



СОГЛАСОВАНО
Директор МБДОУ «Центра-детский сад № 7 г. Феодосии»
С.А.Хачатрян

« 16 » 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Гапоненко О.И.

« 10 » 2026 г.

Основное (организованное) меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории детей 12 лет и старше на осенне-зимний период 2026-2027 г.

литература

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва Дели Плюс, 2017 г.

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка – М.: Т.Д. Дели, 2022 г.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021 г.

1 день Понедельник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
173/174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ, РИСОВОЙ И ДРУГИХ КРУП)	250/10	10,30	16,27	46,66	375,72	0,31	2,97	45,71	0,94	0,24	316,57	113,71	450,57	3,00	373,77	16,00
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,66	5,93	0,00	72,36	0,01	0,14	52,00	0,10	0,06	176,90	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00
377,1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за завтрак:	552	19,04	22,62	83,61	626,98	0,37	5,94	97,71	1,71	0,30	519,17	139,61	598,47	4,11	473,97	16,00
Обед																	
ТТК	МУСС ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,12	6,12	0,00	2,10	0,00	28,87	24,44	57,75	1,00	360,62	0,00
265	ПЛОВ	230	20,81	25,84	39,81	492,66	0,13	8,25	26,68	0,13	0,19	64,20	76,50	312,10	4,10	390,10	12,30
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	16,88	91,96	0,04	0,00	0,00	0,92	0,00	5,20	10,00	42,40	1,04	36,80	2,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за обед:	870	31,47	30,00	120,46	929,97	0,4	131,8	26,7	3,9	0,3	139,5	150,8	591,6	8,2	1 148,0	15,2
	Итого за день:	1422	50,51	52,62	204,07	1556,95	0,78	137,74	124,39	5,62	0,58	658,68	290,41	1190,1	12,32	1621,97	31,24

Неделя №1

2 день Вторник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
236	РУЛЕТ РЫБНЫЙ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	100	7,40	10,17	9,76	142,87	0,30	1,58	19,90	1,90	0,10	46,22	30,58	94,61	6,15	214,60	4,20
331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,01	10,10	0,21	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	11,82	1,89
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за завтрак:	575	22,27	19,40	94,99	636,30	0,5	4,4	30,0	3,1	0,7	109,0	92,1	340,1	7,12	468,3	6,1
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	8,00	0,20	0,30	0,00	47,40	23,40	49,10	1,20	341,10	6,40
255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,26	16,56	3,52	185,00	0,02	33,44	6224,4	6,22	0,05	156,11	17,00	244,55	6,00	223,22	108,88
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	5,83	25,34	44,60	1,33	36,42	0,96
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	16,88	91,96	0,04	0,00	0,00	0,92	0,00	5,20	10,00	42,40	1,04	36,80	2,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за обед:	930	29,13	28,10	116,49	836,35	0,2	59,9	6 224,6	9,8	0,1	238,4	114,0	559,1	11,5	1059,38	119,7
	Итого за день:	1505	51,40	47,50	211,48	1472,65	0,74	64,29	6254,6	12,98	0,82	347,40	206,08	899,14	18,63	1527,66	125,77

Неделя №1

3 день Среда

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	175	14,33	19,35	42,35	338,24	0,20	0,46	0,43	0,66	0,69	0,46	18,14	255,78	4,64	250,90	0,00	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00	
ТТК	МАРМЕЛАД С ХУРМОЙ	100	1,2	1,2	10,0	40,64	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0	
	Итого за завтрак:	640	22,10	22,50	93,75	598,78	0,37	19,48	24,8	1,42	0,91	179,28	77,60	559,54	6,86	817,38	0,66	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,30	4,60	0,20	2,10	0,00	35,70	32,50	77,8	2,00	469,00	4,30	
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	17,21	21,33	28,95	323,79	0,09	14,79	18,72	0,12	0,19	50,76	48,84	138,24	2,76	842,40	6,24	
492	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,20	149,64	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	16,88	91,96	0,04	0,00	0,00	0,92	0,00	5,20	10,00	42,40	1,04	36,80	2,28	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00	
	Итого за обед:	880	30,15	27,80	115,80	817,50	0,56	39,22	18,92	3,90	0,24	134,0	135,02	375,0	4,68	1847,98	13,5	
	Итого за день:	1520	52,25	50,30	209,55	1416,28	0,93	58,70	43,75	5,32	1,15	313,30	212,62	934,58	11,54	2665,36	14,14	

Неделя №1

4 день Четверг

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
173/174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ,РИСОВОЙ И ДРУГИХ КРУП)	250/10	10,30	16,27	46,66	375,72	0,31	2,97	45,71	0,94	0,24	316,57	113,71	450,57	3,00	373,77	16,00
ПР	БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ ФРУКТОВЫМ	60/20	10,78	6,24	27,10	240,00	0,08	0,10	14,60	1,00	0,60	17,10	15,20	50,44	4,44	191,00	4,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
	Итого за завтрак:	562	21,21	22,53	88,96	677,72	0,39	5,90	60,31	1,94	0,84	347,87	131,31	505,41	7,80	586,07	20,00
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,29	11,14	1,64	107,25	0,10	10,50	0,20	0,30	0,10	41,10	27,30	63,80	1,20	533,9	6,10
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	8,26	10,17	11,76	152,50	0,13	2,56	0,13	3,20	0,14	87,55	35,62	189,41	1,12	283,76	0,00
331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,01	10,10	0,21	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	11,82	1,89
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,37	5,16	44,00	239,94	0,03	0,00	0,00	0,50	0,02	2,89	22,82	72,79	0,61	48,33	1,68
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	16,88	91,96	0,04	0,00	0,00	0,92	0,00	5,20	10,00	42,40	1,04	36,80	2,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за обед:	960	28,40	29,10	133,95	887,38	0,4	31,2	10,5	5,9	0,3	197,3	151,2	583,6	6,2	1494,55	12,6
	Итого за день:	1522	49,6	51,6	222,9	1565,1	0,8	37,1	70,8	7,8	1,1	545,2	282,51	1089,0	14,0	2080,6	32,6

Неделя №1

5 день Пятница

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,58	19,08	34,11	334,40	0,07	0,19	89,20	2,99	1,00	235,01	17,55	160,72	0,94	53,53	0,70
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00
	Итого за завтрак:	565	20,00	19,90	80,66	558,30	0,15	13,02	89,20	3,86	1,02	276,71	45,45	219,62	1,98	282,47	1,7
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	2,20	2,78	15,39	106,00	0,02	11,08	0,00	1,56	0,06	29,70	29,67	57,72	1,00	622,37	0,00
ТТК	РАСТЕГАЙ РЫБНЫЙ	230	19,85	25,30	45,19	367,14	0,11	0,11	0,11	0,65	0,08	39,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	115,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	16,88	91,96	0,04	0,00	0,00	0,92	0,00	5,20	10,00	42,40	1,04	36,80	2,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за обед:	895	29,50	29,28	130,89	819,00	0,3	29,6	0,1	4,1	0,2	98,4	77,9	278,5	4,0	1081,01	3,4
	Итого за день:	1460	49,50	49,18	211,55	1377,30	0,43	42,64	89,31	7,95	1,19	375,09	123,34	498,14	5,96	1363,48	5,14

6 день Понедельник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
173/174	КАША вязкая МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ, РИСОВОЙ И ДРУГИХ КРУП)	250/10	10,30	16,27	46,66	375,72	0,31	2,97	45,71	0,94	0,24	316,57	113,71	450,57	3,00	373,77	16,00
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,66	5,93	0,00	72,36	0,01	0,14	52,00	0,10	0,06*	176,90	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за завтрак:	552	19,04	22,62	83,61	626,98	0,4	5,9	97,7	1,7	0,3	519,2	139,6	598,5	4,1	474,0	16,0
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,05	0,00	0,05	49,25	22,13	49,00	0,83	383,33	0,00
260	ГУЛЯШ	100	9,99	16,79	2,89	221,00	0,08	1,20	0,56	1,00	0,47	40,55	15,00	145,00	3,10	172,00	6,30
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	16,88	91,96	0,04	0,00	0,00	0,92	0,00	5,20	10,00	42,40	1,04	36,80	2,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за обед:	930	30,05	30,37	120,35	922,31	0,4	134,4	0,6	3,0	1,2	165,1	128,1	606,5	7,0	1111,87	9,2
	Итого за день:	1482	49,09	52,99	203,96	1549,29	0,80	140,35	98,32	4,75	1,50	684,26	267,66	1205,0	11,15	1585,84	25,24

Неделя №2

7 день Вторник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100	9,01	14,84	7,37	211,29	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,01	10,10	0,21	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	11,82	1,89
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ "АРТЕК" (ИЛИ ПШЕННАЯ)	180	7,58	5,41	46,62	265,50	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за завтрак:	575	21,14	22,17	92,85	677,72	0,2	3,3	10,2	1,3	0,7	95,0	75,0	355,2	1,9	408,5	7,1
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,08	15,45	0,00	0,30	0,05	19,06	22,75	55,97	1,30	341,10	6,12
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,29	19,16	8,32	221,20	0,06	4,36	0,06	0,00	0,09	72,24	31,58	215,25	2,80	289,47	0,00
310/312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30
342	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	16,88	91,96	0,04	0,00	0,00	0,92	0,00	5,20	10,00	42,40	1,04	36,80	2,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за обед:	920	28,39	28,83	115,27	817,11	0,4	47,4	0,7	2,6	0,3	163,2	136,3	575,0	8,4	1770,91	17,9
	Итого за день:	1495	49,5	51,0	208,1	1 494,8	0,6	50,8	10,9	3,9	1,0	258,2	211,3	930,2	10,3	2 179,4	25,0

Неделя №2

8 день Среда

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,58	19,08	34,11	334,40	0,07	0,19	89,20	2,99	1,00	235,01	17,55	160,72	0,94	53,53	0,70
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00*	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00
	Итого за завтрак:	565	20,00	19,90	80,66	558,30	0,2	13,0	89,2	3,9	1,0	276,7	45,45	219,6	1,98	282,5	1,7
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	8,00	0,20	0,30	0,00	47,40	23,40	49,10	1,20	341,10	6,40
278/279	ТЕФТЕЛИ	100	10,98	15,20	3,76	142,87	0,30	1,58	19,90	1,90	0,10	46,22	30,58	94,61	6,15	214,60	4,20
331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,01	10,10	0,21	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	11,82	1,89
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ "АРТЕК" (ИЛИ ПШЕННАЯ)	180	7,58	5,41	46,62	265,50	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00
ТТК	МОРС ЯГОДНЫЙ	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,20	149,64	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	16,88	91,96	0,04	0,00	0,00	0,92	0,00	5,20	10,00	42,40	1,04	36,80	2,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за обед:	960	28,34	28,23	133,73	881,61	0,6	29,4	30,2	4,5	0,7	178,2	150,3	578,1	10,09	1 263,4	15,4
	Итого за день:	1525	48,34	48,13	214,39	1439,91	0,77	42,44	119,40	8,31	1,77	454,93	195,75	797,71	12,07	1545,83	17,13

9 день Четверг

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
265	ПЛОВ	230	16,73	21,84	39,81	477,66	0,13	8,25	26,68	0,13	0,19	64,20	76,50	312,10	4,10	390,10	12,30
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за завтрак:	602	21,91	22,46	80,56	678,56	0,2	28,5	26,7	0,9	0,2	98,3	115,3	492,4	5,9	761,5	13,0
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,30	4,60	0,20	2,10	0,00	35,70	32,50	77,8	2,00	469,00	4,30
ТТК	КУРИНЫЙ ШАШЛЫЧОК	100	9,87	17,78	9,81	235,26	0,07	0,05	15,30	0,41	0,20	35,78	39,68	119,10	2,01	174,34	3,40
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	5,83	25,34	44,60	1,33	36,42	0,96
349	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	16,88	91,96	0,04	0,00	0,00	0,92	0,00	5,20	10,00	42,40	1,04	36,80	2,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за обед:	920	29,93	29,60	132,52	949,31	0,6	22,8	15,5	5,6	0,3	134,9	161,40	414,4	8,5	1296,5	11,6
	Итого за день:	1522	51,84	52,06	213,08	1627,87	0,85	51,31	42,20	6,52	0,49	233,19	276,72	906,84	14,42	2058,04	24,56

Неделя №2		10 день Пятница															
№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ ФРУКТОВЫМ	180/20	6,26	10,24	10,94	158,54	0,13	1,18	165,17	2,01	0,66	496,00	67,48	547,33	1,62	496,10	4,80
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	7,90	8,12	44,48	283,00	0,85	0,00	10,50	0,07	0,06	16,80	21,30	57,45	1,05	82,65	0,00
	Итого за завтрак:	550	22,19	22,30	94,75	677,04	1,1	2,8	200,1	2,8	0,9	676,5	126,6	772,8	3,70	856,4	4,8
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
106	СУП РЫБНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	2,03	5,02	13,44	117,00	0,07	9,17	0,00	0,08	0,05	41,97	29,82	65,80	1,37	495,67	2,10
333	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	100	15,30	15,18	10,66	167,16	0,38	7,14	77,87	1,30	0,15	30,36	44,77	190,70	2,98	832,47	9,42
331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,01	10,10	0,21	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	11,82	1,89
310/312	ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	16,88	91,96	0,04	0,00	0,00	0,92	0,00	5,20	10,00	42,40	1,04	36,80	2,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	21,75	116,90	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,30	0,00
	Итого за обед:	970	28,99	28,66	121,05	818,35	0,7	44,0	88,6	3,9	0,3	152,4	158,1	567,1	8,7	1174,4	25,2
	Итого за день:	1520	51,18	50,96	215,80	1 495,39	1,8	46,7	288,6	6,6	1,2	828,9	284,7	1 340,0	12,4	2 030,8	30,0