

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 5



Прокопенко С.Ф.

Утверждаю:

Ген. директор ООО «Элара»



Зверева Н.В.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ
(Комплекс 2)

для питания обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
в возрасте 7 – 11 лет
с ноября 2025 года.

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					16,6	16,1	116,7	585,2
Макароны, запеченные с сыром	№334-2004			210	10,8	12,34	42,6	334
макаронные изделия		63	63					
масса отварных макарон			180					
масло сливочное		10	10					
Сыр		26	25					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		10	10					
Чай с лимоном	№686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	59
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Сок в инд.уп.				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Йогурт 2,5% - 3.2 % жирн.				100	1.9	3.2	16.4	100

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					29,7	34,6	75,3	730,3
Омлет натуральный с маслом	№340-2004			170	15,9	24,2	4,0	295,0
яйца		125	110					
молоко питьевое		66	66					
масло растительное		2,5	2,5					
масса омлета			165					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,5	4,4	0	53,2
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Молоко или молочный коктейль 2,5-3,2 % в инд.уп.				200	5,2	5,0	19,0	142,0
Кондитерское изделий пром.производства				20	1,1	0,4	14,8	67,1

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,4	27,5	102,3	749,7
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Зразы рубленные	№456-2004			100	13,4	19,4	6,9	256,0
мясо свинина б/к		68	60					
хлеб пшеничный		12	12					
молоко питьевое		18	18					
Яйцо		31,6	28					
сухари панировочные		8	8					
масло растительное		6	6					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,5	6,8	22,4	171
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Узвар (Напиток теплый из сухофруктов)	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			150	0,6	0,6	18,1	80
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					27,1	23,5	100,3	728,0
Рыба запеченая	№ 378 - 2004			100	14,4	9,9	9,1	183,1
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		182	133					
Мука пшеничная		6	6					
Масло растительное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
Рис припущенный	№512-2004			150	3,6	6,0	37,0	220,5
крупа рисовая		53	53					
вода питьевая		110	110					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Биомороженое "Bifi boom"				50	1,9	3,8	10,5	85,0

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					19,4	15,9	84,5	560,0
Кнели из птицы с рисом	№371-2021			100	11,5	10,3	5,4	160,0
филе цыпленка бройлера		75	66					
молоко питьевое		7,5	7,5					
крупа рисовая		7,5	7,5					
масса готовой каши			33					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		1	1					
масса п/ф			110					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		170	128					
01.11.-31.12. -30%		183	128					
01.01-29.02 - 35%		183	128					
01.03 - 40%		214	128					
молоко питьевое		24	24					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			150	0,6	0,6	18,1	80
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					27,6	28,0	113,1	816,5
Плов из мяса по-узбекски	№444-2004			250	20,4	22,8	43,3	460,0
свинина мясная б/к		108,5	96					
масса тушеного мяса			60					
масло растительное		19	19					
крупа рисовая		63,3	63,3					
томатная паста		1,5	1,5					
морковь - до 01.01 - 20%		63,3	50,6					
с 01.01 - 25%		67,3	50,6					
лук репчатый		19,6	16,5					
Соль йодированная		2,5	2,5					
Облепиховый чай	№685-2004			200	0,4	1,0	16,1	77,2
чай-заварка		1	1					
облепиха замороженная		10	10					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				100	1,9	3,2	16,4	100
Кондитерское изделий пром.производства				20	1,1	0,4	14,8	67,1

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					37,1	19,3	99,7	722,4
Запеканка картофельная с печенью	№354-2021			250	18,4	6,2	22,7	220,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		287	216					
01.11.-31.12. -30%		309	216					
01.01-29.02 - 35%		333	216					
01.03 - 40%		361	216					
печень говяжья		89	73					
масса печени припущенной			62					
лук репчатый		10,5	8,8					
сухари панировочные		5	5					
масло сливочное		4	4					
яйцо куриное для смазки		2	2					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			285,0					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		2	2					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Бутерброд с сыром	р.3-2004			30/15	6,3	4,3	14,3	121,0
батон "Особый"		30	30					
сыр		16	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Молоко или молочный коктейль 2.5-3.2 % в инд.уп.				200	5.2	5.0	19.0	142.0

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					18,8	21,5	98,9	664,2
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Шницель мясной	№451-2004			100	9,4	13,0	17,0	222,5
мясо свинина б/к		84	74					
хлеб пшеничный		18,7	18,7					
молоко питьевое		14	14					
лук репчатый		6	5					
яйцо куриное		5	5					
сухари		6	6					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			150	3,8	6,9	16,2	141
капуста белокочанная свежая		215	172					
морковь - до 01.01 - 20%		11	9,2					
с 01.01 - 25%		12	9,2					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		1,5	1,5					
лук репчатый		8	6,7					
мука пшеничная		1,7	1,7					
масло растительное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				150	3,4	6,3	18,7	145,1
Пюре картофельное	№520-2004			100	2,2	3,3	14,8	97,7
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		114	86					
01.11.-31.12. -30%		123	86					
01.01-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		4	4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			50	1,2	3,0	3,9	47,4
капуста свежая белокочанная		75	60					
морковь - до 01.01 - 20%		5,0	4					
с 01.01 - 25%		5,3	4					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов,		1,5	1,5					
лук репчатый		2,4	2					
мука пшеничная		1,5	1,5					
масло растительное		3	3					
сахар		0,5	0,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Отвар из шиповника	№685-2004			200	0,70	0,30	24,10	102,00
Плоды шиповника сушёные		20	20					
Сахар		10	10					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			150	0,6	0,6	18,1	80
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					40,0	21,7	112,5	809,9
Каша манная жидкая с маслом	№311-2004			200	6,7	7,1	29,4	208,3

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					25,7	21,4	97,4	689,7
Чахохбили	№491-2004			100	15,6	15,2	12	254
Филе куриной грудки		98,2	80,3					
масло растительное		7,7	7,7					
масса тушеных кур			55					
лук репчатый		75	63					
масса пассерованного лука			31					
томатная паста		2	2					
мука пшеничная		1	1					
зелень сушеная (укроп)		0,1	0,1					
соль йодированная		1	1					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с лимоном	№686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	59
чай - заварка		1	1					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			150	0,6	0,6	18,1	80
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					64,4	23,0	141,3	856,5
Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным	№286 -2021			130/20	54,4	15,7	68,6	460,5
Творог		120	118,4					
Мука пшеничная		15,6	15,6					
сахар		10,4	10,4					
яйцо куриное		6,5	5,8					
сметана		3,6	3,6					
масло растительное для смазки		3,2	3,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			212					
повидло или молоко сгущенное		20	20					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				100	1,9	3,2	16,4	100
Кондитерское изделий пром.производства				20	1,1	0,4	14,8	67,1

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					21,9	11,3	148,4	780,6
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	№305-2004			240	6,0	1,4	41,2	201,4
крупa пшeнная		50	50					
мoлoкo питьeвoe		150	150					
мaссa кaшeи			196					
сирoп:			36					
сaxap		6	6					
вoдa		30	30					
яблoкeи свeжeиe		32	28					
мaссa пpипущeнных яблoк			19					
мaслo сливoчнoe		10	10					
мaссa п/ф			250					
Бутербрoд с сырoм	№ 1, 3-2004			30/15	6,3	4,3	14,3	121,0
бaтoн		30	30					
сыp		16	15					
Узвap (Напитoк тeплый из сyхoфpyктoв)	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сyхoфpyкты		20	20					
сaxap		15	15					
Сoк в инд. yп.				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Хлeб пшeничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлeб ржaнoй				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Мoлoкo или мoлoчный кoктeйл 2,5-3,2 % в инд.уп.				200	5,2	5,0	19,0	142,0

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					28,4	23,6	96,9	714,1
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Азу	№325-2021			100	13,3	12,7	4,0	184,0
мясо свинина б/к		88	78					
масса отварного мяса			48					
огурцы соленные		28	16					
лук репка		9,5	8					
томатная паста		2,8	2,8					
масло растительное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
чеснок		3	2,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса соуса и овощей			77					
масса п/ф			125					
Перловка рассыпчатая	№207-2021			150	4,5	4,9	31,2	186,0
Крупа перловая		50	50					
вода питьевая		120	120					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Яйцо куриное отварное 1 шт	№337-2004			50	5,0	4,6	0,3	63
Чай "Витаминный"	№493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9
чай-заварка		1,0	1,0					
шиповник		10	10					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			150	0,6	0,6	18,1	80
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,1	22,7	98,7	690,1
Биточки рыбные запеченные	№388-2004			100	10,33	9,25	12,92	176,25
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		122	83					
хлеб пшеничный		15	15					
вода питьевая		13	13					
лук репчатый		4	3					
яйцо куриное		4	4					
сухари		5	5					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Рис припущенный с овощами "Мозаика"	№410-2013, Пермь			150	2,7	5,8	31,6	189,4
крупа рисовая		39	39					
кукуруза консервированная		42	25					
морковь - до 01.01 - 20%		23	18					
с 01.01 - 25%		24	18					
масло сливочное		8	8					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		2	2					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Биомороженое "Bifi boom"				50	1,9	3,8	10,5	85,0

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,4	17,1	80,1	565,3
Запеканка картофельная с мясом и маслом	№430-1996			210	14,8	12,8	20,5	256
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		259	195					
01.11.-31.12. -30%		279	195					
01.01-29.02 - 35%		300	195					
01.03. - 40%		326	195					
мясо свинина б/к		71	63,2					
масса готовых мясных продуктов			40					
масло растительное		4	4					
лук репчатый		21	18					
сухари панировочные		4	4					
масса п/ф			246					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1	1					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			150	0,6	0,6	18,1	80
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0

16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					27,3	26,9	129,4	868,3
Плов из мяса по-узбекски	№444-2004			250	20,4	22,8	43,3	460,0
свинина мясная б/к		108,5	96					
масса тушеного мяса			60					
масло растительное		19	19					
крупа рисовая		63,3	63,3					
томатная паста		1,5	1,5					
морковь - до 01.01 - 20%		63,3	50,6					
с 01.01 - 25%		67,3	50,6					
лук репчатый		19,6	16,5					
Соль йодированная		2,5	2,5					
Компотик теплый из свежих яблок	№507-2015, Псков			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	2,0	0,3	12,3	60,1
Сок в инд. уп.				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				100	1,9	3,2	16,4	100

17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					37,8	20,0	100,0	734,1
Запеканка из творога с повидлом или молоком сгущенным	№366-2004			170/30	30,0	15,6	38,2	414,7
творог		160,8	158,6					
крупа манная		11,4	11,4					
сахар		11,4	11,4					
яйца		7	6,3					
сметана		6,8	6,8					
масло сливочное		3,5	3,5					
масло растительное		3,3	3,3					
масса запеканки			200					
повидло или молоко сгущенное		30	30					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		2	2					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			150	0,6	0,6	18,1	80
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0

18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,3	17,7	97,8	641,9
Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе	№350-2021			90/30	10,50	8,10	12,10	164,00
мясо свинина б/к		82	72					
лук репчатый		21,4	18					
вода питьевая		5,4	5,4					
крупа рисовая		11	11					
масса готовой каши			30,5					
мука пшеничная		9	9					
масло растительное		7,2	7,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
соус(№419-2021)			30					
Вода		15	15					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
масса п/ф			140					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компотик теплый из свежих яблок и изюма	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		34,2	30					
изюм		10	10					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Биомороженое "Bifi boom"				50	1,9	3,8	10,5	85,0

19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					27,6	25,3	104,5	773,1
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"	№59-2006, Екатеринбург			100	13,7	11,9	7,3	191,0
мясо свинина б/к		67	59					
филе цыпленка бройлера		18,8	17					
крупа рисовая		5	5					
молоко питьевое		16,7	16,7					
масса вязкой каши			20					
лук репчатый		4,6	3,9					
яйцо куриное		11,3	10					
мука пшеничная		6,2	6,2					
масло растительное для смазки листа		2,2	2,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Картофель тушеный	№ 216-2004			180	3,6	7,4	25,9	200,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		203	153					
01.11.-31.12. -30%		219	153					
01.01-29.02 - 35%		236	153					
01.03 - 40%		256	153					
морковь - до 01.01 - 20%		22,5	18					
с 01.01 - 25%		23,9	18					
лук репчатый		34	28,8					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,9	2,9					
Масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1	1					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Молоко или молочный коктейль 2,5-3,2 % в инд.уп.				200	5,2	5,0	19,0	142,0
Кондитерское изделий пром.производства				20	1,1	0,4	14,8	67,1

20 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					24,7	20,0	100,3	681,4
Рыба запеченая	№ 378 - 2004			100	14,4	9,9	9,1	183,1
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		182	133					
Мука пшеничная		6	6					
Масло растительное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
Рис припущенный с овощами "Мозаика"	№416-2013, Целевая			150	2,7	5,8	31,6	189,4
крупа рисовая		45	45					
кукуруза консервированная		10	10					
морковь - до 01.01 - 20%		23	18					
с 01.01 - 25%		24	18					
масло сливочное		8	8					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			150	0,6	0,6	18,1	80
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0

ИТОГО в среднем за 20 дней	28	22	105	718
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*	77	79	335	2350
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 - 11 лет)	19	20	84	588
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (25% от суточных норм) +5%	20	21	88	617
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (25% от суточных норм) -5%	18	19	80	558

*Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)"

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню (Комплекс 2) (завтрак) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 7 - 11 лет с ноября 2025 года

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающего я в возрасте 7 - 11 лет	Норма в день (завтрак), г мл, нетто,	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной	80	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	400	20	100
2	Хлеб пшеничный	150	38	30	30	42	30	30	30	65	49	30	30	30	60	30	50	34	30	30	30	30	30	720	36	96
3	Мука пшеничная	15	3	0	0	0	6	0	0	0	2	10	1	16	0	4	0	0	0	0	11	6	0	55	3	96
4	Крупы, бобовые	45	23	0	0	38	53	8	63	0	0	31	0	0	50	50	39	0	63	11	11	5	45	467	23	104
5	Макаронные изделия	15	9	63	0	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	165	8	96
6	Картофель	187	36	0	0	0	0	128	0	216	0	0	0	0	0	0	0	195	0	0	0	153	0	692	35	97
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, зелень, г.	280	41	0	0	60	0	0	69	9	254	0	65	0	0	89	46	18	67	0	20	54	28	779	39	96
8	Фрукты свежие	185	50	5	0	0	0	150	10	0	150	0	5	0	28	150	0	150	40	150	40	0	150	1028	51	103
9	Сухофрукты	15	4	0	0	20	0	0	0	0	20	0	0	0	20	10	0	0	0	0	0	0	0	70	4	97
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	50	200	0	200	0	0	0	0	0	0	200	0	200	0	0	0	200	0	0	0	0	1000	50	100
11	Мясо 1-й категории	70	29	0	0	60	0	0	96	0	74	0	0	0	0	78	0	63	96	0	72	59	0	598	30	104
12	Субпродукты (печень, сердце)	30	4	0	0	0	0	0	0	73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	73	4	97
13	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	35	7	0	0	0	0	66	0	0	0	0	55	0	0	0	0	0	0	0	0	17	0	138	7	99
14	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленные	58	17	0	0	0	133	0	0	0	0	0	0	0	0	0	83	0	0	0	0	0	133	349	17	100
15	Молоко	300	120	0	266	18	180	32	0	330	0	356	0	150	150	0	180	130	0	160	50	200	130	2332	117	97
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	20	100	0	0	0	0	100	0	0	0	0	100	0	0	0	0	100	0	0	0	0	400	20	100
17	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	18	0	0	0	0	0	0	0	0	73	0	118	0	0	0	0	0	159	0	0	0	350	17	100
18	Сыр	10	3	25	15	0	0	0	0	15	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	70	4	103
19	Сметана	10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	7	0	0	0	10	1	95
20	Масло сливочное	30	6	20	5	10	5	12	0	4	0	8	6	0	10	5	8	5	0	4	8	6	8	123	6	98
21	Масло растительное	15	5	0	3	6	6	0	19	2	8	2	8	3	0	4	2	4	19	3	7	2	6	104	5	99
22	Яйцо	40	11	0	110	28	0	0	0	2	5	4	0	6	0	50	4	0	0	6	0	10	0	225	11	104
23	Сахар	35	16	15	15	15	15	15	15	15	10	25	15	25	21	15	15	15	15	26	15	15	15	333	17	103
24	Кондитерские изделия	10	4	0	20	0	0	0	20	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	20	0	80	4	100
25	Чай	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	7	0	100
26	Какао-порошок	2	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	9	0	98
27	Кофейный напиток	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2	10	0	96
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	Соль пищевая поваренная йодированная	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	16	1	103

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" приложение 7, таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для оргинизации питания детей от 7 до 18 лет

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

*** не выполнена нома по дрожжам т.к. данные продукты не предназначены к потребления в прием пищи горячий завтрак СанПиН 2.3/2.4.3590-20