

СОГЛАСОВАНО
 (подпись)
 (ФИО)
 (дата)

Примерное двухнедельное меню для организации горячего питания воспитанников УСК-интернат (филиал) ФГБОУ ВО "МГ им.К.Г. Разумовского (НКУ)" в г. Морозовске на зимний период 2026 г.

Категория: Дети 5-8 класс

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "ДОНРЕСУРС"
 (подпись)
 (ФИО)
 (дата)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	ЗАВТРАК	2										
185.3а	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом сливочным и сахаром	250	14,350	10,700	50,120	370,650	0,250	0,350	2,725	275,775	1,625	
6	Масло (поджарив)	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	
395.1	Кофейный напиток с сахаром	200	0,480	0,460	13,480	37,580	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,680	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
399.4	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200	64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
6м	Кондитерское изделие	50	2,120	2,750	34,120	75,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
20	ОБЕД											
20	Салат из белокочанной капусты	100	5,080	1,550	9,390	89,490	0,030	0,040	36,010	41,150	0,560	
86	Суп-лапша домашняя	250	13,370	15,670	75,720	338,870	0,225	0,150	27,475	46,225	1,950	
165	Каша рассыпчатая гречневая	205	7,910	11,730	52,640	246,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
281	котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	35,410	14,920	11,260	554,080	0,480	0,190	0,230	85,660	1,830	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	21,760	113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401	ПОЛДНИК											
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	
485	Выпечка сладкая	100	3,500	15,740	59,080	330,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
293	УКИН											
293	Пельмени мясные отварные с маслом	250	11,300	26,050	47,000	644,450	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
488	Сметана	20	3,000	0,520	0,720	32,400	0,006	0,020	0,090	17,600	0,040	
392	Чай с сахаром	200	0,060	10,520	10,520	42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2660	119,45	130,89	554,52	3843,29	1,053	1,114	67,92	721,5	6,285	

День: День 2
Сезон: зимний
Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Жиры	Белки	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
2.1	Макароны отварные с творогом и сахаром	250	15,770	17,020	45,400	391,470	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
70.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
70.1	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
30.1	Корфейный напиток с молоком	200	2,680	3,160	15,960	101,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ЗАВТРАК 2										
20.1	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,020	0,160	20,980	82,480	0,000	0,000	8,800	16,240	0,140
30.1	Плоды и ягоды свежие	250	0,440	0,950	11,080	56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,980
	ОБЕД										
4.5	Винегрет овощной	100	6,160	1,350	7,690	91,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
8.1	Суп картофельный гороховый на бульоне	250	15,550	15,980	69,900	353,980	0,250	0,075	12,075	42,100	2,100
1.1.1	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	0,320	2,490	15,210	73,640	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
3.1.1	Каша рассыпчатая ячневая	200	7,900	6,020	42,360	264,960	0,090	0,060	0,000	35,860	1,180
2.3.1	Биточки мясные	80	23,530	20,180	87,740	563,800	0,336	0,120	0,112	31,792	1,320
3.4.1	Соус томатный с овощами	20	1,420	0,290	2,520	23,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
3.7.1	Компот из свежих плодов	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
70.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
70.1	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ПОЛДНИК										
4.7.1	Выпечка сдобная	100	6,120	7,800	53,860	402,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
40.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	28,400	202,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	УЖИН										
30.1	Рату овощное с курицей	250	38,450	40,250	25,330	609,080	0,325	0,425	30,075	74,575	4,750
30.1	Чай с лимоном	200	0,020	0,120	10,200	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
10.1	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,060	0,480	1,020	7,300	0,012	0,000	3,000	13,800	0,360
70.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
70.1	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2895	126,99	145,55	595,76	4050,53	1,043	0,71	110,06	241,987	11,83

День: День 3
Сезон: зимний
Категория: Дети 5-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			B1	B2	C	Са	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	
3-4	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	250	17,370	13,450	43,430		385,180	0,325	0,425	2,600	266,750	4,225	
6	Масло (порцирами)	20	14,500	0,160	0,260		132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	
7-11	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7-10	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
3-5-6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,700	3,180	21,460		132,200	0,020	0,140	0,360	124,980	0,080	
	ЗАВТРАК 2												
3-5-7	Сок фруктовый	200	0,400	0,600	32,600		136,660	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
3	Компьютерское изделие	40	1,000	1,000	24,500		110,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ОБЕД												
2-21	Салат из картофеля с капустой квашеной	100	5,180	1,670	9,900		93,530	0,060	0,040	9,000	10,950	0,540	
5-7	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	14,900	11,830	52,750		302,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
4-5-8	Сметана	20	3,000	0,520	0,720		32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040	
1-5-4	Каша рассыпчатая пшеничная	205	4,350	6,520	40,060		225,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
2-5-7	Терфетли мясные с красным соусом	100	23,630	25,700	76,910		573,440	0,200	0,070	0,030	14,580	0,810	
3-7-8	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	21,760		113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7-11	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7-10	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ПОЛДНИК												
4-4-9	Панкейки	70	6,370	5,070	27,500		187,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
3-5-3	Топленый ягодный	30	0,060	0,120	19,110		77,480	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
4-5-7	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,600	8,000		106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	
	УЖИН												
4-4-3	Вареники с картофелем отварные	250	16,830	26,750	49,250		365,230	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
4-4-3	Сметана	20	3,000	0,520	0,720		32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040	
3-7-8	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,080	0,080	28,960		113,380	0,000	0,000	2,000	15,780	0,500	
7-11	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7-10	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2670	122,83	126,78	598,14		3765,27	0,699	1,079	15,57	713,04	6,475	

День: День 4
Сезон: зимний

Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1 Б. 4а	Каша молочная манная вареная с маслом сливочным и сахаром	250	10,720	9,930	41,770	304,070	0,125	0,325	2,725	262,875	0,625	
7	Сыр (порционный)	20	5,940	4,640	0,000	72,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
3 Б. 1	Кофейный напиток с сахаром	200	0,480	0,460	13,480	37,560	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040	
7 Г. 1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7 Д	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ЗАВТРАК 2											
3 Д	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,100	0,440	33,980	138,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
5	Кондитерское изделие	50	0,440	0,950	11,080	56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,980	
	ОБЕД											
4 З. 1	Салат из моркови с чесноком	100	0,600	1,450	7,090	40,870	0,060	0,070	4,340	32,420	0,680	
3 Б. 1	Суп картофельный фасолевым на бульоне	250	25,350	25,120	86,150	433,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
2 Г. 1	Печенье тушеная в сливочно-молочном соусе	100	12,270	15,370	6,960	365,940	0,230	1,560	23,500	15,680	4,950	
3 З. 2	Пюре картофельное	200	16,400	14,080	57,260	383,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
3 Д. 1	Компот из свежих плодов	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7 Г. 1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7 Д	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ПОЛДНИК											
4 Б. 5	Выпечка сдобная	100	3,500	15,740	59,080	330,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
4 Б. 3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	УЖИН											
2 Г. 1	Гуляш	100	28,830	12,270	3,830	624,390	0,440	0,130	3,030	13,140	1,650	
1 Б. 5	Каша рассыпчатая гречневая	205	7,910	11,730	52,640	246,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
1 Г. 1	Овощи тушеные соленые (помидоры)	60	0,060	0,660	2,100	12,000	0,006	0,000	9,000	6,000	0,480	
3 Б. 2	Чай с сахаром	200	0,020	0,060	10,520	42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7 Г. 1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7 Д	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2750	121,13	142,2	552,47	3953,4	0,901	2,135	99,095	367,995	10,405	

День: День 5
Сезон: зимний

Категория: Дети 5-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Каша овсяная с маслом сливочным и сахаром блм	250	10,850	12,150	43,830	314,380	0,175	0,550	2,675	370,550	1,200	
1.38	Масло (подливки)	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	
6	Кофейный напиток с молоком	200	2,680	3,160	15,960	101,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
3.96	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.01.1	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.01	ЗАВТРАК 2											
3.91.4	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200	64,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
3.71	Фрукты и ягоды свежие	250	14,500	2,500	31,500	266,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ОБЕД											
1.21	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	8,900	1,900	7,700	119,000	0,020	0,050	7,000	41,000	0,700	
7.6	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной	250	5,120	2,100	16,600	120,750	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	
2.81	Котлеты рубленые	80	23,530	10,160	7,740	283,800	0,336	0,120	0,112	31,792	1,320	
3.51	Соус сметанный	20	1,000	0,280	1,170	14,820	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
2.01	Макаронные изделия отварные с маслом	205	4,630	7,560	36,310	216,990	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
3.76	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760	113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.01.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.01	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ПОЛДНИК											
2.31	Сырники из творога со сливочно-ванильным топингом	120	15,200	22,430	73,680	380,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
4.01	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,600	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	
	УЖИН											
2.76	Жаркое по-домашнему	250	53,630	24,750	107,570	693,350	0,975	0,350	36,150	33,275	4,225	
1.7	Салат из квашеной капусты с луком	100	10,100	1,600	3,000	109,000	0,020	0,020	18,900	43,000	0,600	
3.97	Каша с молоком	200	3,640	4,080	17,580	118,680	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.01.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.01	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.01	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2960	176,590	123,43	553,11	3822,08	1,608	1,454	66,237	764,417	8,285	

Сезон: зима

Категория: Дети 5-8 класс

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
9.3	Суп молочный вермишелевый	250	7,000	7,550	22,800	184,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7	Сыр (порезанн.)	20	5,900	4,540	0,000	72,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
3.91	Конфетный напиток с молоком стуженным	200	3,700	3,160	21,460	132,200	0,020	0,140	0,380	124,330	0,080	
7.01	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.01	Хлеб ржаной	40	0,460	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
2.01	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,020	0,160	20,960	82,440	0,000	0,000	8,800	16,240	0,140	
6.14	Кондитерское изделие	50	1,250	3,750	52,500	237,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
5.4	Икра свекольная	100	14,600	12,350	52,330	200,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
8.9	Суп картофельный с крупой (пшено) на бульоне	250	22,800	22,500	17,000	403,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
2.47	Рыба, тушеная с овощами в томате	100	5,600	10,370	3,300	205,840	0,090	0,090	3,930	36,870	0,830	
3.15	Рис отварной	200	7,160	4,850	48,920	279,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.011	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.01	Хлеб ржаной	40	0,460	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
3.72	Компот из свежих фруктов	200	0,160	0,160	23,680	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
ПОЛДНИК												
4.013	Кисло-молочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
4.67	Булочка вафельная	100	8,120	7,900	54,480	322,000	0,000	0,000	0,099	0,080	0,000	
УЖИН												
3.04	Плов из птицы	250	23,450	25,550	42,500	468,330	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
1.07	Овощи натуральные соленные (огурцы)	600	0,060	0,480	1,020	7,800	0,012	0,000	3,000	13,800	0,360	
3.93	Чай с лимоном	200	0,020	0,120	10,200	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.011	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.01	Хлеб ржаной	40	0,460	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
МИНО ЗА ДЕНЬ:												
		2695	108,23	132,74	514,02	3518,38	0,122	0,23	15,11	191,89	1,41	

День: День 7
Сезон: зимний

Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	Омлет натуральный	200	31,680	17,700	3,560	369,420	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
10	Салат из горошка зеленого консервирован-го	100	5,190	2,980	6,250	83,600	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000
353.1	Кодынный напиток с сахаром	200	0,430	0,460	13,480	37,560	0,000	0,000	0,000	10,230	0,040
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
ЗАВТРАК 2											
359.1	Сок фруктовый	200	0,200	2,200	25,200	111,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
363	Плоды и ягоды свежие	250	3,760	2,960	29,240	162,800	0,052	0,024	0,000	10,400	0,560
ОБЕД											
15	Салат из соевых стручков с луком	100	5,110	0,860	2,610	59,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	25,170	28,630	115,450	535,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
301	Пюре тушеная в соусе с овощами	100	10,780	21,760	52,940	355,620	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
313	Картофель отварной с маслом и зеленью	200	5,760	3,820	30,680	189,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
356	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760	113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
ПОЛДНИК											
459	Выпечка сладкая	100	12,520	7,280	53,920	358,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
401	Кисло-молочный напиток	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200
УЖИН											
356	Карпуста тушеная	200	6,480	4,120	18,860	150,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
352	Соус	80	23,530	10,180	17,740	683,800	0,336	0,120	0,112	34,792	1,320
352	Чай с сахаром	200	0,020	0,060	10,520	42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2895	139,09	130,59	650,46	4024,87	0,468	0,484	1,512	292,472	2,12

День: День 8
Сезон: зима/лето

Категория: Дети 5-8 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.1	Каша "Здоровье" с маслом сливочным и сахаром	250	16,270	17,400	59,020	341,670	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
2.3	Яйца вареные	40	4,600	5,060	0,260	63,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
3.4	Кофейный напиток с молоком	200	2,680	3,160	15,960	101,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7.1.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7.40	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
3	ЗАВТРАК 2										
3	Кондитерское изделие	50	0,440	0,950	11,080	56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,980
3.4	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,100	0,440	33,980	138,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
1.1	ОБЕД	100	10,100	1,600	3,000	109,000	0,020	0,020	18,900	43,000	0,600
1.1	Салат из квашеной капусты с луком										
6.1	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	12,850	12,700	47,150	304,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
2.2	Шницель запеченный	80	23,530	20,180	67,740	683,800	0,336	0,120	0,112	31,792	1,320
3.4	Соус томатный с овощами	20	1,420	0,290	2,520	23,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
3.3	Капуста раскопчатая руневая	200	7,900	6,020	42,360	264,960	0,080	0,060	0,000	35,880	1,160
3.2	Компот из свежих фруктов	200	0,160	0,160	23,680	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7.1.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7.40	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ПОЛДНИК										
4.3	Выпечка сладкая	100	3,500	15,740	59,080	330,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
4.1.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	УЖИН										
6.3	Паста сливочная с курицей	250	32,900	19,500	38,750	529,150	0,150	0,225	1,975	177,325	2,125
1.7	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,060	0,660	2,100	12,000	0,006	0,000	9,000	6,000	0,480
3.3	Кисель из свежих фруктов и ягод	200	0,080	0,080	28,960	113,380	0,000	0,000	2,000	15,780	0,500
7.1.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7.40	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2715	124,98	133,1	578,51	3939,03	0,632	0,455	87,987	337,377	8,185

День: День 9
Сезон: зимний
Категория: Дети 5-8 класс

№ п/п	Прим. пицц, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
2	Макароны отварные с творогом и сахаром	250	15,770	17,020	45,400	391,470	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
3	Масло (подсолнечн.)	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040		
4	Какао с молоком	200	3,540	4,080	17,580	118,680	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
5	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
6	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
7	ЗАВТРАК 2												
8	Плоды и ягоды свежие	250	3,760	2,960	29,240	162,800	0,052	0,024	0,000	10,400	0,560		
9	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200	64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
10	ОБЕД												
11	Салат из моркови (по-корейски)	100	0,100	1,250	11,610	52,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
12	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	14,900	11,830	52,750	302,500	0,006	0,020	0,080	0,000	0,000		
13	Сметана	20	3,000	0,520	0,720	32,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
14	Каша рассыпчатая пшеничная	205	7,910	11,730	52,640	246,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
15	Тертая мясная с соусом томатным	100	11,380	27,620	10,430	375,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
16	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,780	113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
17	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
18	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
19	ПОЛДНИК												
20	Выпечка слоеная	100	6,120	7,900	53,860	302,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
21	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200		
22	УЖИН												
23	Жаркое по-домашнему	250	53,630	24,750	107,570	693,350	0,975	0,350	36,150	83,275	4,225		
24	Овощи натуральные соевые (супер)	60	0,060	0,480	1,020	7,800	0,012	0,000	3,000	13,800	0,360		
25	Чай с сахаром	200	0,020	0,060	10,520	42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
26	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
27	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
28	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2920	143,1	140,84	583,81	3809,3	1,127	0,758	40,53	319,975	5,425		

День: День 10
Сезон: зимний

категория: Дети 7-11 лет (ред.)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.35.1а	Каша молочная манная варильная с маслом сливочным и сахаром	250	10,720	9,930	41,770	304,070	0,125	0,325	2,725	262,875	0,625		
7	Сыр (порциями)	20	5,900	4,640	0,000	72,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
3.30.6	Кофейный напиток с молоком ступенчатым	200	3,700	3,180	21,460	132,200	0,020	0,140	0,380	124,980	0,080		
7.40.1а	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
7.40.0	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	ЗАВТРАК 2												
5	Кондитерское изделие	50	1,000	1,000	24,500	110,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
2.07	Напиток витаминный	200	0,020	0,160	20,980	82,480	0,000	0,000	8,800	16,240	0,140		
	ОБЕД												
2.40	Салат из бланшированной капусты и моркови	100	5,080	1,550	9,390	89,490	0,030	0,040	36,010	41,160	0,560		
8.1	Суп картофельный гороховый на бульоне	250	15,550	15,980	69,900	353,980	0,250	0,075	12,075	42,100	2,100		
1.15	Гречка из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	0,320	2,490	15,210	73,640	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
2.42	Котлеты, запеченные	80	23,630	10,180	7,740	283,800	0,336	0,120	0,112	31,792	1,320		
3.34	Соус сметанный	20	1,000	0,280	1,170	14,820	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
3.71	Пюре картофельное	200	16,400	14,080	57,260	383,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
3.72	Каша из свежих фруктов	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
7.41.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
7.40.0	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	ПОЛДНИК												
4.6.7	Выпечка слоеная	100	8,120	7,900	54,480	322,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
4.6.1.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	УЖИН												
4.6.8	Сметана	20	3,000	0,520	0,720	32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040		
3.63	Чай с лимоном	200	0,020	0,120	10,200	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
7.6.1.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
7.6.0	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
4.6.3	Вареники с картофелем отварные	250	16,980	26,780	49,250	366,230	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2675	119,79	128,09	550,56	3527,98	0,767	0,72	50,182	536,747	4,985		

День: День 11
Сезон: зимний

Категория: Дети 5-8 класс

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
23	Запеканка из творога	170	20,490	29,820	29,150	419,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
35	Соус фруктовый	30	0,020	0,140	19,360	78,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
6	Масло (подсолнечное)	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040
39.1	Кофейный напиток с сахаром	200	0,480	0,460	13,460	37,560	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040
70.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
70	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ЗАВТРАК 2										
36	Плоды и ягоды свежие	250	14,500	2,500	31,500	266,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
39.6	Сок фруктовый	200	0,400	1,400	22,800	100,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ОБЕД										
25	Картофельный салат	100	5,240	1,970	9,780	94,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
8.4	Суп картофельный фасовый с томатом на бульоне	250	15,350	15,120	56,150	333,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
30	Птица запеченная	100	10,780	18,760	42,940	255,620	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
16.4	Каша рисовая с пшеничной	205	4,350	6,520	40,060	225,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
37.1	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760	113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
70.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
70	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ПОЛДНИК										
16.1	Выпечка слоеная	100	12,520	7,280	53,920	358,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
10.1	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	9,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200
	УЖИН										
10.1	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,060	0,660	2,100	12,000	0,006	0,000	0,000	6,000	0,460
36.1	Тертая, запеченная с сметаной соус	100	13,630	5,700	6,910	173,440	0,200	0,070	0,030	14,580	0,610
31.5	Рис с овощами	200	7,160	4,660	48,920	279,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
37.8	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,080	0,080	28,960	113,380	0,000	0,000	2,000	15,780	0,500
70.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
70	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2900	127,97	126,01	576,3	3764,83	0,288	0,434	12,43	291,44	2,07

День: День 12
Сезон: зимний
Категория: Дети 5-8 класс

№ рел.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
03	Суп молочный вермишелевый	250	17,000	17,550	42,800	384,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7	Сыр (порционный)	20	5,900	4,640	0,000	72,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
355	Кофейный напиток с молоком	200	2,680	7,180	15,960	101,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ЗАВТРАК 2											
050	Кондитерское изделие	50	0,440	0,950	11,080	56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,950	
374	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,100	0,440	33,980	138,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ОБЕД											
42.1	Салат из моркови с чесноком	100	0,600	1,450	7,090	40,870	0,060	0,070	4,340	32,420	0,630	
77	Суп рисовый с овощами картофелем и томатом (харчо)	250	13,170	14,680	36,750	395,550	0,175	0,125	30,450	40,525	1,750	
255	Фаршадельки мясные в красном соусе	100	15,950	17,140	47,470	302,840	0,230	0,100	0,460	31,120	0,990	
151	Гратен	200	18,140	14,780	55,820	196,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
372a	Компот из свежих фруктов	180	0,140	0,400	21,820	90,180	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ПОЛДНИК											
450	Выпечка слоеная	100	3,500	15,740	59,080	330,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	УЖИН											
243	Пельмени мясные отварные с маслом	250	11,300	26,050	47,000	644,450	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
450	Сметана	20	3,000	0,520	0,720	32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040	
359	Сок томатный	200	0,200	2,000	5,600	33,340	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2635	100,510	748,64	528,02	3587,87	0,511	0,345	91,83	149,265	5,35	

День: День 13
Сезон: зимний

Категория: Дети 5-8 класс

№ п/п	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы	B1		B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК											
3.11	Каша жидкая молочная из речневой крупы с маслом и сахаром	250	17,370	13,450	43,430	385,180	0,325	0,425	2,600	266,750	4,225	
6	Масло (подливки)	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	
3.51	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,700	3,180	21,460	132,200	0,020	0,140	0,360	124,960	0,060	
7.01.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.01	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ЗАВТРАК 2											
3.51.4	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200	64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
3.71	Плоды и ягоды свежие	50	2,120	2,750	34,120	75,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ОБЕД											
5.41	Икра свекольная	100	14,600	12,350	52,330	200,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
8.51	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	13,100	12,050	42,580	386,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
2.21	Рыба, тушеная с овощами	100	5,600	10,370	3,300	205,840	0,090	0,090	3,930	36,870	0,830	
3.11	Рис отварной	200	7,160	4,860	48,920	279,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
3.71	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760	113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.01.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.01	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ПОЛДНИК											
1.51	Выпечка слоеная	100	8,120	7,900	54,480	322,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
1.01	Кислоломочный напиток	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,290	
	УЖИН											
1.01	Овощи натуральные соленные (отурпы)	60	0,060	0,480	1,020	7,000	0,012	0,000	3,000	13,600	0,360	
3.52.1	Рез. овощей с туруцией	250	38,450	40,250	25,330	609,080	0,325	0,425	30,075	74,575	4,750	
3.52	Чай с сахаром	200	0,020	0,060	10,520	42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.01.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7.01	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2695	133,21	138,44	527,96	3728,000	0,854	1,444	41,385	761,775	10,485	

День: День 14
Сезон: зимний
Категория: Дети 5-8 класс

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы						В1	В2	С	Са	Fe			
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6		7				8	9	10	11	12			
2,5	Омлет натуральным	200	31,680	17,700	3,560		369,420	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
1,2	Салат из курицы (консервированной)	60	3,710	1,730	4,820		59,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
3,5,1	Кофейный напиток с сахаром	200	0,480	0,460	13,480		3,560	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040			
7,6,1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
7,10	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
5	Кондитерское изделие	50	0,200	0,900	23,070		32,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
3,9,4	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200		64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
	ОБЕД																	
5	Салат из сборных овощей	100	10,100	1,100	10,600		136,000	0,040	0,040	15,400	30,000	0,900						
3,7	Суп с рыбными консервами	250	18,400	18,600	54,330		267,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
3,8	Чихоидити из курицы	80	10,550	15,820	47,700		373,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
3,4,6	Соус томатный с овощами	20	1,420	0,290	2,520		23,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
2,3	Макаронные изделия отварные с маслом	205	4,630	7,560	36,310		216,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
3,7,2	Компот из свежих фруктов	200	0,160	0,160	23,880		97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
7,11,1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
7,10	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
	ПОЛДНИК																	
4,5,9	Выпечка слоеная	100	12,520	7,280	53,920		355,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
4,10,3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,600	8,400		102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
	УЖИН																	
3,9,4	Плов из птицы	250	23,460	25,550	42,500		483,320	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
1,9	Салат из горошка зеленого консервированного	100	5,190	2,980	6,250		83,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
3,9,3	Чай с лимоном	200	0,020	0,120	10,200		41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
7,10,1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
7,10	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2730	130,9	130,39	495,99		3415,02	0,04	0,04	15,4	40,28	0,94						
	Химический состав за плановый период																	
		38795,0	1794,8	1876,7	7759,7		52770,9	10,1	11,4	726,4	5730,1	84,1						
	Среднесуточное значение	2771,1	126,2	134,0	564,3		3769,3	0,7	0,8	51,9	409,3	6,0						

Меню разработано на основании сборника технических нормативов под редакцией М.П.Морильного и В.А.Тугельяна 2011г.
Сборник относится к технической документации. Содержит единые требования к технологическим процессам, к готовой продукции
массового изготовления, определяющие ее безопасность, нормы расходов, для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Доля суточной потребности пищевых веществ и энергии по приемам пищи в общепитательных учреждениях
с круглосуточным пребыванием детей в процентном отношении: Завтрак-20-25%, Второй завтрак — 5-10%,
Обед -30-35% Полдник — 10-15% Ужин — 25% - 30%