

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ООО "ПЕТРАН"



Литвинская А.А.

2026 г.

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



Оганесян В.А.

2026 г.

## Меню приготавливаемых блюд

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

Литература-сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г  
Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапшиной  
Сборник рецептов 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 рецептов 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
1 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 ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	555	19,25	20,37	127,42	769,97	

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	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	106,16	103
II смена	Гуляш	90	9,58	25,37	2,60	277,05	260
	Рис отварной	150	4,65	5,37	36,68	213,65	304
	Икра кабачковая	60	0,96	5,58	5,58	76,38	Вне сборников
	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	805	21,76	39,78	117,73	915,98	

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
	Гуляш	90	9,58	25,37	2,60	277,05	260
	Рис отварной	150	4,65	5,37	36,68	213,65	304
	Икра кабачковая	60	0,96	5,58	5,58	76,38	Вне сборников
	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	805	21,76	39,78	117,73	915,98	
Полдник	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	317,48	424
	Итого	300	8,28	12,52	64,12	402,28	
	Итого за день	1660	49,29	72,67	309,27	2088,23	

## Первая неделя Вторник

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Фрикадельки из кур	90	12,35	18,43	7,29	244,43	297
I смена	Каша вязкая из гречневой, пшеничной, рисовой и других круп	150	4,18	5,00	23,94	157,48	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	61,50	377
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	510	20,96	25,98	84,45	655,46	

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	Печень по-строгановски	90	11,93	10,11	3,17	151,39	255
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,73	312
	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,36	47
	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	31,52	25,11	106,85	779,47	

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
	Печень по-строгановски	90	11,93	10,11	3,17	151,39	255
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,73	312
	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,36	47
	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	31,52	25,11	106,85	779,47	
Полдник	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	Кондитерские изделия промышленного производства	100	7,80	8,00	60,00	343,20	Вне сборника
	Итого	300	7,96	8,16	87,88	456,80	
	Итого за день	1625	60,44	59,25	279,18	1891,73	

## Первая неделя Среда

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			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 сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,88	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	535	16,07	14,56	86,01	539,36	

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	Птица, тушеная в соусе	90	12,95	13,16	4,61	188,68	290
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,20	302
	Овощи натур. соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	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	23,34	23,57	101,54	711,65	

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	1,81	4,91	12,53	101,56	82
	Птица, тушеная в соусе	90	12,95	13,16	4,61	188,68	290
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,20	302
	Овощи натур. соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	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	23,35	23,56	103,14	718,01	
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	1650	45,31	40,48	259,91	1585,21	

# 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	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,78	7,66	3,42	117,74	229
I смена	Рис отварной	150	4,65	5,37	36,68	213,65	304
	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 ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,88	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	535	19,19	15,86	105,32	640,78	

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	Котлеты, биточки, шницеля	90	13,65	27,34	19,96	380,50	268
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	109,28	139
	Овощи натур. соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	70
	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	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	815	23,71	36,33	105,34	843,17	

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
	Котлеты, биточки, шницеля	90	13,65	27,34	19,96	380,50	268
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	109,28	139
	Овощи натур. соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	70
	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	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	815	23,71	36,33	105,34	843,17	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Кондитерские изделия промышленного производства	100	7,80	8,00	60,00	343,20	Вне сборника
	Итого	300	8,46	8,09	92,01	474,69	
	Итого за день	1650	51,36	60,28	302,67	1958,64	

## 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	Запеканка из творога	150	16,71	14,78	52,67	410,54	223
I смена	Повидло	15	0,01	0,00	9,40	37,64	Вне сборника
	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 ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,88	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	530	21,34	15,81	119,29	704,81	

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
	Овощи натур. соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	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	25,04	24,19	107,01	745,91	

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
	Овощи натур. соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	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	25,04	24,19	107,01	745,91	
Полдник	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	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	1635	54,44	48,28	298,66	1846,92	

## Вторая 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	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,29	12,35	64,64	410,87	160 сб. шк 2004 г.
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 лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	555	19,31	19,55	127,62	763,67	

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	Мясо тушеное	90	9,52	25,35	2,30	275,43	256
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,73	302
	Овощи натур. соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	70
	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	24,38	34,77	92,50	780,45	

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
	Мясо тушеное	90	9,52	25,35	2,30	275,43	256
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,73	302
	Овощи натур. соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	70
	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	24,38	34,77	92,50	780,45	
Полдник	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Булочка "Школьная"	100	8,35	3,20	44,85	241,60	428
	Итого	300	9,35	3,2	65,05	326,4	
	Итого за день	1660	53,04	57,52	285,17	1870,52	

## Вторая неделя Вторник

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Голубцы ленивые	200	16,80	15,80	12,80	260,60	54-3м-20 , Новосибирск, 2021 г
I смена	Фрукты 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 ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,88	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	565	21,36	16,83	69,82	516,19	

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	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	101,81	96
II смена	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,78	7,66	3,42	117,74	229
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,36	310
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	4,80	4,99	67,12	64, справ. М.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	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	19,7	22,5	107,94	713,06	

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	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	101,81	96
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,78	7,66	3,42	117,74	229
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,36	310
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	4,80	4,99	67,12	64, справ. М.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	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	19,7	22,5	107,94	713,06	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Кондитерские изделия промышленного производства	100	7,80	8,00	60,00	343,20	Вне сборника
	Итого	300	7,93	8,02	75,20	404,70	
	Итого за день	1680	48,99	47,35	252,96	1633,95	

## Вторая неделя Среда

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,51	379
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,88	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	535	19,17	17,21	86,96	579,41	

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	Зразы "Школьные"	90	12,50	13,30	11,70	216,50	159 справ М 2003 г.
	Каша вязкая из гречневой, пшенной, рисовой и других круп	150	4,18	5,00	23,94	157,48	303
	Икра кабачковая	60	0,96	5,58	5,58	76,38	Вне сборников
	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	23,22	29,39	87,55	707,59	

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
	Зразы "Школьные"	90	12,50	13,30	11,70	216,50	159 справ М 2003 г.
	Каша вязкая из гречневой, пшенной, рисовой и других круп	150	4,18	5,00	23,94	157,48	303
	Икра кабачковая	60	0,96	5,58	5,58	76,38	Вне сборников
	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	23,22	29,39	87,55	707,59	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,83	294,85	410
	Итого	300	6,61	4,06	90,84	426,34	
	Итого за день	1640	49,00	50,66	265,35	1713,34	

## 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	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 лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,88	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	560	19,59	20,43	130,06	782,43	

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 из кур	90	12,35	18,43	7,29	244,43	297
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	309
	Овощи натур. соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	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	24,53	28,48	105,23	775,36	

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 из кур	90	12,35	18,43	7,29	244,43	297
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	309
	Овощи натур. соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	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	24,53	28,48	105,23	775,36	
Полдник	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	44,90	492, Пермь 2021
	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	1665	51,50	61,53	290,11	1920,17	

## Вторая 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	Плов	200	16,83	37,56	34,52	543,44	265
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 ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,88	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	495	22,59	40,39	99,74	852,83	

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	Котлета "Здоровье"	90	13,70	12,08	7,90	195,12	163 спр. М 2003 г.
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	109,28	139
	Овощи натур. соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	70
	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	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	815	27,28	23,63	97,71	712,63	

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
	Котлета "Здоровье"	90	13,70	12,08	7,90	195,12	163 спр. М 2003 г.
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	109,28	139
	Овощи натур. соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	70
	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	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	815	27,28	23,63	97,71	712,63	
Полдник	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	Кондитерские изделия промышленного производства	100	7,80	8,00	60,00	343,20	Вне сборника
	Итого	300	7,96	8,16	87,88	456,80	
	Итого за день	1610	57,83	72,18	285,33	2022,26	



Прошито и пронумеровано 10 страниц

Общество с ограниченной ответственностью

«ПЕТРАН»

М.П.

Литвинская А.А.