



Исполнитель: Индивидуальный предприниматель В.А. Карачурин, ИИН 470203893224, Катковская В.А./, г. Ленинградская область, г. Ленинград



Согласовано: Директор МБОУ "Винницкая школа-интернат" Прокачева Г.А./, 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7	8,6	33,1	238	311*
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
	Ябло вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,5	94	693*
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	40	2,5	3,4	15,3	101	т/к
Итого за завтрак:		500	19,1	19,7	72,5	542	11** (78*)
Обед	Морковь с сахаром (с 01.03 заменяется на бландо кра морковная)	60	1	0,1	8,9	41	11** (78*)
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	205	2,1	6,7	12	115	124*
	Курица тушеная в сметанном соусе	100	11,8	10,8	6,4	161	301***
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	32	194	332*
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	25	103	631*
Итого за обед:		500	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за день:		745	23,8	23,7	101,3	705	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со ступшенным молоком	180	20,2	17,9	33,6	375	54-1г****
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13,3	61	т/к
	Итого за завтрак:		530	22,4	19,1	67,2	532
Обед	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на бланго вингрет овощной)	60	1	2,8	6,7	54	40* (71*)
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	3,4	4,2	17,5	121	140*
	Плов из отварной курицы	220	15,1	16,7	39,7	369	304**
	Компот из яблок	180	0,1	0,1	20	81	638*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:		710	23	25	100,9	716	
Итого за день:		1240	45,4	44,1	168,1	1247	

День 3																				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,8	8,7		39	260	297*												
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6		10,3	52	т/к												
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0		10	43	686*												
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	6	5,9		12,5	128	т/к												
Итого за завтрак:	550	15,4	15,2		71,8	483														
Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03 с луком репчатым, с 01.03 с луком зеленым)	60	1	3,9		5,6	58	45*												
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	205	4,8	6,5		20,9	161	132*												
	Котлета рыбная лобительская (минтай)	90	13,2	8,6		11,8	177	390*												
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4		20,3	146	520*												
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,1		2,5	101	639*												
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2		1,7	91	т/к												
Итого за обед:	735	25,6	25,7		100,6	734														
Итого за день:		41	40,9		172,4	1217														
День 4																				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	8,2	7,1		38	247	311*												
	Бутерброд с маслом сливочным	30	3,3	8,5		10,4	131	1*												
	Какао с молоком	200	3,3	3,1		13,5	94	693*												
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	120	0,6	0,6		13,3	61	т/к												
Итого за завтрак:	550	15,4	19,3		75,2	533														
Обед	Салат из свежеслы отварной	60	0,9	3,3		5	53	54-13р*****												
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6		8,8	73	54-14с*****												
	Гуляш мясной	100	12,8	10,8		4,9	168	437*												
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5		36,8	234	297*												
	Напиток лимонный	180	0,1	0,1		2,8	112	699*												
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2		1,7	91	т/к												
Итого за обед:	740	26,9	24,5		100,5	731														
Итого за день:		42,3	43,8		175,7	1264														
День 5																				
Завтрак	Омлет натуральный	150	13	15,7		3,5	209	340*												
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6		10,3	52	т/к												
	Чай с сахаром	200	0,1	0		15	60	685*												
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,3	1,7		25,2	118	т/к												
Обед	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	100	0,6	0,6		13,3	61	т/к												
	Итого за завтрак:	500	16,5	18,6		67,3	500													
	Морковь с сахаром (с 01.03 замещается на бланш из кра морковная)	60	1	0,1		8,9	41	11** (78*)												
	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4,2	6,7		22,8	145	139*												
	Фрикадельки из мяса птицы (курица) в соусе	110	11,3	10,8		8,3	175	360***												
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8		3,2	194	332*												
Итого за обед:	Компот из свежих яблок и изюма	180	0,1	0,1		2,0	81	638*												
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2		1,7	91	т/к												
Итого за день:	750	25,4	23,7		109	727														
Итого за день:		41,9	42,3		176,3	1227														

День 6	Каша кукурузная молочная	200	7,9	7,2	39	243	311*
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	3	4,2	19,8	128	2****
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,8	13,5	102	692*
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	110	0,6	0,6	13,3	61	т/к
Итого за завтрак:		550	15,4	15,8	85,6	534	
Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03 с луком репчатым, с 01.03 с луком зеленым)	60	1	3,9	5,6	58	45*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	200	4,8	3,6	18,5	124	138*
	Жаркое по-домашнему	200	14,7	15	40,6	331	436*
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	686*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:		715	24	23,7	91,7	647	
Итого за день:			39,4	39,5	177,3	1181	
День 1	Нерегла 2						
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	8,5	11,4	31,4	270	302*
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	686*
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	40	2,5	3,4	15,3	101	т/к
Итого за завтрак:		505	17,4	19,4	67,3	523	
Обед	Огурец соленый	60	0,5	0	1	8	7**
	Суп из овощей с курицей и сметаной	205	3,8	3,5	14,8	109	135*
	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	110	12,5	13,8	22,7	273	294***
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	146	520*
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	25	103	631*
Итого за обед:		50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за день:		755	23,4	24	100,8	729	
Итого за день:			40,8	43,4	168,1	1252	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком	180	20,2	17,9	33,6	375	54-1т****
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13,3	61	т/к
Итого за завтрак:		530	22,4	19,1	67,2	532	
Обед	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	60	1	2,8	6,7	54	40* (71*)
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	200	3,4	4,2	17,5	121	140*
	Биточек рубленый из мяса птицы (курица) с соусом томатным	110	11,7	11,8	11,8	192	498*
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	6,7	27,5	193	297*
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,1	25	101	639*
Итого за обед:		50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за день:		750	24,2	26,8	105,5	752	
Итого за день:			46,6	45,9	172,7	1284	

День 3	Каша манная молочная	200	6,6	7,8		38	247	311*
	Сыр порливами	15	4	4,4		0	54	97*
Завтрак	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6		10,3	52	т/к
	Какао с молоком	200	3,3	3,1		13,5	94	693*
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	120	0,6	0,6		13,3	61	т/к
Итого за завтрак:		555	16	16,5		75,1	508	
	Салат из свежесы отпарной	60	0,9	3,3		5	53	54-13р****
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	6,4	4,9		25,9	172	181*
	Голубцы ленивые	200	14,4	14,5		42,8	358	386****
	Чай с сахаром	200	0,1	0		10	43	685*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2		17	91	т/к
Итого за обед:		710	25,2	23,9		100,7	717	
Итого за день:			41,2	40,4		176	1225	
День 4	Каша молочная "Дружба"	200	7,8	9,3		34,3	251	311*
Завтрак	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6		10,3	52	т/к
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0		10	43	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	6	5,9		12,5	128	т/к
Итого за завтрак:		550	15,4	15,8		67,1	474	
	Морковь с сахаром (с 01.03. заменяется на блочдо икра морковная)	60	0,8	0,1		6,3	27	11** (78*)
Обед	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4,2	6,7		22,8	145	139*
	Тушиш мясной	100	12,8	10,8		4,9	168	437*
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8		32	194	332*
	Компот из изюма	180	0,1	0,1		20	81	638*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2		17	91	т/к
Итого за обед:		740	26,7	23,7		103	706	
Итого за день:			42,1	39,4		170,1	1180	
День 5	Омлет натуральный	150	13	15,7		3,5	209	340*
Завтрак	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6		10,3	52	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0		15	60	685*
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,3	1,7		25,2	118	т/к
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	100	0,6	0,6		13,3	61	т/к
Итого за завтрак:		500	16,5	18,6		67,3	500	
	Салат из квашеной капусты (до 01.03 с луком репчатым, с 01.03 с луком зеленым)	60	1	3,9		5,6	58	45*
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6		8,8	73	54-14с****
	Котлета рыбная лобителгевская (минтай)	90	13,2	8,6		11,8	177	390*
	Картофель тушеный	150	4,1	6,4		33	211	216*
	Напиток лимонный	180	0,1	0,1		25	103	699*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2		17	91	т/к
Итого за обед:		730	23,1	23,8		101,2	713	
Итого за день:			39,6	42,4		168,5	1213	

День 6											
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,3	16		37,6	351	54-31****			
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6		10,3	52	т/к			
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0		10	43	686*			
	Фрукт свежий (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6		13,3	61	т/к			
Итого за завтрак:		555	15,5	17,2		71,2	507				
Обед	Зеленый горошек	60	1,8	0,1		2	16	54-203****			
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	200	4,8	3,6		18,5	124	138*			
	Тертель мясные в соусе	110	8,3	13,2		10,2	190	461*			
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5		36,8	234	297*			
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,1		25	101	639*			
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2		17	91	т/к			
	Итого за обед:		750	26,8	23,7		109,5	756			
Итого за день:			42,3	40,9		180,7	1263				
Среднее значение за 12 дней:			42	43		172	1235				

Источник рецептур:

- * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. / Под ред. Ф.Д.Марчука и В.Т.Дашинной. - Изд. "Хлебпродлинформ" 2004 г.
- ** Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
- *** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
- **** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.
- ***** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов. - Пермь 2008 г.

Примечание: допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов.



Индивидуальный предприниматель
 Карякина Виктория В.А.
 Алексеевна
 2022 г.

Согласовано:
 Директор МБОУ "Винницкая школа-интернат"
 Прокорева Г.А./
 2022 г.

Дисконтное двухдневное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Подпорожского района в 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
День 1								
Завтрак	Каша пшеница молочная	250	8,8	10,8	41,4	296	311*	
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к	
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*	
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,5	94	693*	
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	40	2,5	3,4	15,3	101	т/к	
Итого за завтрак:		550	20,9	21,9	80,8	600		
Обед	Морковь с сахаром (с 01.03 заменяется на блюдо икра морковная)	100	2	0,2	14,9	68	11** (78*)	
	Ши из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	255	2,6	8,4	16	149	124*	
	Курица тушеная в сметанном соусе	100	11,8	10,8	6,4	161	301***	
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6	43	253	332*	
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	25	103	631*	
Итого за обед:		50	3,4	1,2	17	91	т/к	
Итого за день:		865	26,4	26,7	122,3	825		
Итого за день:		47,3	48,6	203,1	1425			
День 2								
Завтрак	Запеканка из творога со ступшенным молоком	200	22,8	20,2	46	450	54-1г****	
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*	
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13,3	61	т/к	
Итого за завтрак:		550	25	21,4	79,6	606		
Обед	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	100	1,7	4,7	11,1	90	40* (71*)	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	4,4	5,3	22,9	157	140*	
	Плов из отварной курицы	220	15,1	16,7	39,7	369	304**	
	Компот из яблок	180	0,1	0,1	20	81	638*	
Итого за обед:		50	3,4	1,2	17	91	т/к	
Итого за день:		800	24,7	28	110,7	788		
Итого за день:		49,7	49,4	190,3	1394			

День 3	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,8	8,7	39	260	297*
		Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
		Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	686*
		Йогурт фруктовый в стаканчике	125	6	5,9	12,5	128	т/к
Итого за завтрак:			550	15,4	15,2	71,8	483	
Обед		Салат из квашеной капусты (до 01.03 с луком репчатым, с 01.03 с луком зеленым)	100	1,7	6,5	9,3	96	45*
		Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	255	6	8,1	27,1	205	132*
		Котлета рыбная любительская (минтай)	100	14,7	9,5	13,1	197	390*
		Пюре картофельное	180	3,7	6,5	25,4	175	520*
Итого за обед:		Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,1	25	101	639*
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
			865	29,6	31,9	116,9	865	
		Итого за день:		45	47,1	188,7	1348	
День 4		Каша рисовая молочная	200	8,2	7,1	38	247	311*
		Бутерброд с маслом сливочным	30	3,3	8,5	10,4	131	1*
		Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,5	94	693*
		Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	120	0,6	0,6	13,3	61	т/к
Итого за завтрак:			550	15,4	19,3	75,2	533	
Обед		Салат из свежих отварной	100	1,5	5,5	8,3	88	54-13р*****
		Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	250	1,6	4,5	16	110	54-14с*****
		Гуляш мясной	100	12,8	10,8	4,9	168	437*
		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	281	297*
Итого за обед:		Напиток лимонный	180	0,1	0,1	28	112	699*
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
			860	29,5	28,7	118,4	850	
		Итого за день:		44,9	48	193,6	1383	
День 5		Омлет натуральный	200	17,3	20,9	4,7	278	340*
		Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
		Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685*
		Кондитерское изделие (пряник)	30	1,3	1,7	25,2	118	т/к
Итого за завтрак:			100	0,6	0,6	13,3	61	т/к
Обед		Морковь с сахаром (с 01.03 заменяется на блондо икра морковная)	550	20,8	23,8	68,5	569	
		Суп картофельный с горохом, с курицей	100	2	0,2	14,9	68	11*(78*)
		Фрикадельки из мяса птицы (курица) в соусе	250	5,3	8,4	29,5	215	139*
		Макаронные изделия отварные	110	11,3	10,8	8,3	175	360***
Итого за обед:		Компот из свежих яблок и изюма	180	6,8	6	43	253	332*
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	180	0,1	0,1	20	81	638*
			50	3,4	1,2	17	91	т/к
		Итого за день:		28,6	26,7	132,7	883	
Итого за день:			870	49,4	50,5	201,2	1452	

День 6	Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	7,9	7,2	39	243	311*	
		Бутерброд с повидлом	40	3	4,2	19,8	128	2*****	
		Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,8	13,5	102	692*	
		Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	110	0,6	0,6	13,3	61	т/к	
		Итого за завтрак:	550	15,4	15,8	85,6	534		
Обед	Итого за обед:	Салат из крапивной капусты (до 01.03 с луком репчатым, с 01.03 с луком зеленым)	100	1,7	6,5	9,3	96	45*	
		Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	6	4,5	24,1	160	138*	
		Жаркое по-домашнему	200	14,7	15	40,6	331	436*	
		Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	686*	
		Итого за обед:	805	25,9	27,2	101	721	т/к	
Итого за день:	День 1		41,3	43	186,6	1255			
Завтрак	Итого за завтрак:	Неделя 2							
		Каша овсяная молочная	250	10,6	14,3	39,3	338	302*	
		Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к	
		Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*	
		Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	686*	
		Кондитерское изделие (печенье сахарное)	40	2,5	3,4	15,3	101	т/к	
		Итого за завтрак:	555	19,5	22,3	75,2	591	т/к	
		Огурец соленый	100	0,8	0	13,3	14	7**	
		Суп из овощей с курицей и сметаной	255	4,8	4,4	26,5	164	135*	
		Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	110	12,5	13,8	22,7	273	294***	
Обед	Итого за обед:	Пюре картофельное	180	3,7	6,5	24,4	175	520*	
		Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	25	103	631*	
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к	
		Итого за обед:	875	25,3	26	128,9	820	т/к	
		Итого за день:	День 2		44,8	48,3	204,1	1411	
Завтрак	Итого за завтрак:	Запеканка из творога со ступенным молоком	200	22,8	20,2	46	450	54-1г****	
		Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к	
		Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*	
		Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13,3	61	т/к	
		Итого за завтрак:	550	25	21,4	79,6	606		
Обед	Итого за обед:	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на бландо винегрет овощной)	100	1,7	4,7	11,1	90	40* (71*)	
		Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	250	4,4	5,3	22,9	157	140*	
		Виточек рубленый из мяса птицы (курица) с соусом томатным	110	11,7	11,8	11,8	192	498*	
		Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	8	30	213	297*	
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,1	25	101	639*	
Итого за обед:	870	26,8	31,1	117,8	844	т/к			
Итого за день:		51,8	52,5	197,4	1450				

День 3		Каша манная молочная	200	6,6	7,8	38	247	311*
		Сыр порцирами	15	4	4,4	0	54	97*
Завтрак		Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
		Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,5	94	693*
		Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	120	0,6	0,6	13,3	61	т/к
Итого за завтрак:			555	16	16,5	75,1	508	
Обед		Салат из свежих отварной	100	1,5	5,5	8,3	88	54-13р*****
		Суп картофельный с крупой и рыбой	250	8	6,1	32,4	215	181*
		Полублюди ленивые	200	14,4	14,5	42,8	358	386***
		Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:			800	27,4	27,3	110,5	795	
Итого за день:				43,4	43,8	185,6	1303	
День 4		Каша молочная "Дружба"	200	7,8	9,3	38,3	268	311*
Завтрак		Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
		Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	686*
		Йогурт фруктовый в стаканчике	125	6	5,9	12,5	128	т/к
Итого за завтрак:			550	15,4	15,8	71,1	491	
Обед		Морковь с сахаром (с 01.03 заменяется на блондоakra морковная)	100	2	0,2	14,9	68	11** (78*)
		Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,3	8,4	29,5	215	139*
		Гуляш мясной	100	12,8	10,8	4,9	168	437*
		Макаронные изделия отварные	180	6,8	6	43	253	332*
		Компот из изюма	180	0,1	0,1	20	81	638*
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:			860	30,1	26,7	129,3	876	
Итого за день:				45,5	42,5	200,4	1367	
День 5		Омлет натуральный	200	17,3	20,9	4,7	278	340*
Завтрак		Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
		Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685*
		Кондитерское изделие (пряник)	30	1,3	1,7	25,2	118	т/к
		Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	100	0,6	0,6	13,3	61	т/к
Итого за завтрак:			550	20,8	23,8	68,5	569	
Обед		Салат из квашеной капусты (до 01.03 с луком репчатым, с 01.03 с луком зеленым)	100	1,7	6,5	9,3	96	45*
		Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	250	1,6	4,5	16	110	54-14с*****
		Котлета рыбная лобительская (минтай)	100	14,7	9,5	13,1	197	390*
		Картофель тушеный	180	4,9	8	40	254	216*
		Напиток лимонный	180	0,1	0,1	25	103	699*
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:			860	26,4	29,8	120	851	
Итого за день:				47,2	53,6	188,5	1420	

День 6	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,3	16	37,6	351	54-3г*****
Завтрак	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	686*
Итого за завтрак:	Фрукт свежий (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13,3	61	т/к
	Зеленый горошек	555	15,5	17,2	71,2	507	
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	100	3	0,2	3,3	27	54-20г*****
	Тертыели мясные в соусе	250	6	4,5	24,1	160	138*
	Каша гречневая расеяпчатая	110	8,3	13,2	10,2	190	461*
	Компот из смеси сухофруктов	180	10,1	6,6	44,2	281	297*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	180	0,1	0,1	2,5	101	639*
	Итого за обед:	50	3,4	1,2	17	91	т/к
	Итого за день:	870	31	25,8	123,8	850	
Среднее значение за 12 дней:		46,4	43	195	1357		
			47	48	192	1391	

Источник рецептур:

- * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. "Хлебпродинформ" 2004 г.
- ** Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москва, выпуск 4, 2003 г.
- *** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.
- **** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.
- ***** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов. - Пермь 2008 г.

Примечание: допускаются отклонения в случае سوء поставки в наименованиях по фруктам и йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов.