

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП АРТЕМЕНКО А.С.



Артеменко А.С.

«01» сентября 2026 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ «Гимназия № 1
имени А.С.Пушкина»



Оганесян В.А.

«01» сентября 2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Литература-сборник рецептур на продукцию для
обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией
М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г

Справочник рецептур блюд для питания учащихся
образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапшиной

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапшиной Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания
детей школьного возраста 270 блюд (ШК) НИИ Новосибирска, 2021 г

Первая неделя Понедельник

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп	250	10,29	13,17	64,64	418,21	173,174
I смена	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	53,79	15
	Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,60	2,20	18,00	98,20	Вне сборника
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	535	18,14	20,15	117,66	724,51	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	106,16	103
II смена	Плов	200	16,80	37,56	34,52	544,00	265
	Овощи натуральные свежие или овощи натуральные соленные	60	0,66	0,12	2,28	12,8	70,71
	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	113,60	820 СТН 2022г.
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	765	24,03	41,14	109,67	905,70	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	106,16	103
	Плов	200	16,80	37,56	34,52	544,00	265
	Овощи натуральные свежие или овощи натуральные соленные	60	0,66	0,12	2,28	12,8	70,71
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	765	24,03	41,14	109,67	905,70	
Полдник	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 2022г.
	Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	282,60	422
	Итого	300	8,56	8,21	76,49	415,40	
	Итого за день	1600	50,73	69,50	303,82	2045,61	

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Тефтели (1-й или 2-й вариант)	90	10,50	12,10	10,10	191,30	278,278 9
I смена	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	302
	Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,60	2,20	18,00	98,20	Вне сборника
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	510	22,39	20,26	99,16	668,54	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55	102
II смена	Гуляш	90	9,58	25,37	2,60	278,10	260
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,73	312
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	4,80	4,99	67,12	64, справ. М.
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	44,90	492, Пермь 2021
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	815	29,14	42,17	106,2	921,94	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55	102
	Гуляш	90	9,58	25,37	2,60	278,10	260
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,73	312
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	4,80	4,99	67,12	64, справ. М.
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	44,90	492, Пермь 2021
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	815	29,14	42,17	106,2	921,94	
Полдник	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	113,60	820 СТН 2022г.
	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	317,48	424
	Итого	300	7,44	12,68	71,8	431,08	
	Итого за день	1625	58,97	75,11	277,16	2021,56	

Первая неделя Среда

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	170	11,51	13,53	28,99	283,77	204
I смена	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборник
	Итого	510	14,68	14,28	73,81	482,48	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	95,20	82
II смена	Фрикадельки в соусе	105	7,76	11,45	7,80	163,36	280
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,20	302
	Овощи натуральные свежие или овощи натуральные соленные	60	0,66	0,12	2,28	12,8	70,71
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 2022
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборник
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборник
	Итого	830	18,33	21,92	105,99	693,90	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	101,56	82
	Фрикадельки в соусе	105	7,76	11,45	7,80	163,36	280
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,20	302
	Овощи натуральные свежие или овощи натуральные соленные	60	0,66	0,12	2,28	12,8	70,71
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 2022
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборник
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборник
	Итого	830	18,34	21,91	107,59	700,26	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Пирожки печеные с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	266,34	406
	Итого	300	5,89	2,36	70,76	327,84	
	Итого за день	1640	38,91	38,55	252,16	1510,58	

Первая неделя Четверг

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,29	12,35	64,64	410,87	160 сб. шк 200 г.
I смена	Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,60	2,20	18,00	98,20	Вне сборника
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	520	14,66	14,9	117,66	663,38	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101
II смена	Биточки из свинины	90	9,37	28,83	13,10	349,88	520СТН 2022г
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	109,28	139
	Овощи натуральные свежие или овощи натуральные соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,8	70,71
	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	113,60	820 СТН 2022г
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	815	19,61	37,88	99,74	818,81	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101
	Биточки из свинины	90	9,37	28,83	13,10	349,88	520СТН 2022г
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	109,28	139
	Овощи натуральные свежие или овощи натуральные соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,8	70,71
	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	113,60	820 СТН 2022г
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	815	19,61	37,88	99,74	818,81	
Полдник	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 2022г
	Булочка "Школьная"	100	8,35	3,20	44,85	241,60	428
	Итого	300	9,01	3,29	76,86	374,40	
	Итого за день	1635	43,28	56,07	294,26	1856,59	

Первая неделя Пятница

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Гуляш из мяса птицы	100	19,59	15,89	4,76	240,41	580 СТ Н 2022г
I смена	Каша вязкая	150	4,18	5,00	23,94	157,50	303
	Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,60	2,20	18,00	98,20	Вне сборника
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	520	28,2	23,44	81,92	651,97	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	83,19	88
II смена	Тефтели (1-й или 2-й вариант)	90	12,90	14,11	12,10	226,99	278, 279
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	309
	Икра кабачковая	60	0,96	5,58	5,58	76,38	Вне сборников
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 2022г
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	805	25,52	29,71	111,57	817,06	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	83,19	88
	Тефтели (1-й или 2-й вариант)	90	12,90	14,11	12,10	226,99	278, 279
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	309
	Икра кабачковая	60	0,96	5,58	5,58	76,38	Вне сборников
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 2022г
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	805	25,52	29,71	111,57	817,06	
По. дник	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	113,60	820 СТН 2022г
	Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	282,60	422
	Итого	300	8,06	8,28	72,36	396,20	
	Итого за день	1625	61,78	61,43	265,85	1865,23	

Вторая неделя Понедельник

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп	250	10,29	13,17	64,64	418,21	173,174
I смена	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	53,79	15
	Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,60	2,20	18,00	98,20	Вне сборник
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборник
	Итого	535	18,20	20,15	117,86	725,55	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101
II смена	Гуляш	90	9,58	25,37	2,60	278,10	260
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,73	302
	Овощи натуральные свежие или овощи натуральные соленные	60	0,66	0,12	2,28	12,8	70,71
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	44,90	492, Пермь 2021
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборник
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборник
	Итого	805	24,62	34,85	94,06	789,38	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101
	Гуляш	90	9,58	25,37	2,60	278,10	260
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,73	302
	Овощи натуральные свежие или овощи натуральные соленные	60	0,66	0,12	2,28	12,8	70,71
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	44,90	492, Пермь 2021
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	805	24,62	34,85	94,06	789,38	
Полдник	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 2022
	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	317,48	424
	Итого	300	7,94	12,61	75,93	450,28	
	Итого за день	1640	50,76	67,61	287,85	1965,21	

Вторая неделя Вторник

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Тефтели (1-й или 2-й вариант)	90	10,50	12,10	10,10	191,30	278,279
I смена	Каша вязкая	150	4,18	5,00	23,94	157,5	303
	Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,60	2,20	18,00	98,20	Вне сборника
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	510	19,05	19,65	87,06	600,86	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	101,81	96
II смена	Тефтели рыбные	90	14,19	11,41	13,06	211,89	239
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,36	310
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,40	45
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 2022
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	855	25,43	24,69	119,05	801,8	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	101,81	96
	Тефтели рыбные	90	14,19	11,41	13,06	211,89	239
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,36	310
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,40	45
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 2022
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	855	25,43	24,69	119,05	801,80	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Булочка "Школьная"	100	8,35	3,20	44,85	241,60	428
	Итого	300	8,48	3,22	60,05	303,10	
	Итого за день	1665	52,96	47,56	266,16	1705,76	

Вторая неделя Среда

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	170	11,51	13,53	28,99	283,77	204
I смена	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборник
	Итого	510	14,74	14,28	74,01	483,52	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	83,19	88
II смена	Биточки из свинины	90	9,37	28,83	13,10	349,88	520СТН 2022
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	109,28	139
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	4,80	4,99	67,12	64, справ. М
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	44,90	492, Пермь 2021
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборник
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборник
	Итого	805	19	44,66	76,26	783,51	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	83,19	88
	Биточки из свинины	90	9,37	28,83	13,10	349,88	520СТН 2022
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	109,28	139
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	4,80	4,99	67,12	64, справ. М
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	44,90	492, Пермь 2021
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборник
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборник
	Итого	805	19	44,66	76,26	783,51	
Полдник	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 2022
	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,83	294,85	410
	Итого	300	6,61	4,06	90,84	427,65	
	Итого за день	1615	40,35	63,00	241,11	1694,68	

Вторая неделя Четверг

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,29	12,35	64,64	410,87	160 сб. шк 200 г.
I смена	Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,60	2,20	18,00	98,20	Вне сборника
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	520	14,72	14,90	117,86	664,42	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	95,20	82
II смена	Фрикадельки в соусе	105	7,76	11,45	7,80	163,36	280
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	309
	Икра кабачковая	60	0,96	5,58	5,58	76,38	Вне сборника
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 2022г.
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	820	20,42	27,02	110,30	765,44	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	95,20	82
	Фрикадельки в соусе	105	7,76	11,45	7,80	163,36	280
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	309
	Икра кабачковая	60	0,96	5,58	5,58	76,38	Вне сборника
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 2022г.
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	820	20,42	27,02	110,30	765,44	
Полдник	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	44,90	492, Пермь 202
	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	317,48	424
	Итого	300	7,38	12,62	54,82	362,38	
	Итого за день	1640	42,52	54,54	282,98	1792,24	

Вторая неделя Пятница

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Запеканка из творога	150,00	27,84	18,00	32,4	402,96	223
I смена	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,8	47	338
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,41	25,02	117,32	Вне сборник
	Итого	500	31,75	18,83	82,42	629,28	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55	102
II смена	Тефтели (1-й или 2-й вариант)	90	10,50	12,10	10,10	191,30	278,279
	Каша вязкая из гречневой, пшенной, рисовой и других круп	150	4,18	5,00	23,94	157,48	303
	Овощи натуральные свежие или овощи натуральные соленные	60	0,66	0,12	2,28	12,8	70,71
	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	113,60	820 СТН 202
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборник
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборник
	Итого	815	25,38	23,19	113,27	763,27	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55	102
	Тефтели (1-й или 2-й вариант)	90	10,50	12,10	10,10	191,30	278,279
	Каша вязкая из гречневой, пшенной, рисовой и других круп	150	4,18	5,00	23,94	157,48	303
	Овощи натуральные свежие или овощи натуральные соленные	60	0,66	0,12	2,28	12,8	70,71
	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	113,60	820 СТН 202
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборник
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборник
	Итого	815	25,38	23,19	113,27	763,27	
Полдник	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 202
	Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	282,60	422
	Итого	300	8,56	8,21	76,49	415,40	
	Итого за день	1615	65,69	50,23	272,18	1807,95	