

СОГЛАСОВАНО
Директор УИК-интернат (филиал) ФГБОУ ВО
"ИГЛУ" им. К.Г. Разумовского (ПКУ) в г.
Морозовске РО"

(должность)
Садловский О.Я.
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "ДОНРЕСУРС"

(должность)
М.А. Сударкина
(ФИО)
(дата)

Примерное двухнедельное меню для организации горячего питания воспитанников УИК-интернат (филиал) ФГБОУ ВО "ИГЛУ" им. К.Г. Разумовского (ПКУ) в г. Морозовске на осенний период
2026 г.

День: День 1
Сезон: осенний
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	
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	
213	Масло (подливки)	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	
395.1	Мясо вареное	40	4,600	5,080	0,280	63,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Кофейный напиток с сахаром	200	0,480	0,480	13,480	37,560	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040	
700	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
20	ОБЕД											
86	Салат из белокочанной капусты	100	5,080	1,550	9,390	89,490	0,030	0,040	36,010	41,160	0,560	
165	Суп-лапша домашняя	250	13,370	15,670	75,720	338,870	0,225	0,150	27,475	46,225	1,950	
281	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	205	7,910	11,730	52,640	246,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
376	Компот из сушеных фруктов	100	35,410	14,920	11,260	554,080	0,460	0,190	0,230	85,660	1,830	
701.1	Хлеб пшеничный	200	0,020	0,440	27,760	113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	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	УЖИН											
488	Пельмени мясные отварные с маслом	250	11,300	26,050	47,000	644,450	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
392	Сметана	20	3,000	0,520	0,720	32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040	
701.1	Чай с сахаром	200	0,020	0,060	10,520	42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
399.4	УЖИН 2											
	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200	64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
б/н	Кондитерское изделие	50	2,120	2,750	34,120	75,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2700	124,05	135,97	554,8	3908,29	1,053	1,114	67,92	721,5	6,285	

День: День 2
Сезон: осенний

Категория: Дети 5-8 класс

№ рец.	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	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК												
211	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	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,380	152,750	0,000	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	0,000	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,680	3,160	15,960	101,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ОБЕД												
45	Винегрет овощной	100	6,160	1,350	7,690	91,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
В1	Суп картофельный гороховый на бульоне	250	15,550	15,980	69,900	353,980	0,250	0,075	12,075	42,100	0,000	0,000	
115	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	0,000	
313	Каша рассыпчатая ячневая	200	7,900	6,020	42,360	264,960	0,080	0,060	0,000	0,000	35,880	1,180	
282	Биточки мясные	80	23,530	20,180	87,740	583,800	0,336	0,120	0,112	31,792	1,320	0,000	
349	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	
372	Компот из свежих плодов	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	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	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ПОЛДНИК												
473	Выпечка сладкая	100	6,120	7,800	53,860	402,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	28,400	202,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	УЖИН												
302.1	Рагу овощное с курицей	250	38,450	40,250	25,330	609,080	0,325	0,425	30,075	74,575	4,750	0,000	
393	Чай с лимоном	200	0,020	0,120	10,200	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
107	Овощи натуральные (супруц)	60	0,060	0,480	1,020	7,800	0,012	0,000	3,000	13,800	0,360	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	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	УЖИН 2												
207	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,020	0,160	20,980	82,480	0,000	0,000	8,800	16,240	0,140	0,000	
368	Плоды и ягоды свежие	250	0,440	0,950	11,080	56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,980	0,000	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2895	126,99	145,55	595,78	4050,53	1,043	0,71	110,062	241,987	11,83		

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

№ реч.	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	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК												
314	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 (порция)	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	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		
396	Кофейный напиток с молоком сухим	200	3,700	3,180	21,460	132,200	0,020	0,140	0,380	124,980	0,080		
	ОБЕД												
22.1	Салат из картофеля с капустой кашеной	100	5,180	1,670	9,900	93,530	0,060	0,040	9,000	10,950	0,540		
57	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		
488	Сметана	20	3,000	0,520	0,720	32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040		
165.4	Каша рассыпчатая пшеничная	205	4,350	6,520	40,060	225,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
287	Тефтели мясные с красным соусом	100	23,630	25,700	76,910	573,440	0,200	0,070	0,030	14,580	0,810		
376	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												
449	Ланкейки	70	6,370	5,070	27,500	187,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
358	Топинг ягодный	30	0,060	0,120	19,110	77,490	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												
443	Вареники с картофелем отварные	250	16,880	26,780	49,250	366,230	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	0,080	17,600	0,040		
378	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		
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		
	УЖИН 2												
399.7	Сок фруктовый	200	0,400	0,600	32,600	136,660	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
3	Кондитерское изделие	40	1,000	1,000	24,500	110,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2670	122,830	126,78	598,14	3786,27	0,699	1,079	15,57	713,04	6,475		

День: День 4
Сезон: осенний
Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК											
185.4а	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	
395.1	Кофейный напиток с сахаром	200	0,480	0,460	13,480	37,560	0,000	0,000	0,000	10,280	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	
	ОБЕД											
42.1	Салат из моркови с чесноком	100	0,600	1,450	7,090	40,870	0,060	0,070	4,840	32,420	0,680	
81	Суп картофельный фасольный на бульоне	250	25,350	25,120	86,150	433,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
261	Печень тушеная в сливочно-молочном соусе	100	12,270	15,370	6,960	365,940	0,230	1,580	23,500	15,680	4,950	
321	Пюре картофельное	200	16,400	14,080	57,260	383,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
372	Компот из свежих плодов	200	0,160	0,160	23,880	97,600	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											
485	Выпечка сладкая	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											
277	Гуляш	100	28,830	12,270	3,830	624,390	0,440	0,130	3,030	13,140	1,650	
165	Каша рассыпчатая гречневая	205	7,910	11,730	52,640	246,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
107	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,060	0,660	2,100	12,000	0,006	0,000	9,000	6,000	0,480	
392	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	
	УЖИН 2											
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	
5	Кондитерское изделие	50	0,440	0,950	11,080	56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,980	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2750	121,13	142,2	552,47	3953,4	0,901	2,135	99,095	367,955	10,405	

День: День 5
Сезон: осенний
Категория: Дети 5-8 класс

№ рец.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК											
185	Каша пшеничная с маслом сливочным и сахаром б/м	250	10,850	12,150	43,830	314,380	0,175	0,550	2,675	370,550	1,200	
6	Масло (порциями)	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,680	3,160	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	
	ОБЕД											
121	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	8,900	1,900	7,700	119,000	0,020	0,050	7,000	41,000	0,700	
76	Рассольник ленинградский на бульоне со сметаной	250	5,120	2,100	16,600	120,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
282	Котлеты рубленые	80	23,530	10,180	7,740	283,800	0,336	0,120	0,112	31,792	1,320	
354	Соус сметанный	20	1,000	0,280	1,170	14,820	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	205	4,630	7,560	36,310	216,990	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
376	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											
231	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	
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	
	УЖИН											
276	Жаркое по-домашнему	250	53,630	24,750	107,570	693,350	0,975	0,350	36,150	33,275	4,225	
17	Салат из кашеиной капусты с луком	100	10,100	1,600	3,000	109,000	0,020	0,020	18,900	43,000	0,600	
397	Какао с молоком	200	3,540	4,080	17,580	118,880	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	
	УЖИН 2											
399.4	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200	64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
371	Плоды и ягоды свежие	250	14,500	2,500	31,500	266,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2960	176,59	123,43	553,110	3822,080	1,608	1,454	66,237	764,417	8,285	

День: День 6
 Сезон: осенний
 Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	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		
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК												
93	Суп молочный вермишелевый	250	7,000	7,550	22,800	184,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7	Сыр (порциями)	20	5,900	4,640	0,000	72,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,700	3,180	21,460	132,200	0,020	0,140	0,380	124,980	0,080	0,080	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	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	0,000	
54	ОБЕД												
	Икра свекольная	100	14,600	12,350	52,330	200,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
80	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	0,000	
247	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	0,830	
315	Рис отварной	200	7,160	4,860	48,920	279,600	0,000	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	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
372	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	
	ПОЛДНИК												
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
467	Булочка ванильная	100	8,120	7,900	54,480	322,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	УЖИН												
304	Плов из птицы	250	23,450	25,560	42,500	483,330	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
107	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,060	0,480	1,020	7,800	0,012	0,000	3,000	13,800	0,360	0,360	
393	Чай с лимоном	200	0,020	0,120	10,200	41,000	0,000	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	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	УЖИН 2												
207	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,020	0,160	20,980	82,480	0,000	0,000	8,800	16,240	0,140	0,140	
б/н	Кондитерское изделие	50	1,250	3,750	52,500	237,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2695	108,23	132,71	514,02	3518,38	0,122	0,23	16,11	191,89	1,41	1,41	

День: День 7
Сезон: осенний
Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
198.9a	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
23	Яйца вареные	40	4,600	5,080	0,280	63,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
35	Кофейный напиток с молоком	200	2,680	3,160	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
70	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ОБЕД										
17	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
В1	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
212	Щициль запеченный	80	23,530	20,180	67,740	683,800	0,336	0,120	0,112	31,792	1,320
349	Соус томатный с овощами	20	1,420	0,290	2,520	23,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
313	Каша рассыпчатая ржаная	200	7,900	6,020	42,360	264,960	0,080	0,060	0,000	35,880	1,180
312	Компот из свежих фруктов	200	0,160	0,160	23,880	97,600	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
70	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ПОЛДНИК										
455	Выпечка сдобная	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										
638	Паста сливочная с курицей	250	32,900	19,500	38,750	529,150	0,150	0,225	1,975	177,325	2,125
107	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,060	0,660	2,100	12,000	0,006	0,000	9,000	6,000	0,480
378	Кмсель из свежих плодов и ягод	200	0,080	0,080	28,960	113,380	0,000	0,000	2,000	15,780	0,500
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
	УЖИН 2										
3	Кондитерское изделие	50	0,440	0,950	11,080	56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,980
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2715	124,98	133,1	578,51	3393,03	0,632	0,455	87,987	337,377	8,185

День: День 8
Сезон: осенний

Категория: Дети 5-8 класс

№ рец.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
211	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
6	Масло (порциями)	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040
397	Какао с молоком	200	3,540	4,080	17,580	118,880	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
	ОБЕД										
41	Салат из моркови (по-корейски)	100	0,100	1,250	11,610	52,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
57	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
488	Сметана	20	3,000	0,520	0,720	32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040
165	Каша рассыпчатая гречневая	205	7,910	11,730	52,640	246,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
285	Тефтели мясные с соусом томатным	100	11,380	27,620	10,430	375,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
376	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										
473	Выпечка сладкая	100	6,120	7,800	53,860	302,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200
	УЖИН										
276	Жаркое по-домашнему	250	53,630	24,750	107,570	693,350	0,975	0,350	36,150	33,275	4,225
107	Овощи натуральные (супруц)	60	0,060	0,480	1,020	7,800	0,012	0,000	3,000	13,800	0,360
392	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
	УЖИН 2										
368r	Фрукты и ягоды свежие	250	3,760	2,960	29,240	162,800	0,052	0,024	0,000	10,400	0,560
399.4	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200	64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2920	143,1	140,84	583,81	3809,3	1,127	0,758	40,63	319,875	5,425

День: День 9
Сезон: осенний

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			B1	B2	C	Ca	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
185.4а	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		
396	Кофейный напиток с молоком ступенным	200	3,700	3,180	21,460	132,200	0,020	0,140	0,380	124,980	0,080		
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		
20	ОБЕД												
81	Салат из белокочанной капусты и моркови	100	5,080	1,550	9,390	89,490	0,030	0,040	36,010	41,160	0,560		
115	Суп картофельный гороховый на бульоне (реки из пшеничного хлеба (1 вариант)	250	15,550	15,980	69,900	353,980	0,250	0,075	12,075	42,100	2,100		
282	Котлеты, запеченные	20	0,320	2,490	15,210	73,640	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
354	Соус сметанный	80	23,530	10,180	7,740	283,800	0,336	0,120	0,112	31,792	1,320		
321	Пюре картофельное	20	1,000	0,280	1,170	14,820	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
372	Компот из свежих фруктов	200	16,400	14,080	57,260	383,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
701.1	Хлеб пшеничный	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
700	Хлеб ржаной	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
467	ПОЛДНИК	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
401.3	Выпечка сладкая	100	8,120	7,900	54,480	322,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	Кисломолоочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
488	УЖИН												
393	Сметана	20	3,000	0,520	0,720	32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040		
701.1	Чай с лимоном	200	0,020	0,120	10,200	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
700	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
443	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	Вареники с картофелем отварные	250	16,880	26,780	49,250	366,230	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
5	УЖИН 2												
	Кондитерское изделие	50	1,000	1,000	24,500	110,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
207	Напиток витаминный	200	0,020	0,160	20,980	82,480	0,000	0,000	8,800	16,240	0,140		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2675	119,79	128,09	550,56	3527,98	0,767	0,72	60,182	536,747	4,865		

День: День 10
Сезон: осенний

Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	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	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК											
237	Запеканка из творога	170	20,490	29,820	29,150	419,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
359	Соус фруктовый	30	0,020	0,140	19,360	78,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
6	Масло (порциями)	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	0,000	4,800	0,040
395.1	Кофейный напиток с сахаром	200	0,480	0,460	13,480	37,560	0,000	0,000	0,000	0,000	10,280	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	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	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	0,000
81	Суп картофельный фасолевый с томатом на бульоне	250	15,350	15,120	56,150	333,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
301	Птица запеченная	100	10,780	18,760	42,940	255,620	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
165.4	Каша рассыпчатая пшеничная	205	4,350	6,520	40,060	225,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760	113,000	0,000	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	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ПОЛДНИК											
469	Выпечка сладкая	100	12,520	7,280	53,920	358,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	0,200
	УЖИН											
107	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,060	0,660	2,100	12,000	0,006	0,000	9,000	6,000	0,480	0,480
287	Тертые, запеченные с сметанном соусе	100	13,630	5,700	6,910	173,440	0,200	0,070	0,030	14,580	0,810	0,810
315	Рис с овощами	200	7,160	4,860	48,920	279,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
378	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	0,500
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	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	0,000
	УЖИН 2											
368	Плоды и ягоды свежие	250	14,500	2,500	31,500	266,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
399.6	Сок фруктовый	200	0,400	1,400	22,800	100,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2700	127,57	123,61	563,5	3664,83	0,288	0,434	12,43	291,44	2,07	

День: День 11
Сезон: осенний
Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
93	Суп молочный вермишелевый	250	17,000	17,550	42,800	384,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7	Сыр (порциями)	20	5,900	4,640	0,000	72,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
35	Кофейный напиток с молоком	200	2,680	3,160	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
70	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ОБЕД										
4.1	Салат из моркови с чесноком	100	0,600	1,450	7,090	40,870	0,060	0,070	4,840	32,420	0,680
71	Суп рисовый с овощами картофелем и томатом (карю)	250	13,170	14,680	36,750	395,550	0,175	0,125	30,450	40,525	1,750
218	Фрикадельки мясные в красном соусе	100	15,950	17,140	47,470	302,840	0,230	0,100	0,460	31,120	0,900
111	Ратен	200	18,140	14,780	55,820	196,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
312a	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										
4.5	Выпечка сладкая	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										
253	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	0,080	17,600	0,040
399	Сок томатный	200	0,200	2,000	5,800	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
	УЖИН 2										
б/н	Кондитерское изделие	50	0,440	0,950	11,080	56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,980
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2635	100,51	148,64	528,02	3587,87	0,511	0,345	91,83	149,265	5,35

День: День 12
Сезон: осенний

Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	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	
314	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	250	17,370	13,450	43,430		386,180	0,325	0,425	2,600	266,750	4,225	
316	Масло (порции)	20	14,500	0,160	0,260		132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	
336	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,700	3,180	21,460		132,200	0,020	0,140	0,380	124,980	0,080	
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	
	ОБЕД												
54	Икра свекольная	100	14,600	12,350	52,330		200,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
55	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	
247	Рыба, тушеная с овощами	100	5,600	10,370	3,300		205,840	0,090	0,090	3,930	36,870	0,830	
315	Рис отварной	200	7,160	4,860	48,920		279,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
376	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												
457	Выпечка сладкая	100	8,120	7,900	54,480		322,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000		106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	
	УЖИН												
107	Овощи натуральные (супы)	60	0,060	0,480	1,020		7,800	0,012	0,000	3,000	13,800	0,360	
302.1	Рагу овощное с курицей	250	38,450	40,250	25,330		609,080	0,325	0,425	30,075	74,575	4,750	
392	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	
	УЖИН 2												
399.4	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200		64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
371	Плоды и ягоды свежие	50	2,120	2,750	34,120		75,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2695	133,21	138,44	527,96		3728	0,854	1,444	41,385	761,775	10,485	
	Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг	
	Среднесуточное значение	2750,8	127,4	134,9	557,6		3774,5	0,8	0,9	59,1	449,8	6,8	

Меню разработано на основании сборника технических нормативов под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2011г.
Сборник относится к технической документации. Содержит единичные 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 общеобразовательных учреждениях
с круглосуточным пребыванием детей в процентном отношении: Завтрак-25%. Второй завтрак — 5-10%.
Обед -30-35% Полдник — 10-15% Ужин — 25% - 30%