



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Подборовская ООШ»
М.В.Бараева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Для организации горячего питания обучающихся в возрасте 7-11 лет

В МКОУ «Подборовская ООШ» в 2021-2022 годах

Неделя: 1

День: первый

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
ЗАВТРАК																	
Каша из овсяных хлопьев	150	6,66	11,00	22,64	216,44	0,06	0,38	0,04	0,13	186,52	25,89	112,00	1,31	297	2004		
Бутерброд с маслом сливочным	205	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1	2004		
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004		
Итого за завтрак:	375	9,16	19,60	52,24	414,94	0,11	0,48	0,08	0,63	218,98	38,13	144,76	1,97				
ОБЕД																	
Морковь с сахаром *	60	0,78	0,10	10,46	45,30	0,02	0,57	0,58	0,20	13,60	9,53	57,00	0,18	11	2003		
Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	5,22	19,20	140,64	0,28	34,10	0,00	1,94	88,20	29,64	70,50	1,72	139	2004		
Птица тушеная	100	13,80	14,80	9,84	238,56	0,41	0,01	0,04	0,32	99,20	12,20	89,60	0,91	301	2011		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	6,22	39,70	265,91	0,21	0,00	0,00	0,60	128,95	62,45	204,00	1,20	297	2004		
Напиток апельсиновый	180	0,10	0,04	26,90	112,00	0,00	2,32	0,00	0,04	20,33	1,10	5,06	0,08	699	2004		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK			
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	52,16	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK			
Итого за обед:	750	30,65	26,83	126,36	904,40	0,79	37,00	0,62	3,68	362,94	129,72	465,12	5,28				
Итого за день:		39,81	46,43	178,60	1319,34	0,90	37,48	0,70	4,31	581,92	167,85	609,88	7,25				

Неделя: 1

День: второй

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Каша манная молочная	150	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,13	192,17	23,52	156,05	0,30	390	2011
Бутерброд с маслом сливочным	205	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1,00	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004
Итого за завтрак:	375	8,74	14,70	49,30	357,14	0,13	1,19	36,76	0,63	224,63	35,76	188,81	0,96		
ОБЕД															
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,94	6,30	18,48	142,31	0,04	9,24	0,00	1,90	84,48	14,68	38,10	0,54	124	2004
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,92	3,96	63,00	0,01	1,12	0,00	1,64	41,77	11,19	24,60	0,72	64	2003
Котлета	80	15,00	14,40	18,10	279,63	0,09	0,14	0,02	0,76	139,38	28,91	150,00	1,35	451	20011
Рис отварной	150	3,48	4,85	42,80	238,90	0,03	0,00	0,00	0,29	44,40	24,27	60,90	0,51	511	2004
Компот из смеси сухофруктов **	180	0,50	0,10	31,20	131,00	0,02	0,28	0,00	0,50	37,62	8,50	23,40	0,92	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK	
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	52,16	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK	
Итого за обед:	730	24,89	31,02	134,80	956,83	0,27	10,78	0,02	5,67	360,31	102,35	335,96	5,23		
Итого за день:		33,63	45,72	184,10	1313,97	0,40	11,97	36,78	6,30	584,94	138,11	524,77	6,19		

Неделя: 1

День: третий

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Каша рисовая молочная	150	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,00	20,00	0,01	4,70	16,40	50,60	0,36	168	2004
Бутерброд с маслом сливочным	205	4,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1,00	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004
Итого за завтрак:	375	6,82	12,56	58,57	359,50	0,07	0,10	20,04	0,51	37,16	28,64	83,36	1,02		
ОБЕД															
Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,60	1,02	12,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	7	2003
Рассольник Ленинградский	200	1,66	3,98	18,90	121,31	0,08	5,16	0,00	1,88	77,58	17,30	45,40	0,64	132	2004
Картофельное пюре	150	4,09	5,92	24,00	172,22	0,15	10,38	0,04	0,24	75,60	28,40	87,00	1,04	520	2004
Биточки рыбные	80	11,40	5,66	9,00	146,70	0,13	0,34	0,04	4,20	83,40	26,70	121,00	0,89	388	2004
Компот из свежих плодов (яблоки) **	180	0,18	0,09	28,00	118,37	0,00	1,44	0,00	0,16	34,52	2,81	14,00	0,72	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK	
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK	
Итого за обед:	730	20,98	16,70	101,18	667,43	0,45	19,42	0,08	7,12	297,56	98,41	320,76	4,84		
Итого за день:		27,80	29,26	159,75	1026,93	0,52	19,52	20,12	7,63	334,72	127,05	404,12	5,86		

Неделя: 1

День: четвертый

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
ЗАВТРАК															
Омлет натуральный	150	13,40	20,70	3,58	253,00	0,06	0,21	0,30	0,69	96,03	16,13	228,00	2,40	340	2004
Бутерброд с маслом сливочным	200	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1	2004
Плоды или ягоды свежие (яблоко, апельсин)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	48,00	2,00	16,50	0,30	338	2011
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	686	2004
Итого за завтрак:	475	16,50	29,90	47,88	522,00	0,15	15,31	0,34	1,49	176,49	30,37	277,26	3,36		
ОБЕД															
Зеленый горошек консервированный отварной	30	0,60	0,20	24108,00	11,82	0,00	2,50	0,00	0,00	15,72	3,50	10,50	0,22	20	2003
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,88	5,84	16,98	98,84	0,04	6,10	0,00	1,92	66,26	15,58	43,70	0,72	110	2004
Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	15,00	14,40	18,10	279,63	0,09	0,14	0,02	0,76	139,38	28,91	150,00	1,35	451	2011
Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,38	37,02	210,72	0,06	0,00	0,03	0,81	22,80	7,35	37,60	0,75	332	2004
Кисель	180	0,10	0,10	30,60	118,00	0,00	2,32	0,00	0,04	20,33	1,10	5,06	0,08	699	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK	
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	52,16	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK	
Итого за обед:	700	26,11	25,37	24230,96	821,00	0,27	11,06	0,05	4,11	277,15	71,24	285,82	4,31		
Итого за день:		42,61	55,27	24278,84	1343,00	0,42	26,37	0,39	5,60	453,64	101,61	563,08	7,67		

Неделя: 1

День: пятый

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe						
														3	4			5	7
1	2				6													15	16
ЗАВТРАК																			
Каша пшеничная	150	5,85	7,95	31,65	228,68	0,13	0,39	0,04	0,01	164,80	32,82	132,00	0,86					311	2004
Бутерброд с маслом сливочным	20,5	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62					1	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04					685	2004
Плоды или ягоды свежие (яблоко, апельсин)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	48,00	2,00	16,50	0,30					338	2011
Итого за завтрак:	375	8,95	17,15	75,95	497,68	0,22	15,49	0,04	0,81	245,26	47,06	181,26	1,82						
ОБЕД																			
Салат из белокочанной капусты	60	1,27	2,70	6,15	53,70	0,01	12,99	0,00	1,42	35,29	12,32	14,80	0,45					4У	2004
Уха с крупой	200	6,36	4,58	14,86	129,60	0,08	3,54	0,00	1,02	77,20	17,00	56,90	0,60					181	2004
Гуляш	80	14,60	16,13	7,67	251,31	0,05	0,00	0,04	0,53	65,60	24,67	158,67	1,00					437	2004
Рис отварной	150	3,48	4,85	42,80	238,90	0,03	0,00	0,00	0,29	44,40	24,27	60,90	0,51					511	2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,10	31,20	131,00	0,02	0,28	0,00	0,50	37,62	18476,00	23,40	0,92					639	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97					TK	
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22					TK	
Итого за обед:	730	28,88	28,71	48,94	531,44	0,22	16,53	0,00	3,02	89,86	18520,12	110,66	2,24						
Итого за день:		37,83	45,86	124,89	1029,12	0,44	32,02	0,04	3,83	335,12	18567,18	291,92	4,06						

Неделя: 2

День: первый

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Макароны молочные	150	3,06	2,85	16,75	106,00	0,04	0,20	0,02	0,69	22,80	9,14	47,40	0,41	332	2004
Бутерброд с маслом сливочным	205	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1,00	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004
Итого за завтрак:	375	5,56	11,45	46,35	304,50	0,05	0,30	0,06	1,19	32,46	21,38	80,16	1,07		
ОБЕД															
Морковь с сахаром	60	0,78	0,10	10,46	45,30	0,02	0,57	0,58	0,20	13,60	9,53	57,00	0,18	11	2003
Суп из овощей	200	1,84	5,34	16,54	125,02	0,06	6,82	0,00	1,90	34,08	16,40	42,10	0,60	135	2004
Голубцы ленивые	200	18,00	22,50	28,70	419,20	0,08	46,28	0,04	0,00	160,48	20,80	163,00	3,34	386	2011
Напиток апельсиновый	180	0,10	0,04	26,90	112,00	0,00	2,32	0,00	0,04	20,33	1,10	5,06	0,08	699	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK	
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK	
Итого за обед:	700	23,89	28,33	102,86	753,05	0,24	55,99	0,62	2,72	241,15	62,63	306,12	5,31		
Итого за день:		29,45	39,78	149,21	1057,55	0,29	56,29	0,68	3,91	273,61	84,01	386,28	6,38		

Неделя: 2

День: второй

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК																
Каша гречневая молочная	150	4,67	4,86	25,83	166,00	0,11	0,00	20,00	0,13	9,40	73,50	11,10	2,49	168	2004	
Бутерброд с маслом сливочным	205	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1,00	2004,00	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004	
Итого за завтрак:	375	7,17	13,46	55,43	364,50	0,16	0,10	20,04	0,63	41,86	85,74	43,86	3,15			
ОБЕД																
Венигрет овощной	60	0,83	6,01	5,93	85,20	0,02	7,04	0,00	0,00	26,80	9,70	0,00	0,40	71	2004	
Суп картофельный с вермишелью	200	2,86	5,22	19,60	45,06	0,08	4,86	0,00	0,00	47,20	44305,00	46,20	0,80	140	2004	
Гуляш	80	14,60	16,13	7,67	251,31	0,05	0,00	0,04	0,53	65,60	24,67	158,67	1,00	437	2004	
Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,38	37,02	210,72	0,06	0,00	0,03	0,81	22,80	7,35	37,60	0,75	332	2004	
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,18	0,09	15,50	61,20	0,00	1,44	0,00	0,16	34,52	2,81	14,00	0,72	631	2004	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK		
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK		
Итого за обед:	730	27,00	32,28	105,98	750,32	0,29	13,34	0,07	2,08	162,38	44364,33	249,23	3,66			
Итого за день:		34,17	45,74	161,41	1114,82	0,45	13,44	20,11	2,71	204,24	44450,07	293,09	6,81			

Неделя: 2

День: третий

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
ЗАВТРАК																	
Запеканка из творога	150	22,66	20,06	37,88	421,30	0,11	0,93	0,07	4,19	357,61	43,41	360,00	1,11	224	2011		
Бутерброд с маслом сливочным	205	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1	2004		
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004		
Фрукты или ягоды свежие (яблоко, апельсин)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	48,00	2,00	16,50	0,30	338	2011		
Итого за завтрак:	475	25,76	29,26	82,18	690,30	0,20	16,03	0,11	4,99	438,07	57,65	409,26	2,07				
ОБЕД																	
Салат из белокочанной капусты	60	1,27	2,70	6,15	53,70	0,01	12,99	0,00	1,42	35,29	12,32	14,80	0,45	43	2004		
Уха с крупой	200	6,36	4,58	14,86	129,60	0,08	3,54	0,00	1,02	77,20	17,00	56,90	0,60	181	2004		
Изделия колбасные вареные	50	7,05	12,10	0,23	142,30	0,08	0,00	0,02	0,22	33,60	9,09	73,60	0,77	413	2004		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	6,22	39,70	265,91	0,21	0,00	0,00	0,60	128,95	62,45	204,00	43831,00	297	2004		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,10	31,20	131,00	0,02	0,28	0,00	0,50	37,62	8,50	23,40	0,92	639	2004		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK			
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK			
Итого за обед:	700	26,75	26,15	112,40	819,34	0,48	16,81	0,02	4,34	325,32	124,16	411,66	43834,93				
Итого за день:		52,51	55,41	194,58	1509,64	0,68	32,84	0,13	9,33	763,39	181,81	820,92	43837,00				

Неделя: 2

День: четвертый

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe				
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
ЗАВТРАК																	
Птица тушеная	100	13,80	14,80	9,84	238,56	0,41	0,01	0,04	0,32	99,20	12,20	89,60	0,91	301	2011		
Рис отварной	150	3,48	4,85	42,80	238,90	0,03	0,00	0,00	0,29	44,40	24,27	60,90	0,51	511	2004		
Бутерброд с маслом сливочным	205	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,04	0,50	32,20	9,90	29,10	0,62	1,00	2004		
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004		
Итого за завтрак:	475	19,78	28,25	82,24	529,96	0,49	0,11	0,08	1,11	176,06	48,71	183,26	2,08				
ОБЕД																	
Морковь с сахаром	60	0,78	0,10	10,46	45,30	0,02	0,57	0,58	0,20	13,60	9,53	57,00	0,18	11	2003		
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,88	5,84	16,98	98,84	0,04	6,10	0,00	1,92	66,26	15,58	43,70	0,72	110	2004		
Рыба отварная	80	10,50	22037,00	8,40	149,57	0,05	0,15	0,04	2,96	130,40	18,00	166,75	0,48	371	2004		
Картофельное пюре	150	4,09	5,92	24,00	172,22	0,15	10,38	0,04	0,24	75,60	28,40	87,00	1,04	520	2004		
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,26	2,34	3,66	0,04	685	2004		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,65	0,29	9,42	49,83	0,05	0,00	0,00	0,32	8,66	8,20	21,56	0,97	TK			
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	52,16	0,03	0,00	0,00	0,26	4,00	6,60	17,40	0,22	TK			
Итого за обед:	750	20,52	22049,21	95,10	575,12	0,34	17,30	0,62	5,90	298,78	88,65	397,07	3,65				
Итого за день:		40,30	22077,46	177,34	1105,08	0,83	17,41	0,70	7,01	474,84	137,36	580,33	5,73				

* Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года на период после 1 марта.

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	№ рецептуры	Замещающее блюдо	№ рецептуры	Примечание
неделя 1/ день 1	Обед	Морковь свежая с сахаром	11	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	38	
неделя 1/ день 2	Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	64	Овощи натуральные соленые (огурец)	7	не нуждается в сезонной замене
неделя 1/ день 3	Обед	Овощи натуральные соленые (огурец)	7	Винегрет овощной	71	не нуждается в сезонной замене
неделя 1/ день 4	Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	64	Салат из свеклы с растительным маслом	64	не нуждается в сезонной замене
неделя 1/ день 5	Обед	Салат из белокочанной капусты	43	Салат картофельный с соевыми огурцами	32	
неделя 2/ день 1	Обед	Морковь свежая с сахаром	11	Салат картофельный с морковью и кукурузой	37	
неделя 2/ день 2	Обед	Винегрет овощной	71	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	38	
неделя 2/ день 3	Обед	Салат из белокочанной капусты	43	Овощи натуральные соленые (огурец)	7	не нуждается в сезонной замене
неделя 2/ день 4	Обед	Морковь свежая с сахаром	11	Салат картофельный с морковью и кукурузой	37	
неделя 2/ день 5	Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	64	Салат из свеклы с растительным маслом	64	не нуждается в сезонной замене

** Проводится искусственная витаминизация третьих блюд.

Источник рецептур:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. "Хлебпродинформ" 2004 г.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2010. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов. - Пермь 2008 г.