

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа-детский сад № 7 г. Феодосии»



С.А.Хачатрян

« 15 » _____ 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Гапоненко О.И.

« 15 » _____ 2026 г.

Основное (организованное) меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории с 7 до 11 лет 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.

Неделя №1

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	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
173/174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ, РИСОВОЙ И ДРУГИХ КРУП)	210	8,31	13,12	37,63	303,00	0,22	2,08	32,00	0,86	0,17	221,60	79,60	315,40	2,10	261,64	11,20
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,83	0,00	78,74	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	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	ВЕС/25	1,2	1,2	10,0	40,64	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0
	Итого за завтрак:	512	16,28	19,49	80,18	577,90	0,27	5,05	84,00	1,50	0,23	428,60	103,90	457,90	3,40	349,60	11,20
Обед																	
ТТК	МУСС ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,10	4,90	0,00	1,50	0,00	23,10	19,40	46,20	0,80	288,50	0,00
265	ПЛОВ	200	18,23	22,46	39,14	373,70	0,11	6,88	22,24	0,11	0,15	52,96	61,76	200,37	2,25	325,40	9,02
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	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	720	25,89	25,65	101,60	707,00	0,3	122,3	22,2	2,7	0,2	119,6	114,8	385,8	5,3	865,7	12,6
	Итого за день:	1232	42,17	45,14	181,78	1284,90	0,59	127,33	106,24	4,17	0,46	548,20	218,70	843,71	8,68	1215,30	23,76

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	90	5,89	10,99	9,63	165,19	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	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	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,83	203,93	4,56	259,62	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	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00		
	Итого за завтрак:	525	18,25	18,92	82,78	586,49	0,5	4,3	29,4	2,3	0,1	77,1	182,9	342,6	10,57	556,4	6,1		
Обед																			
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40		
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,44	3,9	8,75	83,00	0,00	10,00	0,16	0,24	0,00	37,92	18,72	39,28	0,96	272,88	5,12		
255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	11,93	15,44	10,18	190,45	0,01	30,10	5602,0	5,60	0,04	140,50	15,30	220,10	5,00	200,90	98,00		
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80		
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	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14		
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00		
	Итого за обед:	770	23,88	24,70	101,00	707,00	0,2	51,6	5 602,2	8,3	0,1	209,5	87,1	434,9	8,2	817,29	108,0		
	Итого за день:	1295	42,13	43,62	183,78	1293,49	0,63	55,92	5631,6	10,55	0,19	286,56	270,07	777,41	18,78	1373,69	114,05		

3 день Среда

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	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,62	16,62	23,00	290,08	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,55	0,10	1,90	11,00	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
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	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ТТК	МАРМЕЛАД С ХУРМОЙ	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:			18,25	18,79	68,00	522,60	0,28	22,35	24,7	1,36	0,74	186,08	71,68	475,94	4,23	784,64	3,40
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,32	19,18	32,85	322,35	0,08	12,33	15,60	0,10	0,16	42,30	40,70	115,20	2,30	702,00	5,20
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	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
Итого за обед:			23,70	24,20	101,70	706,05	0,44	28,91	15,76	2,84	0,20	115,5	104,16	331,7	5,70	1468,3	10,5
Итого за день:			41,95	42,99	169,70	1228,65	0,72	51,26	40,49	4,20	0,94	301,60	175,84	807,68	9,93	2252,94	13,86

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	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
173/174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ПЕРКУЛЕСОВОЙ, РИСОВОЙ И ДРУГИХ КРУП)	210	8,31	13,12	37,63	303,00	0,22	2,08	32,00	0,86	0,17	221,60	79,60	315,40	2,10	261,64	11,20
ПР	БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ ФРУКТОВЫМ	60/15	7,89	3,67	15,27	213,66	0,04	0,05	7,30	0,50	0,30	8,89	7,81	25,22	2,22	90,80	2,00
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:	507	16,33	16,81	68,10	578,66	0,26	4,96	39,30	1,36	0,47	244,69	89,81	345,02	4,68	373,74	13,20
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	7,10	10,92	9,58	85,80	0,08	6,70	0,00	0,30	0,04	23,32	19,34	45,38	0,74	381,24	6,10
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	7,44	7,25	10,59	137,25	0,06	1,12	14,80	3,20	0,05	51,05	16,28	97,90	0,50	165,37	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	150	3,64	4,30	18,47	199,95	0,02	0,00	0,00	0,40	0,01	2,41	19,02	60,66	0,51	40,28	1,40
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	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	800	24,20	24,70	100,50	730,33	0,3	19,0	24,9	5,2	0,1	139,7	103,9	379,0	4,1	1069,97	12,9
	Итого за день:	1307	40,5	41,5	168,6	1309,0	0,6	24,0	64,2	6,5	0,6	384,3	193,69	724,0	8,8	1443,7	26,1

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	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	175	11,84	15,93	29,85	292,60	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	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	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:	530	15,47	16,67	72,05	493,12	0,14	13,02	89,20	3,73	1,02	274,41	42,15	210,92	1,87	270,23	1,7
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	1,76	2,22	12,31	84,80	0,01	8,86	0,00	1,16	0,05	23,76	23,74	46,18	0,80	497,90	0,00
ТТК	РАСТЕГАЙ РЫБНЫЙ	210	17,35	20,88	39,36	355,50	0,10	0,10	0,10	0,55	0,07	33,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	750	24,10	23,90	107,29	705,40	0,2	20,5	0,1	3,0	0,1	83,5	55,7	184,5	2,9	811,06	4,0
	Итого за день:	1280	39,57	40,57	179,34	1198,52	0,35	33,48	89,30	6,70	1,16	357,95	97,89	395,40	4,77	1081,29	5,74

Неделя №2

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	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																		
173/174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ, РИСОВОЙ И ДРУГИХ КРУП)	210	9,84	9,45	36,00	195,50	0,22	2,08	32,00	0,86	0,17	221,60	79,60	315,40	2,10	261,64	11,20	
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,83	0,00	78,74	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	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ТТК	ВАФЛИ С ЯГОДАМИ	ВЕС/25	1,2	1,2	10,0	40,64	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0	
	Итого за завтрак:	512	17,81	15,82	78,55	470,40	0,3	5,1	84,0	1,5	0,2	428,6	103,9	457,9	3,4	349,6	11,2	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	3,96	6,32	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	0,00	0,04	39,40	17,70	39,20	0,66	306,66	0,00	
260	ГУЛЯШ	90	8,38	13,32	7,44	198,90	0,07	0,80	0,32	0,70	0,30	36,50	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20	
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,83	203,93	4,56	259,62	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	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
	Итого за обед:	770	26,45	26,65	100,90	753,15	0,4	123,9	0,3	1,8	0,4	119,6	200,7	492,1	8,4	972,88	8,7	
	Итого за день:	1282	44,26	42,47	179,45	1223,55	0,71	128,97	84,32	3,26	0,65	548,15	304,57	949,97	11,75	1322,48	19,94	

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	90	9,07	13,29	7,29	188,55	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)	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	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	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за завтрак:	525	19,15	19,63	80,65	587,35	0,2	3,3	10,2	1,2	0,6	87,9	64,9	314,7	4,5	369,7	7,1
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	12,36	0,00	0,24	0,04	15,25	18,22	44,78	0,96	272,88	5,12
235	ПШЕНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14,57	16,13	15,05	235,05	0,05	3,92	0,05	0,00	0,08	65,02	28,42	193,73	2,52	260,52	0,00
310/312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	150	3,06	4,80	20,44	137,25	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	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	760	24,20	23,90	100,80	706,00	0,3	37,0	0,7	1,9	0,2	149,3	112,3	459,8	5,9	1528,26	17,5
	Итого за день:	1285	43,4	43,5	181,5	1 293,4	0,5	40,3	10,9	3,1	0,8	237,2	177,2	774,5	10,4	1 898,0	24,6

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	175	11,84	15,93	29,85	292,60	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	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	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:	530	15,47	16,67	72,05	493,12	0,1	13,0	89,2	3,7	1,0	274,4	42,15	210,9	1,87	270,2	1,7	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,44	3,9	8,75	83,00	0,00	10,00	0,16	0,24	0,00	37,92	18,72	39,28	0,96	272,88	5,12	
278/279	ТЕФТЕЛИ	90	9,92	13,16	11,90	191,54	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	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)	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	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	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
	Итого за обед:	800	23,20	23,90	117,23	784,92	0,4	24,4	29,6	3,3	0,6	160,2	121,9	452,0	9,70	1 023,1	14,8	
	Итого за день:	1330	38,67	40,57	189,28	1278,04	0,59	37,41	118,75	7,04	1,66	434,61	164,05	662,90	11,57	1293,35	16,45	

Неделя №2

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
265	ПЛОВ	200	15,31	19,21	34,60	349,40	0,11	6,88	22,24	0,11	0,15	52,96	61,76	200,37	2,25	325,40	9,02
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
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	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за завтрак:	522	19,15	19,65	69,10	515,92	0,2	20,2	22,2	0,7	0,2	84,8	89,4	319,4	3,6	569,8	11,4
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72
ТТК	КУРИНЫЙ ШАШЛЫЧОК	90	11,40	15,23	13,35	234,52	0,06	0,04	14,06	0,31	0,10	32,78	34,68	114,42	1,69	144,34	2,56
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80
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	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	760	26,80	24,70	112,78	804,87	0,5	14,9	14,2	4,3	0,2	120,9	129,46	382,1	6,7	1021,15	8,6
	Итого за день:	1282	45,95	44,35	181,88	1320,79	0,67	35,15	36,48	4,96	0,32	205,64	218,82	701,44	10,29	1590,91	20,04

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг
Завтрак																	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ ФРУКТОВЫМ	150/15	11,46	15,29	38,72	328,23	0,10	0,89	123,88	1,51	0,56	372,70	50,61	410,05	1,22	372,47	3,60
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	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
338,1	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:	505	19,10	19,55	83,50	587,35	0,2	12,5	148,3	2,3	0,8	550,1	94,2	580,4	2,27	784,2	4,6
Обед																	
70/71	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
106	СУП РЫБНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	1,62	4,01	10,75	93,60	0,05	7,34	0,00	0,06	0,04	33,58	23,86	52,64	1,10	396,54	1,68
333	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	16,55	14,47	28,23	300,52	0,35	6,43	70,09	1,17	0,14	27,33	40,30	171,63	2,88	749,23	8,42
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	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	150	3,06	4,80	20,44	137,25	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	20	1,12	0,22	8,44	45,98	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	17,40	93,52	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за обед:	810	26,75	25,58	117,15	820,50	0,6	34,5	80,8	3,1	0,3	138,1	131,4	452,4	7,4	1174,4	24,3
	Итого за день:	1315	45,9	45,1	200,7	1407,9	0,8	47,0	229,1	5,4	1,1	688,2	225,6	1032,8	9,7	1958,6	28,9