

Меню основного (организованного) питания для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Бокситогорского района в 2024 г., стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|---|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| День 1 | Неделя 1 | | | | | | |
| Завтрак | Молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112 | т/к |
| | Вафли витаминизированные, обогащенные микронутриентами | 40 | 4.2 | 6.2 | 25 | 185 | т/к |
| | Фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0.8 | 0.2 | 11 | 48 | т/к |
| Итого за завтрак: | | 340 | 10.6 | 12.8 | 44.2 | 345 | |
| Обед | Огурец свежий | 60 | 0.5 | 0.1 | 2 | 12 | 54-2з**** |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 200 | 2.4 | 5.3 | 17.5 | 132 | 124* |
| | Биточек рубленый из птицы | 100 | 14.5 | 13.4 | 8.8 | 218 | 301*** |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.4 | 3.8 | 32 | 186 | 332* |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 22 | 91 | 631* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к |
| Итого за обед: | | 755 | 26.9 | 24.3 | 106 | 762 | |
| Итого за день: | | | 37.5 | 37.1 | 149.7 | 1107 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112 | т/к |
| | Булочка школьная | 60 | 5.5 | 4.5 | 22 | 150 | 54-9в**** |
| | Фрукт свежий (груша) | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | т/к |
| Итого за завтрак: | | 360 | 11.5 | 11.2 | 40.5 | 309 | |
| Обед | Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым) | 60 | 1 | 3 | 6.6 | 53 | 45* |
| | Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей | 200 | 3.8 | 3.6 | 28 | 160 | 112* |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 17 | 17.4 | 40.5 | 395 | 304** |
| | Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0.1 | 0 | 9.3 | 37 | 686* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к |
| Итого за обед: | | 760 | 25.8 | 25.6 | 107.6 | 768 | |
| Итого за день: | | | 37.3 | 36.8 | 148.1 | 1077 | |
| День 3 | | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112 | т/к |
| | Печенье витаминизированное, обогащенное микронутриентами | 40 | 3.6 | 4 | 18 | 118 | т/к |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 130 | 0.6 | 0.6 | 15.6 | 68 | т/к |
| Итого за завтрак: | | 370 | 9.8 | 11 | 41.8 | 298 | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|----------|------|-------|------|------------|--|
| Обед | Помидор свежий | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.6 | 10 | 54-3з**** | |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 200 | 2.4 | 5.6 | 18 | 128 | 54-14с**** | |
| | Тефтели мясные в томатном соусе | 150 | 11.6 | 13.5 | 12 | 220 | 461* | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.4 | 5.5 | 36.8 | 234 | 297* | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 23.5 | 98 | 639* | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к | |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к | |
| Итого за обед: | | 805 | 27.3 | 26.4 | 115.1 | 813 | | |
| Итого за день: | | | 37.1 | 37.4 | 156.9 | 1111 | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112 | т/к | |
| | Булочка с маком | 60 | 5.5 | 4.1 | 21.9 | 147 | 54-8в**** | |
| | Фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0.8 | 0.2 | 11 | 48 | т/к | |
| Итого за завтрак: | | 360 | 11.9 | 10.7 | 41.1 | 307 | | |
| Обед | Огурец соленый | 60 | 0.5 | 0 | 1.6 | 9 | 7** | |
| | Суп картофельный с горохом, с курицей | 200 | 4.2 | 5.6 | 28.8 | 186 | 139* | |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 13.9 | 13.3 | 9.3 | 208 | 54-7р**** | |
| | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 6.2 | 25.3 | 175 | 520* | |
| | Компот из кураги | 200 | 0.5 | 0.1 | 29 | 120 | 638* | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к | |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к | |
| Итого за обед: | | 755 | 26.1 | 26.8 | 117.2 | 821 | | |
| Итого за день: | | | 38 | 37.5 | 158.3 | 1128 | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112 | т/к | |
| | Вафли витаминизированные, обогащенные микронутриентами | 40 | 4.2 | 6.2 | 25 | 185 | т/к | |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 130 | 0.6 | 0.6 | 15.6 | 68 | т/к | |
| Итого за завтрак: | | 370 | 10.4 | 13.2 | 48.8 | 365 | | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 60 | 1 | 4.5 | 8.3 | 78 | 54-13р**** | |
| | Рассольник ленинградский с курицей и сметаной | 200 | 4.7 | 5.3 | 22 | 154 | 132* | |
| | Гуляш | 100 | 13.5 | 10.6 | 5.9 | 176 | 437* | |
| | Рис отварной | 150 | 3.5 | 4.9 | 36.8 | 210 | 511* | |
| | Сок (нектар) фруктовый | 200 | 0.2 | 0.2 | 19.6 | 82 | т/к | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к | |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к | |
| Итого за обед: | | 755 | 26.8 | 27.1 | 115.8 | 823 | | |
| Итого за день: | | | 37.2 | 40.3 | 164.6 | 1188 | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| | | | Неделя 2 | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112 | т/к | |
| | Печенье витаминизированное, обогащенное микронутриентами | 40 | 3.6 | 4 | 18 | 118 | т/к | |
| | Фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0.8 | 0.2 | 11 | 48 | т/к | |
| Итого за завтрак: | | 340 | 10 | 10.6 | 37.2 | 278 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|-----|------|------|-------|------|------------|
| Обед | Огурец свежий | 60 | 0.5 | 0.1 | 2 | 12 | 54-2з**** |
| | Суп из овощей с зеленым горошком, с курицей и сметаной | 200 | 3.5 | 5.8 | 24.5 | 165 | 181* |
| | Котлета мясная рубленая | 100 | 13.5 | 14.3 | 13.8 | 242 | 451*** |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.4 | 3.8 | 32 | 186 | 332* |
| | Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0.1 | 0 | 9.3 | 37 | 686* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к |
| Итого за обед: | | 760 | 26.9 | 25.6 | 104.8 | 765 | |
| Итого за день: | | | 36.9 | 36.2 | 142 | 1043 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112 | т/к |
| | Булочка домашняя | 60 | 5.3 | 4.2 | 32.6 | 190 | 769* |
| | Фрукт свежий (груша) | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | т/к |
| Итого за завтрак: | | 360 | 11.3 | 10.9 | 51.1 | 349 | |
| Обед | Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым) | 60 | 1.0 | 3 | 7 | 53 | 45* |
| | Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей | 200 | 3.2 | 3.4 | 24.5 | 140 | 138* |
| | Рагу из птицы | 250 | 17.8 | 17.3 | 38.5 | 390 | 54-22м**** |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 23.5 | 98 | 639* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к |
| Итого за обед: | | 755 | 26.4 | 25.4 | 116.3 | 804 | |
| Итого за день: | | | 37.7 | 36.3 | 167.4 | 1153 | |
| День 3 | | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112 | т/к |
| | Вафли витаминизированные, обогащенные микронутриентами | 40 | 4.2 | 6 | 25 | 185 | т/к |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 130 | 0.6 | 0.6 | 15.6 | 68 | т/к |
| Итого за завтрак: | | 370 | 10.4 | 13.2 | 49 | 365 | |
| Обед | Помидор свежий | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.6 | 10 | 54-3з**** |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 200 | 2.4 | 5.6 | 18 | 128 | 54-14с**** |
| | Печень по-строгановски | 100 | 10.5 | 12.5 | 9.5 | 195 | 431* |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.4 | 5.5 | 36.8 | 234 | 297* |
| | Напиток лимонный | 200 | 0.1 | 0 | 20 | 80 | 699* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к |
| Итого за обед: | | 755 | 25.8 | 25.3 | 109.1 | 770 | |
| Итого за день: | | | 36.2 | 38.5 | 157.9 | 1135 | |
| День 4 | | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112 | т/к |
| | Булочка школьная | 60 | 5.5 | 5 | 22 | 150 | 54-9в**** |
| | Фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0.8 | 0.2 | 11 | 48 | т/к |
| Итого за завтрак: | | 360 | 11.9 | 11.1 | 41.2 | 310 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|-----|------|------|-------|-------|------------|
| Обед | Огурец соленый | 60 | 0.5 | 0 | 1.6 | 9 | 7** |
| | Суп картофельный с горохом, с курицей | 200 | 4.2 | 5.6 | 28.8 | 186 | 139* |
| | Котлета рыбная | 100 | 14.8 | 12.4 | 14 | 230 | 388* |
| | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 6.2 | 25.3 | 175 | 520* |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0 | 22 | 91 | 631* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к |
| Итого за обед: | | 755 | 26.7 | 25.9 | 114.9 | 814 | |
| Итого за день: | | | 38.6 | 37 | 156.1 | 1124 | |
| День 5 | | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112 | т/к |
| | Печенье витаминизированное, обогащенное микронутриентами | 40 | 3.6 | 4 | 18.0 | 118 | т/к |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 130 | 0.6 | 0.6 | 16 | 68 | т/к |
| Итого за завтрак: | | 370 | 9.8 | 11 | 41.8 | 298 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 60 | 1 | 4.5 | 8.3 | 78 | 54-13р**** |
| | Рассольник ленинградский с курицей и сметаной | 200 | 4.7 | 5.3 | 22 | 154 | 132* |
| | Плов из курицы | 250 | 16.8 | 16 | 43 | 386 | 492* |
| | Сок (нектар) фруктовый | 200 | 0.2 | 0.2 | 19.6 | 82 | т/к |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к |
| Итого за обед: | | 755 | 26.6 | 27.6 | 116.1 | 823 | |
| Итого за день: | | | 36.4 | 38.6 | 157.9 | 1121 | |
| Итого за 10 дней: | | | 373 | 376 | 1559 | 11185 | |
| Среднее значение за 10 дней: | | | 37 | 38 | 156 | 1119 | |

Источник рецептов:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд."Хлебпродинформ" 2

** Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

**** Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

Примечание: допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам свежим и овощам, сезонные замены овощей и фруктов.

Меню основного (организованного) питания для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Бокситогорского района в 2024 г., стоимостью 137 руб.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| День 1 | Неделя 1 | | | | | | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0.1 | 0 | 9.3 | 37 | 686* |
| | Вафли витаминизированные, обогащенные микронутриентами | 40 | 4.2 | 6.2 | 25 | 185 | т/к |
| | Фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0.8 | 0.2 | 11 | 48 | т/к |
| Итого за завтрак: | | 345 | 5.1 | 6.4 | 45.3 | 270 | |
| Обед | Огурец свежий | 100 | 0.8 | 0.2 | 3 | 20 | 54-2з**** |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 250 | 3 | 6.8 | 21.9 | 168 | 124* |
| | Биточек рубленый из птицы | 100 | 14.5 | 13.4 | 8.8 | 218 | 301*** |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.5 | 5.5 | 38 | 230 | 332* |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 22 | 91 | 631* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к |
| Итого за обед: | | 875 | 28.9 | 27.6 | 117.2 | 850 | |
| Итого за день: | | | 34 | 34 | 162.5 | 1120 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 9 | 35 | 685* |
| | Булочка школьная | 60 | 5.5 | 4.5 | 22 | 150 | 54-9в**** |
| | Фрукт свежий (груша) | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | т/к |
| Итого за завтрак: | | 360 | 6 | 4.8 | 41.3 | 232 | |
| Обед | Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым) | 100 | 1.7 | 5 | 11 | 88 | 45* |
| | Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей | 250 | 4.3 | 4.5 | 35 | 200 | 112* |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 17 | 17.4 | 40.5 | 395 | 304** |
| | Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0.1 | 0 | 9.3 | 37 | 686* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к |
| Итого за обед: | | 850 | 27 | 28.5 | 119 | 843 | |
| Итого за день: | | | 33 | 33.3 | 160.3 | 1075 | |
| День 3 | | | | | | | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0.1 | 0 | 9.3 | 37 | 686* |
| | Печенье витаминизированное, обогащенное микронутриентами | 40 | 3.8 | 4 | 18 | 118 | т/к |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 130 | 0.6 | 0.6 | 15.6 | 68 | т/к |
| Итого за завтрак: | | 375 | 4.5 | 4.6 | 42.9 | 223 | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|----------|------|-------|------|------------|--|
| Обед | Помидор свежий | 100 | 0.8 | 0.2 | 2.7 | 17 | 54-3з**** | |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 250 | 3 | 7 | 22.5 | 160 | 54-14с**** | |
| | Тефтели мясные в томатном соусе | 150 | 11.6 | 13.5 | 12.0 | 220 | 461* | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10.1 | 6.6 | 44.1 | 281 | 297* | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 23.5 | 98 | 639* | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к | |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к | |
| Итого за обед: | | 925 | 29.9 | 29 | 128 | 899 | | |
| Итого за день: | | | 34.4 | 33.6 | 170.9 | 1122 | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 9 | 35 | 685* | |
| | Булочка с маком | 60 | 5.5 | 4.1 | 21.9 | 147 | 54-8в**** | |
| | Фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0.8 | 0.2 | 11 | 48 | т/к | |
| Итого за завтрак: | | 360 | 6.4 | 4.3 | 41.9 | 230 | | |
| Обед | Огурец соленый | 100 | 0.8 | 0 | 2.7 | 15 | 7** | |
| | Суп картофельный с горохом, с курицей | 250 | 5.3 | 7 | 36 | 233 | 139* | |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 13.9 | 13.3 | 9.3 | 208 | 54-7р**** | |
| | Картофельное пюре | 180 | 3.7 | 7.4 | 30.4 | 210 | 520* | |
| | Компот из кураги | 200 | 0.5 | 0 | 29 | 120 | 638* | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к | |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к | |
| Итого за обед: | | 875 | 28.1 | 29.4 | 130.6 | 909 | | |
| Итого за день: | | | 34.5 | 33.7 | 172.5 | 1139 | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0.1 | 0 | 9.3 | 37 | 686* | |
| | Вафли витаминизированные, обогащенные микронутриентами | 40 | 4.2 | 6.2 | 25 | 185 | т/к | |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 130 | 0.6 | 0.6 | 15.6 | 68 | т/к | |
| Итого за завтрак: | | 375 | 4.9 | 6.8 | 49.9 | 290 | | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 100 | 1.7 | 7.5 | 13.8 | 130 | 54-13р**** | |
| | Рассольник ленинградский с курицей и сметаной | 250 | 5.8 | 6.3 | 27 | 190 | 132* | |
| | Гуляш | 100 | 13.5 | 10.6 | 5.9 | 176 | 437* | |
| | Рис отварной | 180 | 4.2 | 5.9 | 44.2 | 263 | 511* | |
| | Сок (нектар) фруктовый | 200 | 0.2 | 0.2 | 19.6 | 82 | т/к | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к | |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к | |
| Итого за обед: | | 875 | 29.3 | 32.1 | 133.7 | 964 | | |
| Итого за день: | | | 34.2 | 38.9 | 183.6 | 1254 | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| | | | Неделя 2 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 9 | 35 | 685* | |
| | Печенье витаминизированное, обогащенное микронутриентами | 40 | 3.8 | 4 | 18 | 118 | т/к | |
| | Фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0.8 | 0.2 | 11 | 48 | т/к | |
| Итого за завтрак: | | 340 | 4.7 | 4.2 | 38 | 201 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|-----|------|------|-------|------|------------|
| Обед | Огурец свежий | 100 | 0.8 | 0.2 | 3 | 20 | 54-2з**** |
| | Суп из овощей с зеленым горошком, с курицей и сметаной | 250 | 4.4 | 7.3 | 30.6 | 204 | 181* |
| | Котлета мясная рубленая | 100 | 13.5 | 14.3 | 13.8 | 242 | 451*** |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.5 | 5.5 | 38 | 230 | 332* |
| | Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0.1 | 0 | 9.3 | 37 | 686* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к |
| Итого за обед: | | 880 | 29.2 | 28.9 | 118.2 | 856 | |
| Итого за день: | | | 33.9 | 33.1 | 156.2 | 1057 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0.1 | 0 | 9.3 | 37 | 686* |
| | Булочка домашняя | 60 | 5.3 | 4.2 | 32.6 | 190 | 769* |
| | Фрукт свежий (груша) | 100 | 0.4 | 0.3 | 10 | 47 | т/к |
| Итого за завтрак: | | 365 | 5.8 | 4.5 | 52.2 | 274 | |
| Обед | Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым) | 100 | 1.7 | 5 | 11 | 88 | 45* |
| | Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей | 250 | 5 | 4.3 | 31.6 | 190 | 138* |
| | Рагу из птицы | 250 | 17.8 | 17.3 | 38.5 | 390 | 54-22м**** |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 23.5 | 98 | 639* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к |
| Итого за обед: | | 845 | 29 | 28.3 | 127.8 | 889 | |
| Итого за день: | | | 34.8 | 32.8 | 180 | 1163 | |
| День 3 | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 9 | 35 | 685* |
| | Вафли витаминизированные, обогащенные микронутриентами | 40 | 4.2 | 6.2 | 25 | 185 | т/к |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 130 | 0.6 | 0.6 | 15.6 | 68 | т/к |
| Итого за завтрак: | | 370 | 4.9 | 6.8 | 49.6 | 288 | |
| Обед | Помидор свежий | 100 | 0.8 | 0.2 | 2.7 | 17 | 54-3з**** |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 250 | 3 | 7 | 22.5 | 160 | 54-14с**** |
| | Печень по-строгановски | 100 | 10.5 | 12.5 | 9.5 | 195 | 431* |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10.1 | 6.6 | 44.1 | 281 | 297* |
| | Напиток лимонный | 200 | 0.1 | 0.0 | 20 | 80 | 699* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к |
| Итого за обед: | | 875 | 28.4 | 27.9 | 122 | 856 | |
| Итого за день: | | | 33.3 | 34.7 | 171.6 | 1144 | |
| День 4 | | | | | | | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0.1 | 0 | 9.3 | 37 | 686* |
| | Булочка школьная | 60 | 5.5 | 4.5 | 22 | 150 | 54-9в**** |
| | Фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0.8 | 0.2 | 11 | 48 | т/к |
| Итого за завтрак: | | 365 | 6.4 | 4.7 | 42.3 | 235 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|-----|------|------|-------|-------|------------|
| Обед | Огурец соленый | 100 | 0.8 | 0 | 2.7 | 15 | 7** |
| | Суп картофельный с горохом, с курицей | 250 | 5.3 | 7 | 36 | 233 | 139* |
| | Котлета рыбная | 100 | 14.8 | 12.4 | 14 | 230 | 388* |
| | Картофельное пюре | 180 | 3.7 | 7.4 | 30.4 | 210 | 520* |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0 | 22 | 91 | 631* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к |
| Итого за обед: | | 875 | 28.7 | 28.5 | 128.3 | 902 | |
| Итого за день: | | | 35.1 | 33.2 | 170.6 | 1137 | |
| День 5 | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 9 | 35 | 685* |
| | Печенье витаминизированное, обогащенное микронутриентами | 40 | 3.8 | 4 | 18 | 118 | т/к |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 130 | 0.6 | 0.6 | 16 | 68 | т/к |
| Итого за завтрак: | | 370 | 4.5 | 4.6 | 42.6 | 221 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 100 | 1.7 | 7.5 | 13.8 | 130 | 54-13р**** |
| | Рассольник ленинградский с курицей и сметаной | 250 | 5.8 | 6.3 | 27 | 190 | 132* |
| | Плов из курицы | 200 | 16.9 | 13.8 | 49 | 394 | 492* |
| | Сок (нектар) фруктовый | 200 | 0.2 | 0.2 | 19.6 | 82 | т/к |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | 0.9 | 10.5 | 58 | т/к |
| | Батон пшеничный | 20 | 1.9 | 0.7 | 12.7 | 65 | т/к |
| Итого за обед: | | 795 | 28.5 | 29.4 | 132.6 | 919 | |
| Итого за день: | | | 33 | 34 | 175.2 | 1140 | |
| Итого за 10 дней: | | | 340 | 341 | 1703 | 11351 | |
| Среднее значение за 10 дней: | | | 34 | 34 | 170 | 1135 | |

Источник рецептов:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд."Хлебпродинформ" 2

** Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

**** Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

Примечание: допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам свежим и овощам, сезонные замены овощей и фруктов.