СОГЛАСОВАНО
Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа-детский сад № 7 г. Феодосии Республики Крым»
_____С.А.Хачатрян
«15» 10 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 с 7 до 11 лет 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)	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																	
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
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			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																	
278/279	ТЕФТЕЛИ	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 ГРЕЧНЕВАЯ	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**

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	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
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:	**535**	**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:	**720**	**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:	**1255**	**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**	**2252,9**	**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		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)	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**	**1 309,0**	**0,6**	**24,0**	**64,2**	**6,5**	**0,6**	**384,3**	**193,69**	**724,0**	**8,8**	**1 443,7**	**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		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	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
395	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	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		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)	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
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**	**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 ГРЕЧНЕВАЯ	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		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	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 ПШЁННАЯ)	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 КРУПОЙ	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	ШНИЦЕЛЬ 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	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:	**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			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	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 ПШЁННАЯ)	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
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:	**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		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	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
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	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	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:	**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		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	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	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
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	210	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:	**800**	**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:	**1305**	**45,9**	**45,1**	**200,7**	**1 407,9**	**0,8**	**47,0**	**229,1**	**5,4**	**1,1**	**688,2**	**225,6**	**1 032,8**	**9,7**	**1 958,6**	**28,9**