

ООО "Калужская продовольственная компания"

Согласовано: _____ Директор школы

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню

на 31 Марта 2025 г.



Крушев

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7-11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша гречневая молочная	200	250	10,2	9,3	48,3	317,6	0,3	0,5	0,30	86,1	6,7	213
Фрукт по сезону	100	100	0,1	7,3	0,09	66,1	0	0	0,00	0,24	0	75
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,60	172	1,0	496
Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,9	15,4	78,51	0	0,5	0,00	14,1	1,2	576
Итого завтрак:	530	580	18	23	98,2	667,8	0,5	1,4	1,9	273	8,9	

Итого: **36,8 46,4 196,4 1335,6 0,9 2,8 3,8 545,3 17,8 1360,0**

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7-11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0	2,3	8,50	49,5	0,6	95
Котлета куриная	90	100	21	17	16,5	177,3	0,1	2,1	0,00	61	1,3	357
Макароны отварные	150	180	6,7	5,9	35,5	221,4	0,1	0,9	0,00	14,4	1,3	256
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,8	457
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,5	12,3	62,85	0,1	0,7	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0	0,5	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	700	815	36	29	109	769,3	0,4	6,5	8,5	154	6,5	
Итого за день:	1230	1395	72	58	219	1539	0,7	13	17	308	13	

Итого: **35,9 29,0 437,2 3077,1 1,4 26,1 34,0 616,0 26,0 2315,0**

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

g

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 1 Апреля 2025 г.



Красный

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Омлет с кукурузой консервированной	200	220	14,5	22	7	284	0,1	1,2	1,45	170	2,6	269
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,8	457
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого день:	445	467	16,95	22,97	31,7	401,4	0,2	1,71	1,5	189	4,6	

Итого:

33,9	45,9	63,4	802,8	0,3	3,4	2,9	378,8	9,2	1302,0
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Суп фасолевый на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	17	166	0	2,45	2,00	33,5	0,7	130
Запеканка картофельная с мясом	200	220	25,1	17,2	18,7	330	0,1	11,45	1,21	31,2	3,6	334
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	660	755	39,2	26,68	96,8	765,4	0,3	15,2	6,5	102	7,9	
Итого за день:	1 105	1 222	56	50	128	1 167	0	17	8	292	13	

Итого:

134,6	103,0	322,0	2697,6	1,0	47,3	21,0	496,1	28,3	2101,0
-------	-------	-------	--------	-----	------	------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

[Handwritten signature]

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 2 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Макароны отварные с сыром	200	220	10,3	12,4	41,2	318	0	0	15,00	8,4	0,5	261
Чай с сахаром и лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40,1	0	0,02	1,00	7,9	0,87	459
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Кондитерские изделия	30	30	2,25	2,94	22,3	124,5	0	1,41	0,00	8,7	0,6	582
Итого день:	465	485	12,85	13,37	66,1	436,61	0,1	0,53	16	30,4	2,6	

Итого:

28,0	29,7	154,6	997,7	0,1	2,5	32,0	69,5	5,8	1878,0
------	------	-------	-------	-----	-----	------	------	-----	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	17	165,96	0	2,35	8,00	36,8	1,1	95
Биточек рыбный	80	100	20,53	16,5	16,5	107,3	0,1	2,1	0,00	61	1,3	309
Рис отварной	150	180	5,59	5,85	45,7	253,44	0	0,32	0,00	8,28	0	205
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	690	815	40,22	31,83	140	796,15	0,3	6,07	11,3	144	6,1	
Итого за день:	1155	1300	73,63	55,17	264	1426,3	0,6	9,79	14,6	250	11	

Итого:

154,1	118,8	544,3	3018,6	1,3	21,9	37,2	537,4	23,1	2246,0
-------	-------	-------	--------	-----	------	------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 3 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша из крупы "Геркулес" молочная	200	250	12,65	11,12	16,8	217,88	0,1	0,45	0,00	115	0,6	234
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,27	19,7	117,23	0	0,08	0,20	105	0,1	465
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	79
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого завтрак:	445	500	21,48	19,69	51,9	467,32	0,1	1,04	0,2	236	1,8	

Итого: **43,0 39,4 103,8 934,6 0,2 2,1 0,4 471,7 3,6 1354,0**

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Суп гороховый на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	17	165,96	0,1	0,22	5,75	30,5	1	95
Рагу из овощей и мяса птицы	220	250	11,4	18,2	25,4	370,6	0,2	2,39	2,50	45,2	2,4	322
Напиток из шиповника	200	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,8	80,00	11,9	0,6	496
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	680	785	25,88	27,95	102	803,01	0,3	4,61	88,25	112	6,5	
Итого за день:	710	815	51,76	55,9	205	1606	0,7	9,22	176,5	223	13	

Итого: **103,5 111,8 409,8 3212,0 1,4 18,4 353,0 446,3 26,1 2063,0**

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной
школы и
льготных категорий
обучающихся

Меню
на 4 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша "Дружба"	200	250	13,8	13,8	65,2	440,2	0,1	0,12	0,34	95	0,6	229
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,8	457
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого день:	440	490	16,4	22,02	90	623,7	0,1	0,64	0,3	114	2,5	

Итого:

32,8	44,0	180,0	1247,4	0,2	1,3	0,7	228,9	5,1	1337,0
------	------	-------	--------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	9,3	11,4	10,1	180	0,1	0,22	5,75	30,5	1	122
Биточек из говядины	90	100	13,6	14,4	4,0	200	0,1	2,1	0,00	17,1	3,4	309
Гречка отварная	150	180	10,6	7,94	65,4	302,2	0,4	1,05	0,00	61	1,3	202
Кисель из концентратов витал	200	200	0	0	7,5	30	0	0	0,00	1,7	0	484
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	500	565	40,5	34,73	129	900,7	0,6	4,57	5,8	134	8,2	
Итого за день:	940	1055	81	69,46	257	1801	1,2	9,14	12	269	16	

Итого:

162,1	138,9	514,8	3602,7	2,4	18,3	23,0	537,2	33,0	2267,0
-------	-------	-------	--------	-----	------	------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

ООО "Калужская
продовольственная компания"

Согласовано: _____ Директор школы

Питание для начальной
школы и
льготных категорий
обучающихся



Александр

Меню
на 5 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша рисовая молочная	200	250	9,5	20,7	73,3	518	0,1	0,04	0,85	108	0,5	217
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	79
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,1	1,60	172	1	462
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого день:	445	500	21,03	31,8	123	855,8	0,2	0,65	2,5	296	2,7	

Итого:

42,1	63,6	246,2	1711,6	0,4	1,3	4,9	592,9	5,3	1334,0
------	------	-------	--------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0	2,32	8,50	49,5	0,6	95
Макароньы отварные	150	180	6,66	5,94	35,5	221,4	0,1	0,9	0,00	14,4	1,3	256
Гуляш из говядины	90	100	17,4	3,2	5,9	121,4	0,1	0,6	3,00	19,1	1,9	327
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	500	565	32,85	15,63	109	755,5	0,3	5,12	15	121	7,4	
Итого за день:	945	1065	65,7	31,26	217	1511	0,7	10,24	30	241	15	

Итого:

131,4	62,5	434,7	3021,8	1,4	20,5	59,2	482,0	29,8	2315,0
-------	------	-------	--------	-----	------	------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

С

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

**Меню
на 7 Апреля 2025 г.**

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша из крупы "Геркулес" молочная	200	250	12,65	11,12	16,8	217,9	0,1	0,45	0,00	115	0,6	234
Кофейный напиток	200	200	0	0	10	40	0	0	0,00	2,6	0,1	464
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	79
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого завтрак:	565	595	18,38	16,42	42,2	390,1	0,1	0,96	0	133	1,8	

Итого:

36,8	32,8	84,4	780,2	0,2	1,9	0,0	266,9	3,7	1353,0
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0	2,32	8,50	49,5	0,6	95
Плов с мясом птицы	220	250	15,37	10,25	31	278	0,1	2,1	0,00	25	0,9	375
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,8	457
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	680	785	24,07	16,84	88,3	648,6	0,3	5,62	8,5	104	4,8	
Итого за день:	1245	1380	48,14	33,68	177	1297	0,6	11,24	17	207	9,7	

Итого:

96,3	67,4	353,2	2594,2	1,2	22,5	34,0	414,4	19,4	2077,0
------	------	-------	--------	-----	------	------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 8 Апреля 2025 г.



Завтрак


	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Омлет натуральный	200	220	18,0	18,0	3,7	333	0,1	0	0,29	134	3,3	235
Фрукт по сезону	100	100	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Чай с сахаром и лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40,1	0	0,02	1,00	7,9	0,87	459
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого завтрак:	330	350	20,7	26,22	28,7	517,7	0,1	0,54	1,3	157	5,4	
Итого:			41,4	52,4	57,4	1035,4	0,2	1,1	2,6	313,3	10,8	1345,0

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	17	166	0	2,35	8,00	36,8	1,1	95
Шницель рыбный	80	100	20,5	16,5	16,5	177,3	0,1	2,1	0,00	61	1,3	309
Картофельное пюре	150	180	4,86	6	10,4	126	0,1	0,15	2,83	45	1	377
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	655	770	34,9	31,44	75,5	613,1	0,4	5,39	14	166	5,9	
Итого за день:	985	1120	74,4	63,42	181	1352	0,7	11,29	28	346	13	
Итого:			148,8	126,8	361,1	2703,8	1,5	22,6	56,5	692,8	25,8	2418,0

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор



Питание для начальной школы
льготных категорий

Меню
на 9 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Макароны отварные с сыром	200	220	10,3	12,4	41,2	318	0	0	15,00	8,4	0,54	261
Чай Каркаде	200	200	0,0	0,01	14	56,09	0	0	0,10	0,5	0,13	79
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	440	460	12,68	20,53	70,7	518,7	0,1	0,52	15,1	23,2	1,84	

Итого:

25,4	41,1	141,4	1037,4	0,2	1,0	30,2	46,5	3,7	991,0
------	------	-------	--------	-----	-----	------	------	-----	-------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Рассольник Домашний на курином бульоне	200	250	0,3	5,8	9,2	89,5	0,1	2,4	8,25	22,8	54,75	101
Биточек куриный	90	100	20,53	16,5	16,5	177,3	0,1	2,1	0,00	61	1,29	372
Гречка отварная	150	180	10,62	7,94	65,4	302,2	0,4	1,05	0,00	61	1,29	202
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	700	815	38,74	31,23	152	838,5	0,7	6,85	11,55	182	60,98	
Итого за день:	1140	1275	77,18	56,66	295	1588	1,3	11,3	14,85	342	67,21	

Итого:

154,7	119,1	599,5	3264,5	2,7	25,0	38,0	706,3	189,2	2312,0
-------	-------	-------	--------	-----	------	------	-------	-------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

ООО "Калужская
продовольственная компания"

Согласовано: _____ Директор школы

Питание для начальной
школы и
льготных категорий
обучающихся



Красно

Меню
на 10 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/5	220/7	13,4	6,35	52,5	320,75	0	0,43	0,36	17,9	0,8	282
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,8	457
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого завтрак:	435	457	15,9	7,32	77,2	438,16	0,1	0,94	0,4	37,1	2,8	
Итого:			31,7	14,6	154,4	876,3	0,1	1,9	0,7	74,1	5,6	1315,0

Обед

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Суп фасолевый на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	17	165,96	0	2,45	2,00	33,5	0,7	130
Рагу из овощей с мясом птицы	220	250	11,4	18,2	25,4	370,6	0,2	2,39	2,50	45,2	2,4	322
Чай Каркаде	200	200	0	0,01	14	56,09	0	0	0,10	0,5	0,1	79
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	680	785	25,2	27,7	98,2	781,1	0,3	6,04	4,6	103	5,7	
Итого за день:	1115	1242	50,4	55,4	196	1562,2	0,6	12,1	9,2	206	11	
Итого:			100,8	110,8	392,6	3124,4	1,2	24,2	18,4	412,7	22,9	1681,0

Выработано по ГОСТ 30390-

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся



Меню

на 11 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша пшеничная молочная	200	250	10,7	20	76,3	523,9	0,1	0,4	0,85	108	0,5	269
Сыр порциями	15	15	3,48	4,4	0	53,7	0	0	0,00	2	0	82
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,8	457
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,9	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого день:	490	550	16,63	25	101	695	0,1	0,91	0,9	129	2,5	

Итого:

33,3	49,8	202,0	1390,0	0,2	1,8	1,7	258,0	5,0	1384,0
------	------	-------	--------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Суп вермишелевый	200	250	6,81	8,5	17	152	0	0,4	0,50	20	0,5	128
Печень по-строгановски	90	100	19,5	9,4	7,6	193	0,1	2,1	0,00	61	1,3	356
Картофельное пюре	150	180	4,86	6	10,4	126	0,1	0,15	2,83	45	1	377
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,5	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	700	815	38,46	25	96,1	740,5	0,4	3,95	6,6	164	6,4	
Итого за день:	1190	1365	76,92	50	192	1481	0,8	7,9	13	327	13	

Итого:

153,8	99,5	384,4	2961,8	1,5	15,8	26,5	654,0	25,8	2498,0
-------	------	-------	--------	-----	------	------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____
 Зав. производства _____
 Калькулятор _____

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню

на 12 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша рисовая молочная	200	250	9,5	20,7	73,3	518	0,1	0,04	0,85	108	0,5	217
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	79
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,1	1,60	172	1	462
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого день:	445	500	21,03	31,8	123	855,8	0,2	0,65	2,5	296	2,7	

Итого:

42,1	63,6	246,2	1711,6	0,4	1,3	4,9	592,9	5,3	1334,0
------	------	-------	--------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0	2,32	8,50	49,5	0,6	95
Макароны отварные	150	180	6,66	5,94	35,5	221,4	0,1	0,9	0,00	14,4	1,3	256
Гуляш из говядины	90	100	17,4	3,2	5,9	121,4	0,1	0,6	3,00	19,1	1,9	327
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	500	565	32,85	15,63	109	755,5	0,3	5,12	15	121	7,4	
Итого за день:	945	1065	65,7	31,26	217	1511	0,7	10,24	30	241	15	

Итого:

131,4	62,5	434,7	3021,8	1,4	20,5	59,2	482,0	29,8	2315,0
-------	------	-------	--------	-----	------	------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор



ООО "Калужская
продовольственная компания"
"Калужская
Питание для начальной
школы и
льготных категорий
обучающихся"

Согласовано: _____ Директор школы

Меню
на 14 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша гречневая молочная	200	250	10,2	9,3	48,3	317,6	0,3	0,5	0,30	86,1	6,7	213
Фрукт по сезону	100	100	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,60	172	1,0	496
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого завтрак:	530	580	18,38	23,22	98,21	667,8	0,5	1,42	1,9	273	8,9	

Итого: 36,8 46,4 196,4 1335,6 0,9 2,8 3,8 545,3 17,8 1360,0

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0	2,32	8,50	49,5	0,6	95
Котлета куриная	90	100	20,53	16,5	16,53	177,3	0,1	2,1	0,00	61	1,3	357
Макароны отварные	150	180	6,66	5,94	35,48	221,4	0,1	0,9	0,00	14,4	1,3	256
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,8	457
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	700	815	35,89	29,03	109,31	769,3	0,4	6,52	8,5	154	6,5	
Итого за день:	1230	1395	71,78	58,06	218,62	1539	0,7	13,04	17	308	13	

Итого: 143,6 116,1 437,2 3077,1 1,4 26,1 34,0 616,0 26,0 2315,0

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся



Меню
на 15 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Пудинг творожный с повидлом	200/5	20/10	33,2	11,7	45,4	419,3	0,1	0,53	3,28	244	2,2	258
Чай с сахаром и лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40,1	0	0,02	1,00	7,9	0,87	459
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого день:	450	490	35,88	19,9	70,4	604,01	0,1	1,07	4,28	267	4,2	

Итого:

71,8	39,8	140,8	1208,0	0,3	2,1	8,6	533,1	8,5	1368,0
------	------	-------	--------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Суп овощной с зеленым горошком	200	250	1,8	7,2	7,8	102,6	0,1	2,6	27,70	36,5	1,1	ПБ
Азу из говядины	50/50	70/50	11,4	11,2	1,6	153	0,1	0,14	12,57	30,1	2,5	325
Картофель отварной	150	180	5,22	9,72	19,4	185,4	0	0,3	7,20	24	1,7	152
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	710	835	25,71	29,1	89,9	710,45	0,4	4,34	50,77	128	8,9	
Итого за день:	740	865	49,62	51	172	1318,3	0,7	6,08	73,84	220	17	

Итого:

101,0	109,2	352,0	2739,2	1,4	14,8	175,4	475,8	34,7	2114,0
-------	-------	-------	--------	-----	------	-------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся



Меню
на 16 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша пшеничная молочная	200	250	10,7	19,5	76,3	523,9	0,1	0,4	0,85	108	0,5	269
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	79
Кисель из концентратов витаминизированный	200	200	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	79
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Кондитерские изделия	30	30	2,25	2,94	22,3	124,5	0	1,41	0,00	8,7	0,6	582
Итого день:	475	530	22,16	32,2	114	834,31	0,1	2,32	0,85	135	2,3	

Итого:

44,3	64,3	228,1	1668,6	0,2	4,6	1,7	269,2	4,6	1585,0
------	------	-------	--------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	17	165,96	0	2,35	8,00	36,8	1,1	95
Биточек рыбный	80	100	20,53	16,5	16,5	107,3	0,1	2,1	0,00	61	1,3	309
Рис отварной	150	180	5,59	5,85	45,7	253,44	0	0,32	0,00	8,28	0	205
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,8	457
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	690	815	40,13	31,9	130	754,05	0,3	5,97	8	135	5,7	
Итого за день:	1165	1345	73,45	55,4	244	1342,1	0,6	9,59	8	234	10	

Итого:

153,7	119,2	504,3	2850,2	1,3	21,5	24,0	503,8	21,7	2216,0
-------	-------	-------	--------	-----	------	------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 17 Апреля 2025 г.



Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша из крупы "Геркулес" молочная	200	250	12,65	11,12	16,8	217,88	0,1	0,45	0,00	115	0,6	234
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,27	19,7	117,23	0	0,08	0,20	105	0,1	465
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	79
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого завтрак:	445	500	21,48	19,69	51,9	467,32	0,1	1,04	0,2	236	1,8	

Итого:

43,0	39,4	103,8	934,6	0,2	2,1	0,4	471,7	3,6	1354,0
------	------	-------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Суп гороховый на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	17	165,96	0,1	0,22	5,75	30,5	1	95
Рагу из овощей с мясом птицы	220	250	11,4	18,2	25,4	370,6	0,2	2,39	2,50	45,2	2,4	322
Напиток из шиповника	200	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,8	80,00	11,9	0,6	496
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	680	785	25,88	27,95	102	803,01	0,3	4,61	88,25	112	6,5	
Итого за день:	710	815	51,76	55,9	205	1606	0,7	9,22	176,5	223	13	

Итого:

103,5	111,8	409,8	3212,0	1,4	18,4	353,0	446,3	26,1	2063,0
-------	-------	-------	--------	-----	------	-------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 18 Апреля 2025 г.



Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша "Дружба"	200	250	13,8	13,8	65,2	440,2	0,1	0,12	0,34	95	0,6	229
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,8	457
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Кондитерские изделия	30	30	2,25	2,94	22,3	124,5	0	1,41	0,00	8,7	0,6	582
Итого день:	460	510	16,25	14,77	89,9	557,6	0,1	0,63	0,3	114	2,5	

Итого:

34,8	32,5	202,2	1239,7	0,2	2,7	0,7	237,1	5,7	1844,0
------	------	-------	--------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	9,3	11,4	10,1	180	0,1	0,22	5,75	30,5	1	122
Биточек из говядины	90	100	13,6	14,4	4,0	200	0,1	2,1	0,00	17,1	3,4	309
Гречка отварная	150	180	10,62	7,94	65,4	302,2	0,4	1,05	0,00	61	1,3	202
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	500	565	40,81	34,73	141	951,7	0,6	4,67	9,1	146	9,4	
Итого за день:	960	1075	81,62	69,46	281	1903	1,3	9,34	18	292	19	
Итого:			163,2	138,9	562,0	3806,7	2,5	18,7	36,2	584,4	37,6	1783,0

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню

на 19 Апреля 2025 г.



Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша рисовая молочная	200	250	9,5	20,7	73,3	518	0,1	0,04	0,85	108	0,5	217
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	79
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,1	1,60	172	1	462
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого день:	445	500	21,03	31,8	123	855,8	0,2	0,65	2,5	296	2,7	

Итого:

42,1	63,6	246,2	1711,6	0,4	1,3	4,9	592,9	5,3	1334,0
------	------	-------	--------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0	2,32	8,50	49,5	0,6	95
Макароны отварные	150	180	6,66	5,94	35,5	221,4	0,1	0,9	0,00	14,4	1,3	256
Гуляш из говядины	90	100	17,4	3,2	5,9	121,4	0,1	0,6	3,00	19,1	1,9	327
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	500	565	32,85	15,63	109	755,5	0,3	5,12	15	121	7,4	
Итого за день:	945	1065	65,7	31,26	217	1511	0,7	10,24	30	241	15	

Итого:

131,4	62,5	434,7	3021,8	1,4	20,5	59,2	482,0	29,8	2315,0
-------	------	-------	--------	-----	------	------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 21 Апреля 2025 г.



Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша из крупы "Геркулес" молочная	200	250	13	11	16,8	217,88	0,1	0,45	0,00	115	0,6	234
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,8	457
Сыр порциями	15	20	3,5	4,4	0	53,7	0	0	0,00	2	0	79
Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,9	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого завтрак:	465	485	19	17	41,5	388,99	0,1	0,96	0	136	2,6	

Итого:

37,2	33,0	83,0	778,0	0,2	1,9	0,0	271,9	5,1	1346,0
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0	2,32	8,50	49,5	0,6	95
Плов с мясом птицы	220	250	15	10	31	278	0,1	2,1	0,00	25	0,9	375
Компот из свежих фруктов	200	200	0,3	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,5	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	680	785	24	17	98,3	690,65	0,3	5,72	11,8	112	5,2	
Итого за день:	1145	1270	48	33	197	1381,3	0,6	11,44	23,6	224	10	

Итого:

96,6	67,0	393,2	2762,6	1,2	22,9	47,2	448,0	20,7	2107,0
------	------	-------	--------	-----	------	------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

ООО "Калужская продовольственная компания"

Согласовано: _____ Директор школы

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 22 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Омлет натуральный	200	220	18,0	18,0	3,7	333	0,1	0	0,29	134	3,3	235
Горошек зеленый консервированный	30	30	0,7	0	3,36	17,4	0,3	2,7	4,50	76	17	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40,1	0	0,02	1,00	7,9	0,87	459
Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,9	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого завтрак:	260	280	21	19	32	469,01	0,4	3,23	5,79	232	22	
Итого:	42,5	37,9	64,0	938,0	0,8	6,5	11,6	464,8	44,2	1270,0		

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,8	8,5	17	165,96	0	2,35	8,00	36,8	1,1	95
Шницель рыбный	80	100	21	17	16,5	177,33	0,1	2,1	0,00	61	1,3	309
Картофельное пюре	150	180	4,9	6	10,4	126	0,1	0,15	2,83	45	1	377
Компот из свежих фруктов	200	200	0,3	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,5	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,5	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого за день:	295	325	39	32	105	738,74	0,4	5,9	14,1	180	7	
Итого:	79,0	64,0	210,1	1477,5	0,8	11,8	28,3	360,5	14,1	2418,0		

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню на 23 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Макароны отварные с сыром	200	220	10,3	12,4	41,2	318	0	0	####	8,4	0,5	261
Чай с сахаром и лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40,1	0	0,02	1,00	7,9	0,87	459
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Кондитерские изделия (зефир)	30	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0	1,41	0,00	8,7	0,6	582
Итого завтрак:	465	485	12,85	13,37	66,12	436,6	0,1	0,53	16	30,4	2,6	

Итого:

28,0	29,7	154,6	997,7	0,1	2,5	32,0	69,5	5,8	1878,0
------	------	-------	-------	-----	-----	------	------	-----	--------

Обед

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	112	0,1	2,3	5,05	13,8	0,7	99
Биточек куриный	90	100	20,53	16,5	16,53	177,3	0,1	2,1	0,00	61	1,3	372
Картофельное пюре	150	180	4,86	6	10,44	126	0,1	0,15	2,83	45	1	377
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	700	815	39,49	31,98	105	684,8	0,4	5,85	11,2	157	6,7	
Итого за день:	1165	1300	72,17	55,47	193,1	1258	0,8	9,4	17,3	301	13	

Итого:

151,2	119,4	403,2	2627,1	1,6	21,1	39,7	615,3	25,9	2485,0
-------	-------	-------	--------	-----	------	------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____
 Зав. производства _____
 Калькулятор _____

Питание для начальной школы и льготных категорий

Меню
на 24 Апрель 2025 г.



Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Пудинг творожный с сгущенным м	200/5	220/7	33	11,7	45,4	419,3	0,1	0,53	3,28	244	2,2	258
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,8	457
Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого завтрак:	430	450	34	19,05	54,8	524,3	0,1	0,54	3,28	250	3	

Итого:

69,3	39,0	125,0	1127,1	0,2	1,6	6,6	513,4	7,2	1366,0
------	------	-------	--------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Суп овощной с зеленым горошком	200	250	1,8	7,2	7,8	102,6	0,1	2,6	27,70	36,5	1,1	ПБ
Азу из говядины	50/50	70/50	11	11,2	1,6	153	0,1	0,14	12,57	30,1	2,5	325
Картофель отварной	150	180	5,2	9,72	19,4	185,4	0	0,3	7,20	24	1,7	152
Компот из сухофруктов	200	200	0,3	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	575	670	21	28,57	60,4	584,85	0,4	3,83	50,8	114	7,8	
Итого за день:	1005	1120	47	57,68	150	1295,3	0,7	8,17	102	242	17	

Итого:

93,6	115,4	300,8	2590,6	1,5	16,3	203,1	484,1	33,4	2114,0
------	-------	-------	--------	-----	------	-------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор



ООО "Калужская продовольственная компания"

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню на 25 Апреля 2025 г.

Согласовано: _____ Директор школы

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша пшеничная молочная	200	250	10,7	19,5	76,3	523,9	0,1	0,4	0,85	108	0,5	269
Сыр порциями	15	15	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	82
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,8	457
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,5	0,00	14,1	1,2	576
Итого день:	445	495	16,63	24,9	101	695	0,1	0,9	0,85	129	2,5	

Итого:

33,3	49,8	202,0	1390,0	0,2	1,8	1,7	258,0	5,0	1384,0
------	------	-------	--------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Суп вермишелевый	200	250	6,81	8,49	17	152	0	0,4	0,50	20	0,5	128
Голубцы ленивые с сметанным соусом	200	220	23,1	27,7	7,7	374	0,1	0,7	7,48	52,8	3,5	333
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,7	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,5	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	660	755	37,2	37,2	85,8	795,5	0,2	2,4	11,28	110	7,7	
Итого за день:	1105	1250	74,4	74,4	172	1591	0,5	4,7	22,56	221	15	

Итого:

148,8	148,7	343,0	3181,8	1,0	9,4	45,1	441,2	30,7	2098,0
-------	-------	-------	--------	-----	-----	------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

ООО "Калужская продовольственная компания"

Согласовано: _____ Директор школы

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 26 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша рисовая молочная	200	250	9,5	20,7	73,3	518	0,1	0,04	0,85	108	0,5	217
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	79
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,1	1,60	172	1	462
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого день:	445	500	21,03	31,8	123	855,8	0,2	0,65	2,5	296	2,7	

Итого:

42,1	63,6	246,2	1711,6	0,4	1,3	4,9	592,9	5,3	1334,0
------	------	-------	--------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0	2,32	8,50	49,5	0,6	95
Макароны отварные	150	180	6,66	5,94	35,5	221,4	0,1	0,9	0,00	14,4	1,3	256
Гуляш из говядины	90	100	17,4	3,2	5,9	121,4	0,1	0,6	3,00	19,1	1,9	327
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	500	565	32,85	15,63	109	755,5	0,3	5,12	15	121	7,4	
Итого за день:	945	1065	65,7	31,26	217	1511	0,7	10,24	30	241	15	

Итого:

131,4	62,5	434,7	3021,8	1,4	20,5	59,2	482,0	29,8	2315,0
-------	------	-------	--------	-----	------	------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

ООО "Калужская продовольственная компания"

Согласовано: _____ Директор школы

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 28 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша гречневая молочная	200	250	10,2	9,3	48,3	317,6	0,3	0,5	0,30	86,1	6,7	213
Фрукт по сезону	100	100	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,60	172	1,0	496
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого завтрак:	530	580	18,38	23,22	98,2	667,8	0,5	1,42	1,9	273	8,9	

Итого:

36,8	46,4	196,4	1335,6	0,9	2,8	3,8	545,3	17,8	1360,0
------	------	-------	--------	-----	-----	-----	-------	------	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0	2,32	8,50	49,5	0,6	95
Котлета куриная	90	100	20,53	16,5	16,5	177,3	0,1	2,1	0,00	61	1,3	357
Макароны отварные	150	180	6,66	5,94	35,5	221,4	0,1	0,9	0,00	14,4	1,3	256
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,8	457
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	700	815	35,89	29,03	109	769,3	0,4	6,52	8,5	154	6,5	
Итого за день:	1230	1395	71,78	58,06	219	1539	0,7	13,04	17	308	13	

Итого:

143,6	116,1	437,2	3077,1	1,4	26,1	34,0	616,0	26,0	2315,0
-------	-------	-------	--------	-----	------	------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

ООО "Калужская продовольственная компания"

Согласовано: _____ Директор школы

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 29-Апреля 2025 г.



Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Омлет с кукурузой консервированной	200	220	14,5	22	7	284	0,1	1,2	1,45	170	2,6	269
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,8	457
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого день:	445	467	16,95	22,97	31,7	401,4	0,2	1,71	1,5	189	4,6	

Итого:

33,9	45,9	63,4	802,8	0,3	3,4	2,9	378,8	9,2	1302,0
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Суп фасолевый на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	17	166	0	2,45	2,00	33,5	0,7	130
Запеканка картофельная с мясом	200	220	25,1	17,2	18,7	330	0,1	11,45	1,21	31,2	3,6	334
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	660	755	39,2	26,68	96,8	765,4	0,3	15,2	6,5	102	7,9	
Итого за день:	1 105	1 222	56	50	128	1 167	0	17	8	292	13	

Итого:

134,6	103,0	322,0	2697,6	1,0	47,3	21,0	496,1	28,3	2101,0
-------	-------	-------	--------	-----	------	------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

ООО "Калужская продовольственная компания"

Согласовано: _____ Директор школы

Питание для начальной школы и льготных категорий обучающихся

Меню
на 30 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7-11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Макароны отварные с сыром	200	220	10,3	12,4	41,2	318	0	0	15,00	8,4	0,5	261
Чай с сахаром и лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40,1	0	0,02	1,00	7,9	0,87	459
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,4	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Кондитерские изделия	30	30	2,25	2,94	22,3	124,5	0	1,41	0,00	8,7	0,6	582
Итого день:	465	485	12,85	13,37	66,1	436,6	0,1	0,53	16	30,4	2,6	

Итого: 28,0 29,7 154,6 997,7 0,1 2,5 32,0 69,5 5,8 1878,0

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7-11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	17	166	0	2,35	8,00	36,8	1,1	95
Биточек рыбный	80	100	20,53	16,5	16,5	107,3	0,1	2,1	0,00	61	1,3	309
Рис отварной	150	180	5,59	5,85	45,7	253,4	0	0,32	0,00	8,28	0	205
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0	0,1	3,30	13,5	1,2	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	690	815	40,22	31,83	140	796,2	0,3	6,07	11,3	144	6,1	
Итого за день:	1155	1300	73,63	55,17	264	1426	0,6	9,79	14,6	250	11	

Итого: 154,1 118,8 544,3 3018,6 1,3 21,9 37,2 537,4 23,1 2246,0

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор
