

Питание для начальной школы и  
льготных категорий обучающихсяМеню  
на 23 Декабря 2024 г.ЗавтракОмлет 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


ОбедБорщ 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 24 Декабря 2024 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 25 Декабря 2024 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 26 Декабря 2024 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	
200/120	220/110	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 27 Декабря 2024 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
200/1200	1200/1	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

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_