

**Питание для начальной школы и  
льготных категорий обучающихся**

**Меню**

на 11 Ноября 2024 г.

Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
17/2021	<b>Кукуруза консервированная</b> Кукуруза консервированная	60	0.8	0.1	2.6	30.2	0.0	0.1	6.0	0.4	13.9	15.3	37.2	0.4
138/2022	<b>Макароньы отварные с сыром</b> Макароньы, сыр, масло сливочное	165	10.0	10.6	34.9	209.6	80.7	0.1	0.1	0.6	86.1	14.9	43.4	1.0
	<b>Мармелад</b> Мармелад	1шт	2.7	4.5	28.0	118.0	0.0	0.0	0.1	0.0	6.0	5.6	18.7	0.6
376/2011	<b>Чай с сахаром</b> Сахар, чай, вода	200	0.1	0.0	9.5	60.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1
	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4	9.2	13.2	34.8	0.4

Итого:

16.8	15.6	94.3	542.4	80.7	0.2	6.5	1.4	228.8	60.7	256.2	4.6
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

Обед

Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества			
------------------	--	--	--	----------	--	--	--	---------------	--	--	--

Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
101/2021 <b>Рассольник домашний</b> Картофель, капуста белокочанная, лук репка, масло р., огурцы мар, морковь, соль	230/20	4.9	5.0	9.3	135.2	0.0	0.1	8.3	1.0	22.8	22.8	54.8	0.9
269/2011 <b>Биточки особые с соусом</b> Свинина, мясо куриное, соль, хлеб пш, масло раст, сух пан, соус том.	90	18.0	1.2	9.6	227.8	13.6	0.1	0.5	0.1	15.5	21.3	105.8	1.6
171/2011 <b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа гречневая, масло сл, соль	100	5.6	5.9	24.9	175.0	25.0	0.1	0.0	1.7	16.5	87.8	31.5	3.0
<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b> хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
376/2011 <b>Чай с сахаром</b> Сахар, чай, вода	200	0.1	0.0	9.5	60.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1

**Итого:**

31.9	12.8	87.2	736.0	38.6	0.4	9.0	3.1	82.1	158.5	377.7	79.4
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	------	-------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./

**Питание для начальной школы и  
льготных категорий обучающихся**

**Меню**

на 12 Ноября 2024 г.

Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
17/2021	<b>Огурцы свежие порционно</b> Огурцы свежие	60	0.4	0.1	1.1	7.2	0.0	0.0	2.7	0.1	10.2	8.4	18.0	0.3
210/2011	<b>Омлет натуральный</b> Яйцо,молоко сух,соль,масло р	120	9.9	15.2	9.2	244.2	61.2	0.1	5.9	0.2	75.4	22.1	159.9	1.8
	<b>Кондитерское изделие</b>	1шт	2.7	4.5	28.0	118.0	0.0	0.0	0.1	0.0	6.0	5.6	18.7	0.6
377/2011	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> Вода, чай заварка, сахар, лимон.	200/10	0.1	0.0	10.2	62.0	0.0	0.0	2.7	0.0	14.0	2.3	4.2	0.3
	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4	9.2	13.2	34.8	0.4

Итого:

16.3	20.2	67.8	556.1	161.2	0.2	11.3	0.7	114.8	51.6	235.6	3.5
------	------	------	-------	-------	-----	------	-----	-------	------	-------	-----

Обед

Пищевая ценность	Витамины	Мин. вещества
------------------	----------	---------------

Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
82/2011	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b>											
230/20	6.7	14.2	22.2	132.7	0.0	0.1	10.3	0.6	34.5	26.2	53.0	1.2
299/2021	<b>Рыба, тушен. в томате с овощами</b>											
90	7.9	1.5	4.3	163.8	5.2	0.0	3.4	0.1	35.2	43.7	146.0	0.8
312/2011	<b>Картофельное пюре</b>											
100	4.9	6.4	27.2	133.8	0.0	0.2	13.0	0.9	44.5	30.6	72.0	1.3
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>											
30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
495/2021	<b>Компот из сухофруктов</b>											
200	0.6	0.1	31.4	144.0	0.0	0.0	0.2	0.0	19.5	63.0	0.0	2.6

Капуста, картофель, лук репка, масло р., морковь, сахар, свекла, соль, томатная паста

Лук репка, масло раст., морковь, сахар, соль, томат. паста, рыба.

Картофель, масло сл., молоко, соль

хлеб ржаной/хлеб пшеничный

Вода, сухофрукты, сахар, лимонная кислота.

**Итого:**

23.5	22.9	119.0	712.3	5.3	0.3	26.9	2.0	147.4	178.5	334.6	7.7
------	------	-------	-------	-----	-----	------	-----	-------	-------	-------	-----

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./

**Питание для начальной школы и  
льготных категорий обучающихся**

**Меню**

на 13 Ноября 2024 г.

Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
214/2021	<b>Каша манная молочная с маслом</b>	200	5.8	5.1	27.6	258.9	0.0	0.1	1.1	0.5	108.7	18.3	107.7	0.5
	Крупа манная, молоко, сахар, соль, масло сл.													
15/2011	<b>Сыр порционнно</b>	15	3.5	7.4	0.0	54.0	39.0	0.0	0.1	0.0	32.0	5.2	75.0	0.2
	Сыр													
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4	9.2	13.2	34.8	0.4
	Хлеб пшеничный													
338/2011	<b>Фрукт</b>	1 шт	0.5	0.5	12.0	79.5	0.0	0.0	7.5	0.6	12.0	6.8	8.3	1.7
	Фрукт свежий													
376/2011	<b>Чай с сахаром</b>	200	0.1	0.0	9.5	60.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1
	Сахар, чай, вода													

Итого:

13.0	13.5	68.4	577.1	39.0	0.1	9.0	1.5	275.5	55.2	247.9	4.8
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

Обед

Пищевая ценность	Витамины	Мин. вещества
------------------	----------	---------------

	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
111/2011	<b>Суп с макаронными изделиями и курицей</b>	250	6.8	9.4	11.9	167.0	0.0	0.1	0.6	0.5	11.0	12.5	66.2	1.5
	Куры, лук репка, макаронные изделия, масло р., морковь, соль, томатная паста													
375/2021	<b>Плов из птицы</b>	180	12.3	9.2	21.8	386.4	17.5	0.1	5.4	4.7	41.7	48.6	157.8	1.8
	Мясо кур, крупа рис, лук реп, масло р., морковь, соль, том. пас													
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
	хлеб ржаной/хлеб пшеничный													
377/2011	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10	0.1	0.0	10.2	62.0	0.0	0.0	2.7	0.0	14.0	2.3	4.2	0.3
	Вода, чай заварка, сахар, лимон.													

**Итого:**

22.6	19.3	77.8	753.4	17.5	0.2	8.7	5.6	80.5	78.4	291.8	85.5
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	------	------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./

**Питание для начальной школы и  
льготных категорий обучающихся**

**Меню**

на 14 Ноября 2024 г.

Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
240/2011	<b>Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком 1</b> Творог, яблоки, сахар, яйца, масло слив, сметана, сухари, молоко сгущ.	130	15.0	11.7	16.1	229.9	84.7	0.1	1.5	0.5	28.2	20.7	186.0	1.3
470/2021	<b>Йогурт питьевой</b> Йогурт питьевой	100	2.6	2.5	11.7	50.5	0.0	0.0	0.5	0.0	20.0	12.3	23.2	2.1
	<b>Пастила</b> Пастила	1 шт	0.3	0.0	22.3	112.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	0.9	1.9	0.2
	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4	9.2	13.2	34.8	0.4
376/2011	<b>Чай с сахаром</b> Сахар, чай, вода	200	0.1	0.0	9.5	60.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1

Итого:

21.1	14.7	78.9	577.1	84.7	0.1	2.2	0.9	274.7	58.8	268.0	6.2
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

Обед

Пищевая ценность	Витамины	Мин. вещества
------------------	----------	---------------

	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
88/2011	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> Капуста св., картофель, лук репка, морковь, масло р., соль, томат паста,	230/20	3.5	6.7	8.7	139.8	0.0	0.1	18.5	0.8	34.0	22.2	47.4	0.8
347/2021	<b>Котлета "Школьная" с соусом</b> Свинина, мясо кур., вода, хлеб пш., сухари, масло р., соль, соус	90	13.8	9.9	12.0	191.7	27.0	0.1	0.0	0.0	45.0	18.9	22.4	1.9
202/2011	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изделия, масло сл., соль	100	3.4	5.0	19.0	134.6	0.0	0.0	0.0	0.5	8.0	5.0	23.0	0.5
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b> хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
496/2021	<b>Напиток из плодов шиповника</b> Вода, шиповник, сахар.	200	0.7	0.1	15.4	107.3	0.0	0.0	0.0	0.2	21.3	3.4	3.4	0.6

Итого:

24.7	22.4	89.0	711.4	27.0	0.3	18.5	2.0	122.1	64.5	259.8	5.6
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	-------	------	-------	-----

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./



**Питание для начальной школы и  
льготных категорий обучающихся**

**Меню**

на 15 Ноября 2024 г.

Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
17/2021	60	0.7	0.1	2.3	13.2	0.0	0.0	10.5	0.3	8.4	12.0	15.6	0.5
260/2011	90	18.6	28.2	2.6	295.5	0.0	0.1	0.3	1.7	17.3	20.2	79.5	1.5
305/2011	100	2.4	3.6	24.9	140.1	18.0	0.0	0.0	0.5	1.8	12.7	41.0	0.4
	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4	9.2	13.2	34.8	0.4
377/2011	200/10	0.1	0.0	10.2	62.0	0.0	0.0	2.7	0.0	14.0	2.3	4.2	0.3

Итого:

25.0	32.3	59.3	635.4	18.0	0.2	13.5	2.8	50.6	60.3	175.0	3.2
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	------	------	-------	-----

Обед

Пищевая ценность	Витамины	Мин. вещества
------------------	----------	---------------

Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
98/2021 <b>Свекольник</b>	230/20	4.2	5.0	14.2	164.8	0.0	0.1	3.0	0.6	8.8	10.0	53.0	0.7
Картофель, лук репка, масло р., морковь, сахар, свекла, соль, томатная паста,													
334/2021 <b>Запеканка картофельная с мясом</b>	190	10.2	15.7	24.4	270.0	0.1	0.3	32.0	10.3	37.1	57.7	276.7	3.3
Мясо, картофель, лук репка, масло р, соль, сухари пан													
<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
хлеб ржаной/хлеб пшеничный													
491/2021 <b>Напиток из ягод</b>	200	1.0	0.2	25.7	141.2	0.0	0.2	4.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8
Вода, ягоды, сахар													
<b>Итого:</b>		<b>18.7</b>	<b>21.6</b>	<b>98.2</b>	<b>714.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>	<b>39.0</b>	<b>11.3</b>	<b>73.7</b>	<b>90.7</b>	<b>407.28.7</b>	

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./