



Завтрак

Завтрак	Масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Макароны запеченные с сыром	150\15	9,6	8,64	5,14	136,72	0,07	0,9	0,6000	34	1,27	261
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Чай с сахаром,с лимоном	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	459
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Итого завтрак:	465	11,9	9,55	50,3	334,15	0,27	1,957	2,25	208,4		
Итого:		23,8	19,1	100,6	668,3	0,5	3,9	4,5	416,8	3,2	1378,0

Обед

Обед	Масса 7 - 11 лет	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность , ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Суп картофельный с рисом с мясом птицы	250	4,76	5,1	8,62	99,42	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97	114
Котлета куриная	90	18,6	12,4	6,3	211,2	0,14	0,9	0,7000	215	1,55	372
Каша гречневая с маслом сливочным	150	11,06	8,26	49	314,58	0,35	1,05	0,0000	27,75	7,85	202
Соус красный оновной	50	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1000	16,4	0,9	422
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,13	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484
Итого обед:	800	38,72	26,52	108,97	829,44	0,72	3,44	7,1	304,1	13,5	
Итого:		77,4	53,0	217,9	1658,9	1,4	6,9	14,2	608,1	27,0	2168,0

Полдник

Полдник	масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Полдник											
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	0	0,02	0	0,48	0	
Чай с сахаром	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	457
Итого полдник:	220	0,16	14,26	14,26	186,02	0,01	0,02	0,1	0,98		
Итого день:	1485	50,78	50,33	173,53	1349,6	1	5,417	9,45	513,4		

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

[Handwritten signature]

ООО "Калужский комбинат школьного питания"

Согласовано:

Директор школы

Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся

Меню

3 Июня 2025 г. (5 день)

Завтрак

Завтрак	масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Сырники с повидлом	150\15	14,9	10	26	253,6	0,08	0,6	0,0000	153	0,75	253
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	457
Итого завтрак:	545	17,2	10,91	71,16	451,03	0,28	1,657	1,65	327,4	2,7	
Итого:		34,4	21,8	142,3	902,1	0,6	3,3	3,3	654,8	5,4	1368,0

Обед

Обед	Масса	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры										
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг											
Суп гороховый с мясом птицы	200\10	6,4	9,38	6,6	136,42	0,04	2,33	8,5000	49,5	0,64	127										
Голубцы ленивые с соусом	90\50	22	24,8	8	343,2	0,04	0,3	7,2000	24	1,71	333										
Хлеб ржаной	50	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	457										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	457										
Итого обед:	800	28,6	34,24	43,64	597,12	0,09	2,662	15,8	79,4	3,3											
Итого:	<table><tr><td>57,2</td><td>68,5</td><td>87,3</td><td>1194,2</td><td>0,2</td><td>5,3</td><td>31,6</td><td>158,8</td><td>6,6</td><td>1374,0</td></tr></table>											57,2	68,5	87,3	1194,2	0,2	5,3	31,6	158,8	6,6	1374,0
57,2	68,5	87,3	1194,2	0,2	5,3	31,6	158,8	6,6	1374,0												

Полдник

Полдник	Масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Полдник											
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2000	4	14	1,4	501
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	2E-04	0,02	0	0,48	0	457
Итого полдник:	220	1,16	14,45	20,46	216,53	0,02	0,22	4	14,48		
Итого день:	1565	46,96	59,6	135,26	1264,7	0,39	4,539	21,45	421,3		

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор



Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся

Меню

4 Июня 2025 г. (6 день)

Завтрак

Завтрак	Масса	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250	6,5	4,75	51	272,75	0,3	1,85	2,9200	51,75	4,68	212
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,03	0	0,7000	108,3	0,1	465
Итого завтрак:	500	13,05	7,9	90,3	484,5	0,42	2,7	3,62	166,6	0,6	582
Итого:											
		26,1	15,8	180,6	969,0	0,8	5,4	7,2	333,1	6,0	1835,0

Обед

Обед	Масс	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Огурцы	60	1	6,1	3,5	72,9	0,04	2,8	6,2000	23	0,79	18
Суп картофельный с мясом птицы	250\10	11,16	9,3	6,6	154,74	0,36	0,27	6,9000	36,6	4,88	112
Ежики из мяса птицы в соусе	90\50	8,4	6,5	9,7	130,9	0,05	0,75	0,0000	35	0,9	371
Капуста тушенная	150	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0,0000	48,21	1,41	377
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Хлеб ржаной	50	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Напиток Каркаде	200	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Итого обед:	925	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	461
Итого день:	1425	29,66	29,25	109,65	819,29	1,005	5,42	16,5	484,8	11,4	
Итого:		59,3	58,5	219,3	1638,6	2,0	10,8	33,0	969,6	22,8	2077,0

Полдник

Полдник	Масса	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

ООО "Калужский комбинат школьного питания"

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню

5 Июня 2025 г. (7 день)

Согласовано:

Директор школы

Завтрак

Масса	Пищевая ценность					Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,2	8,1	24,62	200,18	0,09	0,36	1,1200	204,3	0,64	205
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Сыр российский	10	4,64	5,9	0	71,66	0,008	0,1	0,1400	176,2	0,2	75
Чай с сахаром с лимоном	/15/7	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	459
Итого завтрак:	510	15,79	14,7	65,36	456,9	0,188	1,342	1,26	392,4	2,24	

Итого:

31,6	29,4	130,7	913,8	0,4	2,7	2,5	784,7	4,5	1315,0
------	------	-------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

Масса	Пищевая ценность					Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Помидор свежий	50	0,44	0,1	1,35	8,06	0,05	3	#####	17	0,7	
Суп с макаронными изделиями и	00\10	5,01	8,23	9,7	132,91	0,058	3,29	1,1700	30,7	1,16	129
Котлета "Школьная"	90	15,7	11	13,3	215	0,03	0,3	0,0000	27	1,04	347
Соус красный основной	50	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1000	16,4	0,9	422
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0,0000	16	1,4	256
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,31	0,01	0,8	#####	11,9	0,61	496
Итого обед:	925	31,7	25,31	109,75	793,59	0,351	9,64	94,67	135,5	8,01	
Итого день:	1435	47,49	40,01	175,11	1250,5	0,539	10,982	95,93	527,9	14	
Итого:		110,9	90,6	394,6	2837,7	1,2	30,3	285,3	798,9	30,2	

Полдник

Масса	Пищевая ценность					Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Полдник											
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	2E-04	0,02	0	0,48	0	
Чай с сахаром	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	457
Итого полдник:	220	0,16	14,26	14,26	186,02	0,01	0,02	0,1	0,98		
Итого день:	1995	67,28	55,46	260,52	1810,3	0,852	13,474	97,19	936,7		

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся

Меню

6 Июня 2025 г. (8 день)

Завтрак

	Масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	232
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Кофейный напиток с молоком	200	8	8,51	49,92	308,27	0,2	1,025	1,65	169	1,15	
Итого завтрак:	480	16	17,02	99,84	616,54	0,4	2,05	3,3	338	1,2	
Итого:		32,0	34,0	199,7	1233,1	0,8	4,1	6,6	676,0	3,5	808,0

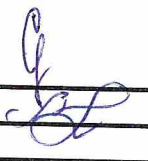
Обед

	Масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,9600	18,4	0,63	
Щи из свежей капусты с мясом птицы	200\10	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,9600	18,4	0,63	
Котлета "Любительская"рыбная	90	5,76	7,1	9,24	123,9	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97	104
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	12,5	8,5	5,2	147,3	0,07	1,3	0,7000	43	0,87	308
Хлеб ржаной	50	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0,0000	48,21	1,41	377
Компот из сухофруктов	200	4,00	0,75	20,05	102,95	0,13	1,15	0,0000	16,50	2,20	574
Итого обед:	925	0,5	0,2	15,6	66,2	0,02	0,2	9,1000	19,1	0,93	495
Итого:		26,66	21,94	76,49	617,71	0,515	2,99	16,1	153,51	6,38	

Полдник

	Масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Полдник											
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	2E-04	0,02	0	0,48	0	
Кисло-молочный продукт йогурт	100	9,65	6,18	6,76	121,26	0,08	0	0	235,4	0,19	457
Итого полдник:	120	9,81	20,43	7,02	251,19	0,08	0,02	0	235,88		
Итого день:	1525	13,81	21,18	27,07	354,14	0,205	1,15	0	252,38		

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор


ООО "Калужский комбинат школьного питания"

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
9 Июня 2025 г. (9 день)

Завтрак

	Масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Запеканка творожная со сгущенным мол	150\15	15,9	7,7	15	192,9	0,08	0,6	0,0000	153	0,75	279
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,5	0,03	0,0100	0,7	111,3	0,7	462
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Фрукт по сезону	150	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Итого завтрак:	500	24,45	11,51	69,92	481,07	0,29	2,31	0,7	277,3	2,6	
Итого:		48,9	23,0	139,8	962,1	0,6	4,6	1,4	554,6	5,2	1893,0

Обед

	Масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,4	7,65	0,03	2,24	4,9600	18,4	0,63	
Суп картофельный с рыбными консервами											
фрикадельками	250\10	10,74	11,49	6	170,37	0,1	3,06	6,7000	25,8	2,1	122
Котлета куриная "Нежная"	90	18,6	12,4	6,3	211,2	0,14	0,9	0,7000	215	1,55	373
Каша гречневая с маслом сливочным	150	11,06	8,26	19	194,58	0,35	1,05	0,0000	27,75	7,85	202
Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	0,2	4,0000	14	0,93	488
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,13	1,15	0,0000	19,1	2,2	574
Итого обед:	750	45,3	33,15	68,35	753,75	0,77	8,6	16,36	320,1	15,3	
Итого:		90,6	66,3	136,7	1507,5	1,5	17,2	32,7	640,1	30,5	1759,0

Полдник

	Масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Полдник											
Кондитерское изделие	0,16	0,16	14,25	0,26	129,93	0	0,02	0	0,48	0	
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2000	4	14	1,4	501
Итого полдник:	200,16	1,16	14,45	20,46	216,53	0,02	0,22	4	14,48		
Итого день:	1 450,2	70,9	59,1	158,7	1 451,4	1,1	11,1	21,1	611,8	17,9	

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

[Подпись]

Согласовано

Директор школы

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню

10 Июня 2025 г. (10 день)

Завтрак

	Масса а	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	7,77	8,25	39,05	261,53	0,097	0,65	1,7250	171	0,58	236
Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	459
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	2E-04	0,02	0	0,48	0	
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,2	7,0000	16	2,21	
Итого завтрак:	495	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Итого завтрак:	465	12,48	23,8	94,75	643,12	0,217	1,752	8,725	199,4	4,19	
Итого:		25,0	47,6	189,5	1286,2	0,4	3,5	17,5	398,8	8,4	1271,0

Обед

	Масс	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Помидор свежий	60	0,44	0,1	1,35	8,06	0,05	3	13,4000	17	0,7	
Рассольник "Ленинградский" с мясом птицы	250/10	5,76	6	9,24	114	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97	100
Гуляш из мяса птицы	60/50	13,9	10,4	14,5	207,2	0,06	0,9	0,0000	9	1,95	367
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0,0000	16	1,4	256
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4	501
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Итого обед:	980	30,68	22,4	94,89	703,88	0,433	6,49	23,7	99,2		
Итого:		61,4	44,8	189,8	1407,8	0,9	13,0	47,4	198,4	8,6	1798,0

Полдник

	Масса	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Полдник											
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	2E-04	0,02	0	0,48	0	
Чай с сахаром	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	457
Итого полдник:	220	0,16	14,26	14,26	186,02	0,01	0,02	0,1	0,98		
Итого день:	1695	34,59	37,31	134,85	1013,55	0,533	7,36	23,8	106,7	0,6	

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор



Директор школы

Завтрак

Итого:	39,6	26,7	139,4	955,4	0,6	3,3	4,7	860,6	4,0	2818,0
--------	------	------	-------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Масса	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность , ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
60	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,9600	18,4	0,63	
250\10	8	9,9	32,13	249,62	0,088	2,73	5,3200	22,4	2,73	114
90	8,55	9,96	2	131,84	5,81	3,85	0,3200	16,07	0,74	367
150	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0,0000	16	1,4	256
200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4	501
50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
750	27,53	25,81	105,33	763,73	6,153	11,17	14,6	103,4	9,1	
	55,1	51,6	210,7	1527,5	6,5	22,3	29,2	206,7	18,2	1812,0

Итого:

<u>Полдник</u>	Масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
		7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	
Полдник											
Кондитерское изделие	20	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0	0,48	0,004	0	
Чай с сахаром	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	457
Итого полдник:	220	14,25	0,27	143,93	56,09	0,03	0	0,58	0,504	0,13	
Итого день:	1515	61,58	39,44	318,98	1297,5	6,493	12,795	17,53	534,2	11,2	

Технолог
Зав. производства
Калькулятор



ООО "Калужский комбинатшкольного питания"

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню

16 Июня 2025 г. (2 день)

Согласовано:

Директор школы

Завтрак

Завтрак	масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Омлет натуральный	100	7,97	12,12	1,98	148,88	0,04	0,67	0,2600	67,61	1,42	268
Чай с сахаром, с лимоном	00\15\7	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	459
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	465
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Итого завтрак:	552	8,17	12,17	17,02	346,31	0,04	0,702	0,26	73,01	2,22	
Итого:		18,4	25,2	64,2	692,6	0,3	2,4	2,2	315,0	5,6	1274,0

Обед

Обед	Масса	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Помидор свежий	60	0,44	0,1	1,35	8,06	0,05	3	13,4000	17	0,7	
Рассольник Ленинградский с мясом птицы	250\10	2,6	8,56	11,2	132,24	0,06	3,29	1,1700	30,7	1,16	100
Биточек рыбный	90	11,57	12,6	9	195,68	0,06	1,1	0,0000	37	2,81	307
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0,0000	48,21	1,41	377
Соус молочный	30	1	1,86	1,9	31,1	0,01	0,036	0,2000	33,63	0,8	402
Напиток фруктовый	200	0,3	0,2	14,2	59,8	0,01	0,1	3,3000	13,5	1,16	500
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,13	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Итого обед:	552	23,81	29,46	84,1	699,54	0,51	8,776	18,07	196,5	10,2	
Итого:		47,6	58,9	168,2	1399,1	1,0	17,6	36,1	393,1	20,5	2260,0

Полдник

Полдник	Масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Полдник											
Кондитерское изделие	20	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0	0,48	0,004	0	
Чай с сахаром	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	457
Итого полдник:	220	14,25	0,27	143,93	56,09	0,03	0	0,58	0,504		
Итого день:	1324	46,23	41,9	245,05	1101,9	0,58	9,478	18,91	270,1		

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

ООО "Калужский комбинат
школьного питания"

Питание для начальной школы
льготных категорий

Меню

17 Июня 2025 г. (3 день)

Согласовано:

Директор школы

Завтрак

Завтрак	масса	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	0,1750	1,65	162,5	0,55	235
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,8500	0	6,5	0,6	576
Сыр российский	10	2,32	2,95	0	35,83	0,008	0,1000	0,14	176,2	0,2	75
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,1750	1,65	162,5	0,55	82
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,5	0,03	0,0100	0,7	111,3	0,65	462
Итого завтрак:	640	14,22	14,96	78,42	504,6	0,348	1,31	4,14	619	2,55	
Итого:		28,4	29,9	156,8	1009,2	0,7	2,6	8,3	1238,0	5,1	1430,0

Обед

Обед	Масс	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность , ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Борщ из свежей капусты, с мясом п	50\10	5,95	6,42	10,78	124,7	0,1	0,2400	6,3	26,7	0,97	93
Котлета из говядины	90	17,6	12,3	15	241,1	0,16	14,0000	0	53	2,8	339
Соус красный основной	50	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1000	0,1	16,4	0,9	422
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,71	4,87	38,1	211,07	0,04	0,3500	0	9,2	0,17	205
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,1500	0	16,5	2,2	574
Чай с сахаром	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0,0000	0,1	0,5	0,13	457
Итого обед:	800	31,56	24,36	115,43	807,2	0,435	15,84	6,5	122,3	7,17	
Итого:		63,1	48,7	230,9	1614,4	0,9	31,7	13,0	244,6	14,3	2090,0

Полдник

Полдник	масс	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецепту ры
	7 - 11 лет	Белк и, г	Жир ы, г	Угле воды , г	Кало рий ность,	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Полдник											
Кисло-молочный продукт йогурт	100	6,18	6,76	121,26	0,08	0	0	235,4	0,19		
Кондитерское изделие	50	0,16	14,25	0,26	129,93	0,02	0	0,48	0,004	0,004	
Итого полдник:	150	6,34	21,01	121,52	130,01	0,02	0	235,9	0,194		
Итого день:	1590	52,12	60,33	315,37	1441,8	0,803	17,15	246,5	741,49		

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор



Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся

Меню
18 июня 2025 г. (4 день)



Завтрак

Завтрак	Масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Макароны запеченные с сыром	150\15	9,6	8,64	5,14	136,72	0,07	0,9	0,6000	34	1,27	261
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Чай с сахаром,с лимоном	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	459
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Итого завтрак:	465	11,9	9,55	50,3	334,15	0,27	1,957	2,25	208,4		
Итого:		23,8	19,1	100,6	668,3	0,5	3,9	4,5	416,8	3,2	1378,0

Обед

Обед	Масса	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Суп картофельный с рисом с мясом птицы	250	4,76	5,1	8,62	99,42	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97	114
Котлета куриная	90	18,6	12,4	6,3	211,2	0,14	0,9	0,7000	215	1,55	372
Каша гречневая с маслом сливочным	150	11,06	8,26	49	314,58	0,35	1,05	0,0000	27,75	7,85	202
Соус красный оновной	50	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1000	16,4	0,9	422
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,13	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484
Итого обед:	800	38,72	26,52	108,97	829,44	0,72	3,44	7,1	304,1	13,5	
Итого:		77,4	53,0	217,9	1658,9	1,4	6,9	14,2	608,1	27,0	2168,0

Полдник

Полдник	масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Полдник											
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	0	0,02	0	0,48	0	
Чай с сахаром	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	457
Итого полдник:	220	0,16	14,26	14,26	186,02	0,01	0,02	0,1	0,98		
Итого день:	1485	50,78	50,33	173,53	1349,6	1	5,417	9,45	513,4		

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

ООО "Калужский комбинат школьного питания"

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню

19 Июня 2025 г. (5 день)

Согласовано:

Директор школы

Завтрак

Завтрак	масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Сырники с повидлом	150\15	14,9	10	26	253,6	0,08	0,6	0,0000	153	0,75	253
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	457
Итого завтрак:	545	17,2	10,91	71,16	451,03	0,28	1,657	1,65	327,4	2,7	
Итого:											
	34,4	21,8	142,3	902,1	0,6	3,3	3,3	654,8	5,4	1368,0	

Обед

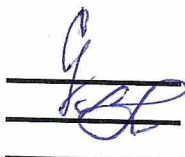
Обед	Масса	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры										
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг											
Суп гороховый с мясом птицы	200\10	6,4	9,38	6,6	136,42	0,04	2,33	8,5000	49,5	0,64	127										
Голубцы ленивые с соусом	90\50	22	24,8	8	343,2	0,04	0,3	7,2000	24	1,71	333										
Хлеб ржаной	50	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	457										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	457										
Итого обед:	800	28,6	34,24	43,64	597,12	0,09	2,662	15,8	79,4	3,3											
Итого:	<table><tr><td>57,2</td><td>68,5</td><td>87,3</td><td>1194,2</td><td>0,2</td><td>5,3</td><td>31,6</td><td>158,8</td><td>6,6</td><td>1374,0</td></tr></table>											57,2	68,5	87,3	1194,2	0,2	5,3	31,6	158,8	6,6	1374,0
57,2	68,5	87,3	1194,2	0,2	5,3	31,6	158,8	6,6	1374,0												

Полдник

Полдник	Масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Полдник											
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2000	4	14	1,4	501
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	0,02	0	0,48	0,004	0	
Итого полдник:	220	1,16	14,45	20,46	216,53	0,04	0,2	4,48	14		
Итого день:	1565	46,96	59,6	135,26	1264,7	0,41	4,519	21,93	420,8		

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор



Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихсяМеню
20 Июня 2025 г. (6 день)Завтрак

Завтрак	масса	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250	6,5	4,75	51	272,75	0,3	1,85	2,9200	51,75	4,68	212
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,03	0	0,7000	108,3	0,1	465
Итого завтрак:	500	13,05	7,9	90,3	484,5	0,42	2,7	3,62	166,6	0,6	582

Итого:

26,1	15,8	180,6	969,0	0,8	5,4	7,2	333,1	6,0	1835,0
------	------	-------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

Обед	Масса порции	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Огурцы	60	1	6,1	3,5	72,9	0,04	2,8	6,2000	23	0,79	18
Суп картофельный с мясом птицы	250\10	11,16	9,3	6,6	154,74	0,36	0,27	6,9000	36,6	4,88	112
Ежики из мяса птицы в соусе	90\50	8,4	6,5	9,7	130,9	0,05	0,75	0,0000	35	0,9	371
Капуста тушеная	150	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0,0000	48,21	1,41	377
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Хлеб ржаной	50	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Напиток Каркаде	200	4	0,75	20,05	102,95	0,13	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Итого обед:	925	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	461
Итого день:	1425	29,66	29,25	109,65	819,29	1,01	5,42	16,5	484,8	11,4	
Итого:		59,3	58,5	219,3	1638,6	2,0	10,8	33,0	969,6	22,8	2077,0

Полдник

Полдник	Масса	Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
		7 - 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	
										</	

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор