СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Школа-детский сад № 7 г. Феодосии»
_____С.А.Хачатрян
«___» _____2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
_____Гапоненко О.И.
«15» 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва Дели Плюс, 2017 г.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2011 г.
Сборник рецептур 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, рецептур 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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, 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**	**0,37**	**5,94**	**97,71**	**1,71**	**0,30**	**519,17**	**139,61**	**598,47**	**4,11**	**473,97**	**16,00**
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
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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
278/279	ТЕФТЕЛИ	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 ГРЕЧНЕВАЯ	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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	175	14,38	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
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:	**565**	**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:	**1445**	**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**	**2665,4**	**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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, 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 СГУЩЕННЫМ 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**	**1 565,1**	**0,8**	**37,1**	**70,8**	**7,8**	**1,1**	**545,2**	**282,51**	**1 089,0**	**14,0**	**2 080,6**	**32,6**

Неделя №1 **5 день Пятница**

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, 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
395	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/10	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**

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, 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 ГРЕЧНЕВАЯ	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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, 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 ПШЁННАЯ)	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	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:	**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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, 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 ПШЁННАЯ)	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
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:	**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**

Неделя №2

9 день Четверг

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, 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
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	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	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:	**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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, 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
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	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	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	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:	**960**	**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:	**1510**	**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**