

СОГЛАСОВАНО
Директор УКК-интернат (филиал) ФГБОУ ВО
"МГТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)" в г.
Морозовске, РОУ

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

Примерное двухнедельное меню для организации горячего питания воспитанников УКК-интернат (филиал) ФГБОУ ВО "МГТУ им.К.Г. Разумовского (ПКУ)" в
период 2026 г.

День: День 1
Сезон: осенний

Категория: Дети 9-11 класс

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "ДОНРЕСУРС"
(должность)
М.А. Сударкина
(ФИО)
(дата)

№ 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	
												4
1	ЗАВТРАК	3				7						
185.3а	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом сливочным и сахаром											
6	Масло (порциями)	250	14,350	10,700	50,120	370,650	0,250	0,350	2,725	275,775	1,625	
213	Риса вареные	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	40	4,600	5,080	0,280	63,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	200	0,480	0,460	13,480	37,560	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040	
700	Хлеб ржаной	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
20	ОБЕД	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
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	300	26,650	26,810	102,870	366,650	0,270	0,180	32,970	55,470	2,340	
281	Котлеты рубленые, 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	120	42,490	19,900	13,510	664,900	0,552	0,228	0,276	102,792	2,196	
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 ржаной	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401	ПОПДНИК	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
485	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	
293	Выпечка сдобная	100	3,500	15,740	59,080	330,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
488	УЖИН	300	13,560	31,260	56,400	773,340	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	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
399.4	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
б/н	УЖИН 2	200	0,000	1,000	20,200	64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Сок фруктовый	50	2,120	2,750	34,120	75,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Кондитерское изделие	50	2,120	2,750	34,120	75,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
	2895	147,48	162,82	625,37	4331,73	1,19	1,182	73,461	747,877	7,041

День: День 2
Сезон: осенний

Категория: Дети 9-11 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	
211	Макаронны 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	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	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	
45	ОВЕД												
81	Винегрет овощной	100	6,160	1,350	7,690	91,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
115	Суп картофельный гороховый на бульоне	300	16,660	17,170	83,880	384,770	0,300	0,090	14,490	50,520	2,520	0,000	
313	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	
282	Каша рассыпчатая речневая	200	7,900	6,020	42,360	264,960	0,080	0,060	0,000	35,880	1,180	0,000	
349	Биточки мясные	100	29,410	22,720	109,680	654,750	0,420	0,150	0,140	39,740	1,650	0,000	
372	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	
701.1	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	
700	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
473	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401.3	ПОЛДНИК												
473	Выпечка сладкая	100	6,120	7,800	53,860	302,000	0,000	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	0,000	
302.1	УЖИН												
393	Рагу овощное с курицей	300	46,140	48,300	30,390	730,890	0,390	0,510	36,090	89,490	5,700	0,000	
107	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	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,100	0,800	1,700	13,000	0,020	0,000	5,000	23,000	0,600	0,000	
700	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
207	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
368	УЖИН 2												
368	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	100	0,440	0,950	11,050	56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,980	0,000	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2980	142,52	163,17	649,21	4237,23	1,25	0,84	120,52	282,47	13,77		

День: День 3
Сезон: осенний

Категория: Дети 9-11 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			
												4	5	6
1	ЗАВТРАК	3												
314	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром													
6	Масло (порциями)	250	17,370	13,450	43,430	385,180	0,325	0,425	2,600	266,750	4,225			
701.1	Хлеб пшеничный	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040			
700	Хлеб ржаной	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
396	Кофейный напиток с молоком сухим	200	3,700	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
	ОБЕД													
22.1	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			
57	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	300	15,880	12,190	55,300	323,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
165.4	Сметана	20	3,000	0,520	0,720	32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040			
287	Каша рассыпчатая пшеничная	205	4,350	6,520	40,060	225,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
376	Компот из сушеных фруктов	120	26,360	26,840	88,290	608,130	0,240	0,084	0,036	17,496	0,972			
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 ржаной	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
	ПОЛДНИК													
449	Панкейки	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
358	Топинг ягодный	70	6,370	5,070	27,500	187,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
401	Кисломолочный напиток	30	0,060	0,120	19,110	77,490	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
	УЖИН	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200			
443	Вареники с картофелем отварные	300	28,250	32,130	59,100	439,470	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			
701.1	Хлеб пшеничный	200	0,080	0,080	28,960	113,380	0,000	0,000	2,000	15,780	0,500			
700	Хлеб ржаной	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
	УЖИН 2	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
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	50	1,200	1,200	29,400	132,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2875	138,92	139,35	658,59	4094,65	0,739	1,093	15,576	715,956	6,637			

День: День 4
Сезон: осенний
Категория: Дети 9-11 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		
												4	5
1	ЗАВТРАК	3				7							
185.4а	Каша молочная манная варилыная с маслом сливочным и сахаром												
7	Сыр (подливными)	250	10,720	9,930	41,770	304,070							
395.1	Кофейный напиток с сахаром	20	5,900	4,640	0,000	72,000	0,125	0,325	2,725	262,875	0,625		
701.1	Хлеб пшеничный	200	0,480	0,460	13,480	37,560	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040	0,000	0,000
	ОБЕД	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
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		0,000
81	Суп картофельный фасолевый на бульоне	300	26,420	26,150	119,380	459,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
261	Печень тушенная в сливочно-молочном соусе	120	24,720	18,440	18,350	419,130	0,276	1,896	28,200	18,816	5,940	0,000	0,000
321	Компот из свежих плодов	200	16,400	14,080	57,260	383,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
372	Хлеб пшеничный	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб ржаной	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	ПОЛДНИК	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
485	Выпечка слоеная	100	3,500	15,740	59,080	330,000	0,000	0,000	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	0,000	0,000
	УЖИН												
277	Гуляш	120	34,600	27,720	64,600	689,270	0,528	0,156	3,636	15,768	1,980	0,000	0,000
165	Каша рассыпчатая гречневая	205	7,910	11,730	52,640	246,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
107	Овощи натуральные (помидоры)	100	0,100	1,100	3,500	20,000	0,010	0,000	15,000	10,000	0,800	0,000	0,000
392	Чай с сахаром	200	0,020	0,060	10,520	42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	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	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	0,000	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2955	141,27	167,71	691,03	4264,07	1,039	2,477	110,401	377,759	12,045		

День: День 5
Сезон: осенний

Категория: Дети 9-11 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	Каша пшеничная с маслом сливочным и сахаром б/м										
6	Масло (порциями)	250	10,850	12,150	43,830						
395	Кофейный напиток с молоком	20	14,500	0,160	0,260	314,380	0,175	0,550	2,675	370,550	1,200
701.1	Хлеб пшеничный	200	2,680	3,160	15,960	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040
700	Хлеб ржаной	80	0,800	6,320	38,640	101,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ОБЕД	50	0,600	3,300	16,700	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
121	Икра кабачковая (промышленного производства)					87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
76	Рассольник ленинградский на бульоне со сметаной	100	8,900	1,900	7,700						0,000
282	Котлеты рубленые	300	6,150	2,520	19,920	119,000	0,020	0,050	7,000	41,000	0,700
354	Соус сметанный	100	29,410	12,720	9,680	144,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
205	Макаронные изделия отварные с маслом	20	1,000	0,280	1,170	354,750	0,420	0,150	0,140	39,740	1,650
376	Компот из сушеных фруктов	205	4,630	7,560	36,310	14,820	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	200	0,020	0,440	27,760	216,990	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	80	0,800	6,320	38,640	113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ПОЛДНИК	50	0,600	3,300	16,700	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
231	Сырники из творога со сливочно-ванильным топингом					87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
401	Кисломолочный напиток	120	15,200	22,430	73,680	380,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	УЖИН	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200
276	Жаркое по-домашнему										0,000
17	Салат из квашеной капусты с луком	300	64,350	39,700	153,090	732,020	1,170	0,420	43,380	39,930	5,070
397	Каша с молоком	100	10,100	1,600	3,000	109,000	0,020	0,020	18,900	43,000	0,600
701.1	Хлеб пшеничный	200	3,540	4,080	17,580	118,880	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	УЖИН 2	50	0,600	3,300	16,700	87,000	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
371	Фрукты и ягоды свежие	300	14,500	2,500	31,500	266,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3205	195,03	146,86	635,66	4113,8	1,887	1,554	73,495	779,02	9,46

День: День 6
Сезон: осенний

Категория: Дети 9-11 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		
												4	5
1	ЗАВТРАК	3				7							
93	Сул молочный вермишелевый	250	7,000	7,550	22,800								
7	Сыр (порциями)	20	5,900	4,640	0,000	184,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
396	Кофейный напиток с молоком густым	200	3,700	3,180	21,460	72,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	132,200	0,020	0,140	0,380	124,980	0,080	0,080	0,080
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
54	ОБЕД												
	Икра свекольная	100	14,600	12,350	52,330	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
80													
247	Сул картофельный с крутой (пшено) на бульоне	300	23,360	23,000	80,400	200,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
315	Рыба, тушенная с овощами в томате	120	6,720	12,440	13,960	423,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	200	7,160	4,860	48,920	227,010	0,108	0,108	4,716	44,244	0,996	0,996	0,996
700	Хлеб ржаной	80	0,800	6,320	38,640	279,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
372	Компот из свежих фруктов	50	0,600	3,300	16,700	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ПОЛДНИК	200	0,160	0,160	23,880	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
467	Булочка ванильная	100	8,120	7,900	54,480	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	УЖИН												
304	Плов из птицы	300	28,140	30,660	51,000	322,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
107	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,100	0,800	1,700	579,990	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
393	Чай с лимоном	200	0,020	0,120	10,200	13,000	0,020	0,000	5,000	23,000	0,600	0,600	0,600
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	188,000	0,000	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	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
б/н	Кондитерское изделие	50	1,500	4,500	63,000	82,480	0,000	0,000	8,800	16,240	0,140	0,140	0,140
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2930	115,7	146,98	639,53	3867,51	0,148	0,248	18,896	208,464	1,816	1,816	1,816

День: День 7
Сезон: осенний
Категория: Дети 9-11 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	
168,9а	Каша "Здоровье" с маслом сливочным и сахаром												
213	Яйца вареные	250	16,270	17,400	59,020	341,670	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
395	Кофейный напиток с молоком	40	4,600	5,080	0,280	63,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	200	2,680	3,160	15,960	101,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
17	ОБЕД	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
82	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	
282	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	300	18,420	22,240	63,580	325,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
349	Шницель запеченный	100	29,410	22,720	79,680	714,750	0,420	0,150	0,140	39,740		1,650	
313	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	Каша рассыпчатая ячневая	200	7,900	6,020	42,360	264,960	0,080	0,060	0,000	35,880		1,180	
701.1	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	
700	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
485	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401.3	ПОЛДНИК												
401.3	Выпечка слоеная	100	3,500	15,740	59,080	330,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
638	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
107	УЖИН												
378	Паста сливочная с куррицей	300	39,480	23,400	46,500	634,980	0,180	0,270	2,370	212,790		2,550	
701.1	Овощи натуральные (помидоры)	100	0,100	1,100	3,500	20,000	0,010	0,000	15,000	10,000		0,800	
700	Хлеб пшеничный	200	0,080	0,080	28,960	113,380	0,000	0,000	2,000	15,780		0,500	
3	Хлеб ржаной	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
374	УЖИН 2	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Кондитерское изделие	50	0,440	0,950	11,080	56,750	0,040	0,030	56,000	27,600		1,980	
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,100	0,440	33,980	138,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2950	143,86	155,04	647,8	4262,71	0,75	0,53	94,41	384,79		9,26	

День: День 8
Сезон: осенний

Категория: Дети 9-11 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										
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	0,000
397	Какао с молоком	200	3,540	4,080	17,580	118,880	0,000	0,000	0,000	0,000	0,040
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ЗАВТРАК 2										
368г	Фрукты и ягоды свежие	300	4,700	3,700	36,550	203,500	0,065	0,030	0,000	13,000	0,700
399.4	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200	64,440	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	300	15,880	12,190	55,300	323,000	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	Тфтели мясные с соусом томатным	120	18,530	28,710	17,820	431,260	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	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	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	300	64,350	39,700	153,090	732,020	1,170	0,420	43,380	39,930	5,070
107	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,100	0,800	1,700	13,000	0,020	0,000	5,000	23,000	0,600
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	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	УЖИН 2										
368г	Фрукты и ягоды свежие	300	4,700	3,700	36,550	203,500	0,065	0,030	0,000	13,000	0,700
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:	3705	168,44	168,52	735,78	4396,51	1,408	0,864	49,86	351,33	7,35

День: День 9
Сезон: осенний

Категория: Дети 9-11 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 ванильная с маслом сливочным и сахаром										
7	Сыр (порциями)	250	10,720	9,930	41,770	304,070	0,125	0,325	2,725	262,875	0,625
396	Кофейный напиток с молоком стуженным	20	5,900	4,640	0,000	72,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	200	3,700	3,180	21,460	132,200	0,020	0,140	0,380	124,980	0,080
700	Хлеб ржаной	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ОБЕД	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
20	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
81	Суп картофельный гороховый на бульоне	300	16,660	17,170	83,880	384,770	0,300	0,090	14,480	50,520	2,520
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
282	Котлеты, запеченные	100	29,410	12,720	9,680	354,750	0,420	0,150	0,140	39,740	1,650
354	Соус сметанный	20	1,000	0,280	1,170	14,820	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
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 фруктов	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ПОЛДНИК										
467	Выпечка сладкая	100	8,120	7,900	54,480	322,000	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										
443	Вареники с картофелем отварные	300	28,250	32,130	59,100	439,470	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
393	Сметана	200	0,020	0,120	10,200	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Чай с лимоном	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб пшеничный	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
443	Хлеб ржаной	300	8,250	32,130	59,100	439,470	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	УЖИН 2										
5	Кондитерское изделие	50	1,200	1,200	29,400	132,000	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:	3150	144,41	174,5	671,38	4289,98	0,895	0,745	62,545	535,515	5,575

День: День 10
Сезон: осенний

Категория: Дети 9-11 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	200	24,100	35,080	34,300	494,000	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
6	Масло (порция)	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	37,560	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
25	ОБЕД										
	Картофельный салат	100	5,240	1,970	9,780	94,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
81	Суп картофельный фаселевый с томатом на бульоне	300	16,420	23,150	79,380	359,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
301	Птица запеченная	120	22,940	24,110	53,530	286,740	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
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	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
469	ПОЛДНИК										
	Выпечка сладкая	100	12,520	7,280	53,920	358,000	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
107	УЖИН										
	Овощи натуральные (помидоры)	100	0,100	1,100	3,500	20,000	0,010	0,000	15,000	10,000	0,800
287	Тфетели, запеченные с сметанном соусе	120	16,360	6,840	8,290	208,130	0,240	0,084	0,036	17,496	0,972
315	Рис с овощами	200	7,160	4,860	48,920	279,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
378	Кисель из плодов или ягода свежих	200	0,080	0,080	28,960	113,380	0,000	0,000	2,000	15,780	0,500
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
368	УЖИН 2										
	Плоды и ягоды свежие	300	14,500	2,500	31,500	266,500	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3185	148,39	150,75	649,82	4097,34	0,332	0,448	18,436	298,356	2,552

День: День 11
Сезон: осенний

Категория: Дети 9-11 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	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
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	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	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
77	Суп рисовый с овощами картофелем и томатом (харчо)	300	22,810	15,610	54,100	434,660	0,210	0,150	36,540	48,630	2,100
288	Фрикадельки мясные в красном соусе	100	15,950	25,140	87,470	302,840	0,230	0,100	0,460	31,120	0,900
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	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	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										
293	Пельмени мясные отварные с маслом	300	13,560	31,260	56,400	773,340	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	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	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:	2810	113,22	168,3	626,54	3913,82	0,546	0,37	97,92	157,37	5,7

День=День 12
Сезон=осенний

Категория=Дети 9-11 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											
	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	
314	Масло (порциями)	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,700	3,180	21,460	132,200	0,020	0,140	0,380	124,980	0,080	
396	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ОБЕД											
54	Икра свекольная	100	14,600	12,350	62,330	200,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
85	Суп картофельный с клецками на бульоне	300	13,720	14,460	65,090	403,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
247	Рыба, тушенная с овощами	120	6,720	12,440	13,960	227,010	0,108	0,108	4,716	44,244	0,996	
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	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ПОЛДНИК											
467	Выпечка сдобная	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 (отруцы)	100	0,100	0,800	1,700	13,000	0,020	0,000	5,000	23,000	0,600	
302.1	Рату овощное с курицей	300	46,140	48,300	30,390	730,990	0,390	0,510	36,090	89,490	5,700	
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	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	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	300	2,120	2,750	34,120	75,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3180	143,49	156,81	608,64	4051,43	0,945	1,547	50,186	793,264	11,841	

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг	
		36820,0	1742,7	1900,8	7839,4	49920,8	11,1	11,9	785,7	5632,2	93,0
Среднесуточное значение		3068,3	145,2	158,4	653,3	4160,1	0,9	1,0	65,5	469,3	7,8

Меню разработано на основании сборника технических нормативов под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 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 общеобразовательных учреждениях с круглосуточным пребыванием детей в процентном отношении: Завтрак-20-25%. Второй завтрак — 5-10%.
Обед -30-35% Полдник — 10-15% Ужин — 25% - 30%.