароны запеченные с сыром
Масло сливочное порциями
Кисель из концентратов витаминизированный
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный
Кондитерские изделия

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	220	10,3	12,4	41,2	318,0	0,0	0,0	15,0	8,4	0,5	261
10	10	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,8	0,0	12,0	1,1	267
200	200	3,5	4,4	0,0	53,7	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	79
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576
30	30										*

Итого:

23,5 22,8 69,2 576,1 0,2 2,0 15,0 46,4 4,1 1757,0

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне
Биточек рыбный
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным
Чай Каркаде
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	6,8	8,5	17,0	166,0	0,0	2,4	8,0	36,8	1,1	95
80	100	20,5	16,5	16,5	107,3	0,1	2,1	0,0	61,0	1,3	309
150	180	5,6	5,9	45,7	253,4	0,0	0,3	0,0	8,3	0,0	205
200	200	0,0	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	79
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

39,9 31,8 135,0 771,2 0,3 6,0 8,1 130,5 5,0 1838,0

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор



Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 20 Января 2025 г.

Завтрак

Картофель тушеный с луком и томатом
Кукуруза консервированная
Кофейный напиток с молоком
Масло сливочное порциями
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	9,1	6,4	21,0	225,0	0,1	2,6	7,3	31,6	1,8	171
30	30	0,7	0,0	3,4	17,4	0,3	2,7	4,5	76,0	16,7	
200	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,0	0,0	0,7	108,3	0,1	465
10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого: **17,4 17,5 65,8 537,9 0,5 6,5 12,5 240,1 21,1 1861,0**

Обед

Суп картофельный с рыбными консервами
Биточек из говядины
Гречка отварная с маслом сливочным
Кисель из концентратов витаминизированный
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	9,3	11,4	10,1	180,0	0,1	0,2	5,8	30,5	1,0	122
90	100	13,6	14,4	4,0	200,0	0,1	2,1	0,0	17,1	3,4	309
150	180	10,6	7,9	65,4	302,2	0,4	1,1	0,0	61,0	1,3	202
200	200	0,0	0,0	7,5	30,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	484
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого: **40,5 34,7 128,7 900,7 0,6 4,6 5,8 134,3 8,2 2267,0**

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор



Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 22 Января 2025 г.

Завтрак

Омлет натуральный
Фрукт по сезону
Какао с молоком
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	220	18,0	18,0	3,7	333,0	0,1	0,0	0,3	134,4	3,3	235
100	100	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,6	172,2	1,0	496
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

28,6	32,4	65,9	746,1	0,3	1,6	1,9	330,8	6,8	1956,0
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне
Шницель рыбный
Картофельное пюре с маслом сливочным
Компот из свежих фруктов
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	6,8	8,5	17,0	166,0	0,0	2,4	8,0	36,8	1,1	95
80	100	20,5	16,5	16,5	177,3	0,1	2,1	0,0	61,0	1,3	309
150	180	4,9	6,0	10,4	126,0	0,1	0,2	2,8	45,0	1,0	377
200	200	0,3	0,0	19,3	81,0	0,0	0,1	3,3	13,5	1,2	487
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

39,5	32,0	105,0	738,7	0,4	5,9	14,1	180,3	7,0	2418,0
------	------	-------	-------	-----	-----	------	-------	-----	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____
Зав. производства _____
Калькулятор _____



Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся

Меню
на 23 Января 2025 г.

Завтрак

Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным
Кофейный напиток с молоком
Масло сливочное порциями
Сыр порциями
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный
Кондитерские изделия

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	12,7	11,1	16,8	217,9	0,1	0,5	0,0	114,8	0,6	234
200	200	3,1	3,3	19,7	117,2	0,0	0,1	0,2	105,0	0,1	465
10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
15	20	3,5	4,4	0,0	53,7	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	79
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576
30	30										*

Итого:

24,0	27,4	64,3	596,3	0,2	1,7	0,2	246,0	3,1	2003,0
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

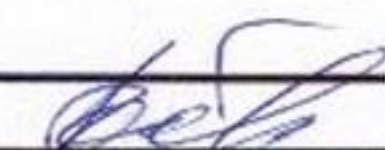
Суп картофельный с крупой на курином бульоне
Плов с мясом птицы
Чай с сахаром
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	6,8	8,7	17,0	166,0	0,4	1,3	5,5	18,8	0,9	114
220	250	15,4	10,3	31,0	278,0	0,1	2,1	0,0	25,0	0,9	375
200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0,0	0,0	0,0	5,1	0,8	457
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

29,4	20,0	99,1	671,3	0,6	4,6	5,5	72,9	5,1	2096,0
------	------	------	-------	-----	-----	-----	------	-----	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____
Зав. производства  _____
Калькулятор _____

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 24 Января 2025 г.

Завтрак

Макаронны запеченные с сыром
Масло сливочное порциями
Чай Каркаде
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	220	10,3	12,4	41,2	318,0	0,0	0,0	15,0	8,4	0,5	261
10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
200	200	0,0	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	79
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

15,1	21,0	83,0	581,6	0,2	1,2	15,1	33,1	3,2	1565,0
------	------	------	-------	-----	-----	------	------	-----	--------

Обед

Рассольник Ленинградский на курином бульоне
Биточек куриный
Гречка отварная с маслом сливочным
Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный


Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	6,8	8,5	17,0	112,0	0,1	2,3	5,1	13,8	0,7	99
90	100	20,5	16,5	16,5	177,3	0,1	2,1	0,0	61,0	1,3	372
150	180	10,6	7,9	65,4	302,2	0,4	1,1	0,0	61,0	1,3	202
200	200	0,3	0,0	19,3	81,0	0,0	0,1	3,3	13,5	1,2	487
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

45,3	33,9	159,9	861,0	0,7	6,8	8,4	173,3	7,0	2310,0
------	------	-------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор





Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 25 Января 2025 г.

Завтрак

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200/1	220/1	13,4	6,4	52,5	320,8	0,0	0,4	0,4	17,9	0,8	282
10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0,0	0,0	0,0	5,1	0,8	457
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным
Масло сливочное порциями
Чай с сахаром
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Итого:

18,4	15,0	89,6	567,1	0,1	1,6	0,4	47,2	4,1	1964,0
------	------	------	-------	-----	-----	-----	------	-----	--------

Обед

Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	6,8	8,5	17,0	166,0	0,0	2,5	2,0	33,5	0,7	130
80	100	20,5	16,5	16,5	177,3	0,1	2,1	0,0	61,0	1,3	350
150	180	3,8	8,6	18,7	170,0	0,1	3,9	12,0	60,2	1,8	176
200	200	0,0	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	79
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Суп фасолевый на курином бульоне
Тефтели из говядины
Рагу из овощей
Чай Каркаде
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Итого:

38,1	34,6	108,0	757,8	0,4	9,7	14,1	179,2	6,3	1885,0
------	------	-------	-------	-----	-----	------	-------	-----	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор



Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 27 Января 2025 г.

Завтрак

Омлет натуральный
Фрукт по сезону
Какао с молоком
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	220	18,0	18,0	3,7	333,0	0,1	0,0	0,3	134,4	3,3	235
100	100	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
200/1	200/1	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,6	172,2	1,0	496
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

28,6	32,4	65,9	746,1	0,3	1,6	1,9	330,8	6,8	1956,0
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне
Котлета куриная
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным
Чай с сахаром
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0,0	2,3	8,5	49,5	0,6	95
90	100	20,5	16,5	16,5	177,3	0,1	2,1	0,0	61,0	1,3	357
150	180	6,7	5,9	35,5	221,4	0,1	0,9	0,0	14,4	1,3	256
200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0,0	0,0	0,0	5,1	0,8	457
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

35,9	29,0	109,3	769,3	0,4	6,5	8,5	154,0	6,5	2315,0
------	------	-------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся

Меню
на 28 Января 2025 г.

Завтрак

Жаркое по-домашнему с курицей
Кукуруза консервированная
Кофейный напиток с молоком
Масло сливочное порциями
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	9,1	6,4	21,0	225,0	0,1	2,6	7,3	31,6	1,8	171
30	30	0,7	0,0	3,4	17,4	0,3	2,7	4,5	76,0	16,7	
200	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,0	0,0	0,7	108,3	0,1	465
10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

17,4 17,5 65,8 537,9 0,5 6,5 12,5 240,1 21,1 1861,0

Обед

Суп овощной с зеленым горошком
Тефтели из говядины
Картофель отварной с маслом сливочным
Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный


Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	1,8	7,2	7,8	102,6	0,1	2,6	27,7	36,5	1,1	ПБ
80	100	20,5	16,5	16,5	177,3	0,1	2,1	0,0	61,0	1,3	350
150	180	5,2	9,7	19,4	185,4	0,0	0,3	7,2	24,0	1,7	152
200	200	0,3	0,0	19,3	81,0	0,0	0,1	3,3	13,5	1,2	487
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

34,8 34,4 104,9 734,8 0,4 6,3 38,2 159,0 7,7 2139,0

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор



Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся

Меню
на 29 Января 2025 г.

Завтрак

Макаронны запеченные с сыром
Масло сливочное порциями
Кисель из концентратов
витаминизированный
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный
Кондитерские изделия

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	220	10,3	12,4	41,2	318,0	0,0	0,0	15,0	8,4	0,5	261
10	10	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,8	0,0	12,0	1,1	267
200	200	3,5	4,4	0,0	53,7	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	79
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576
30	30										*

Итого:

23,5 22,8 69,2 576,1 0,2 2,0 15,0 46,4 4,1 1757,0

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем
на курином бульоне
Биточек рыбный
Рис отварной рассыпчатый с маслом
сливочным
Чай Каркаде
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный


Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	6,8	8,5	17,0	166,0	0,0	2,4	8,0	36,8	1,1	95
80	100	20,5	16,5	16,5	107,3	0,1	2,1	0,0	61,0	1,3	309
150	180	5,6	5,9	45,7	253,4	0,0	0,3	0,0	8,3	0,0	205
200	200	0,0	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	79
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

39,9 31,8 135,0 771,2 0,3 6,0 8,1 130,5 5,0 1838,0

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор





Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 30 Января 2025 г.

Завтрак

Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным
Кофейный напиток с молоком
Масло сливочное порциями
Сыр порциями
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	12,7	11,1	16,8	217,9	0,1	0,5	0,0	114,8	0,6	234
200	200	3,1	3,3	19,7	117,2	0,0	0,1	0,2	105,0	0,1	465
10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
15	20	3,5	4,4	0,0	53,7	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	79
30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

24,0	27,4	64,3	596,3	0,2	1,7	0,2	246,0	3,1	2003,0
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

Суп гороховый на курином бульоне
Рагу из овощей и мяса птицы
Напиток из шиповника
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
200	250	6,8	8,5	17,0	166,0	0,1	0,2	5,8	30,5	1,0	95
220	250	11,4	18,2	25,4	370,6	0,2	2,4	2,5	45,2	2,4	322
200	200	0,7	0,3	18,3	78,0	0,0	0,8	80,0	11,9	0,6	496
25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

25,9	28,0	102,5	803,0	0,3	4,6	88,3	111,6	6,5	2063,0
------	------	-------	-------	-----	-----	------	-------	-----	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Согласовано:

Директор школы



ООО Калужская продовольственная компания

Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся

Меню
на 31 Января 2025 г.

Завтрак

Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры	
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг		
Картофель тушеный с луком и томатом	200	250	9,1	6,4	21,0	225,0	0,1	2,6	7,3	31,6	1,8	171
Кукуруза консервированная	30	30	0,7	0,0	3,4	17,4	0,3	2,7	4,5	76,0	16,7	
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,0	0,0	0,7	108,3	0,1	465
Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	75
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

17,4	17,5	65,8	537,9	0,5	6,5	12,5	240,1	21,1	1861,0
------	------	------	-------	-----	-----	------	-------	------	--------

Обед

Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры	
7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг		
Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	9,3	11,4	10,1	180,0	0,1	0,2	5,8	30,5	1,0	122
Биточек из говядины	90	100	13,6	14,4	4,0	200,0	0,1	2,1	0,0	17,1	3,4	309
Гречка отварная с маслом сливочным	150	180	10,6	7,9	65,4	302,2	0,4	1,1	0,0	61,0	1,3	202
Кисель из концентратов витаминизированный	200	200	0,0	0,0	7,5	30,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	484
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,5	12,3	62,9	0,1	0,7	0,0	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0,0	0,5	0,0	14,1	1,2	576

Итого:

40,5	34,7	128,7	900,7	0,6	4,6	5,8	134,3	8,2	2267,0
------	------	-------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор