

Согласовано:

Директор МБОУ «Винницкий образовательный центр»




Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Карачурина В. А./
Викторья
Александровна
2024 г.

Циклическое двухнедельное меню

рационов горячего питания (завтрак, завтрак 2, обед, ужин, ужин 2)
для предоставления питания учащимся с круглосуточным пребыванием
в МБОУ «Винницкий образовательный центр» в 2024 году

Целинное двухсельное меню рационов горячего питания (завтрак, завтрак 2, обед, ужин, ужин 2) для предоставления питания учащимся с круглосуточным пребыванием в возрасте 7-11 лет в муниципальных бюджетных учреждениях Подпорожского района в 2024 году

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 молочная Дружба (рис, пшено)	200	8,9	8,5	38	269	311*
	Бутерброд с маслом сливочным	30	5,8	8,9	12,8	157	1*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
Итого за завтрак:	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	11	48	т/к
	Чай с сахаром	535	15,6	17,6	71,1	511	511
Завтрак 2	Кондитерское изделие витаминизированное (вафельное/чеченье/пирожник)	200	0,1	0	9	35	685*
Итого за завтрак 2:	Орехи свежие	20	3,7	4,5	25,2	156	т/к
	Орехи свежие	220	3,8	4,5	34,2	191	т/к
Обед	Пти из свежей капусты с картофелем и сметаной	60	0,5	0,1	2	12	54-23****
	Биточек рубленый из птицы	200	1,5	5,3	17,5	120	124*
	Макаронные изделия отварные	100	14,5	13,4	8,8	218	498*
	Компот из смеси сухофруктов	150	5,4	3,8	32	186	332*
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,5	0,1	23,5	98	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:	Зеленый горошек	760	26,4	24,5	104,8	750	т/к
Ужин	Рагу из птицы	25	0,6	0,6	1,2	12	54-203****
	Сок фруктовый	250	20,6	19	48,1	438	54-22м****
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,2	19,6	82	т/к
Итого за ужин:	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	т/к
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир/ряженка/йогурт/сметана)	500	23,4	21	79,4	610	т/к
	Выпечное изделие	200	5,8	6,4	18,2	155	т/к
Итого за ужин 2:	Выпечное изделие	60	4,5	8,2	34	230	т/к
Итого за день:	Итого за ужин 2:	260	10,3	14,6	52,2	385	т/к
Итого за день:	Итого за ужин 2:	79,5	81,9	341,7	2447	т/к	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со ступеным молоком	150	15,8	16,8	45,8	404	54-11****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
Итого за завтрак:	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	18	80	т/к
	Чай с сахаром	500	16,5	17,4	72,8	519	т/к
Завтрак 2	Кондитерское изделие витаминизированное (вафельное/чеченье/пирожник)	200	0,1	0	9	35	687*
Итого за завтрак 2:	Кондитерское изделие витаминизированное (вафельное/чеченье/пирожник)	20	3,7	4,5	25,2	156	т/к
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01/09 по 29/02 с луком репчатым, с 01/03 по 31/05 с луком зеленым)	220	3,8	4,5	34,2	191	т/к
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	60	1	3	6,6	53	45*
Итого за обед:	Жаркое по-домашнему	200	3,8	3,6	28	160	112*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	40,5	403	304**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	37	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	715	27	26,2	105,4	769	т/к

	Кукуруза сахарная	25	0,4	0,1	2,1	11	54-213****
	Котлета мясная рубленая	100	13,5	14,3	13,8	242	451****
Ужин	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,8	32	186	332*
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	19,6	82	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	т/к
Итого за ужин:		500	21,5	19,3	78	579	
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир/ряженка/йогурт/слизжок)	200	5,8	6,4	18,2	155	т/к
	Выпечное изделие	60	4,5	8,2	34	230	т/к
Итого за ужин 2:		260	10,3	14,6	52,2	385	
Итого за день:			79,1	82	342,6	2443	
День 3							
	Каша манная молочная жидкая	200	8,2	9,2	36,5	266	311*
	Диндо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
Завтрак	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Кондитерское изделие, витаминизированное (вафля, печенье)	40	2,6	4	18	118	т/к
Итого за завтрак:		505	17,6	17,9	76,8	543	
Завтрак 2	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
	Кондитерское изделие витаминизированное (вафля/печенье/пирожник)	20	3,7	4,5	25,2	156	т/к
Итого за завтрак 2:		220	3,8	4,5	34,2	191	
	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,6	10	54-33****
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	200	1,2	3,6	23	130	54-14С****
	Тертая мясная в томатном соусе	130	12,4	15,6	12	240	461*
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234	297*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		790	26,7	26,7	116,4	821	
	Огурец свежий	25	0,2	0,1	0,8	5	54-23****
	Плов из курицы	250	18,9	15,5	54,9	442	54-22К****
Ужин	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	19,6	82	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	т/к
Итого за ужин:		500	21,3	16,7	85,8	587	
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир/ряженка/йогурт/слизжок)	200	5,8	6,4	18,2	155	т/к
	Выпечное изделие	60	4,5	8,2	34	230	т/к
Итого за ужин 2:		260	10,3	14,6	52,2	385	
Итого за день:			79,7	80,4	365,4	2526	
День 4							
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,5	17,2	40,5	385	54-3****
Завтрак	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,6	0,6	15,6	68	т/к
Итого за завтрак:		550	18,1	18,5	77,8	553	
Завтрак 2	Чай каркаде с сахаром	200	0,1	0	9	35	687*
	Кондитерское изделие витаминизированное (вафля/печенье/пирожник)	20	3,7	4,5	25,2	156	т/к
Итого за завтрак 2:		220	3,8	4,5	34,2	191	
	Огурец соленый	60	0,5	0	1,6	9	7**
	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4,2	5,6	28,8	186	139*
Итого за завтрак 2:		100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р****
Обед							

	Картофельное пюре	150	3,1	6,2	25,3	175	520*
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		760	25,8	26,9	106	774	
	Зеленый горошек	25	0,6	0,6	1,2	12	54-203****
	Печень по-строгановски	100	10,5	14,5	9,5	215	431*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234	297*
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	19,6	82	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	т/к
Итого за ужин:		500	21,7	21,7	77,6	601	
	Кисломолочный продукт (кефир) (ряженка) (йогурт) (сметана)	200	5,8	6,4	18,2	155	т/к
	Выпечное изделие	60	4,9	8,2	34	230	т/к
Итого за ужин 2:		260	10,7	14,6	52,2	385	
Итого за день:			80,1	86,2	347,8	2504	
День 5							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,7	11,3	39,5	307	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	6,3	6,4	16,8	152	т/к
Итого за завтрак:		550	18	18,4	78,3	561	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
Итого за завтрак 2:		20	3,7	4,5	25,2	156	
	Салат из свежих отварной	220	3,8	4,5	34,2	191	т/к
	Расоленный Ленинградский со сметаной	60	1	4,5	8,3	78	54-13р****
	Гуляш	200	2,7	3,6	14,8	105	132*
	Рис отварной	100	13,5	10,6	5,9	176	437*
	Компот из смеси сухофруктов	150	3,5	4,9	36,8	210	511*
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,5	0,1	23,5	98	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		760	25,2	25,5	110,3	783	
	Огурец соленый	25	0,2	0	0,7	3,8	7**
	Котлета рыбная	100	14,8	12,4	14	230	388*
	Рагу из овощей	150	5,4	10,2	27,1	226	54-9г
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	19,6	82	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	т/к
Итого за ужин:		500	22,6	23,7	71,9	600	
	Кисломолочный продукт (кефир) (ряженка) (йогурт) (сметана)	200	5,8	6,4	18,2	155	т/к
	Выпечное изделие	60	4,9	8,2	34	230	т/к
Итого за ужин 2:		260	10,7	14,6	52,2	385	
Итого за день:			80,3	86,7	346,9	2520	
День 1							
	Каша овсяная молочная жидкая	200	8,8	9,8	38,5	280	311*
	Бутерброд с сыром	35	6,2	5,8	12,7	130	3*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	11	48	т/к
Итого за завтрак:		535	15,9	15,8	71,2	493	
	Чай каркаде с сахаром	200	0,1	0	9	35	687*
	Кондитерское изделие витаминизированное (нафай) (печенье) (пряник)	20	3,7	4,5	25,2	156	т/к
Итого за завтрак 2:		220	3,8	4,5	34,2	191	

Обед	Огурец свежий	60	0,5	0,1	2	12	54-2г****	
	Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	200	2,1	4,6	24,5	150	135*	
	Котлета мясная рубленая	100	13,5	14,3	13,8	242	451***	
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,8	32	186	332*	
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*	
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	686*	
Ужин	Кукуруза сахарная	765	25,6	24,6	102,6	743	54-21г****	
	Жаркое по-домашнему	25	0,4	0,1	2,1	11	304**	
	Сок фруктовый	250	20,5	20	52,5	451	686*	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,2	19,6	82	686*	
	Итого за ужин:	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	686*
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир/ряженка/йогурт/сметана)	500	23,1	21,2	84,7	602	602	
	Выпечное изделие	200	5,8	6,4	18,2	155	602	
Итого за ужин 2:	Выпечное изделие	60	4,9	8,2	34	230	602	
Итого за день:	Итого за ужин 2:	260	10,7	14,6	52,2	385	602	
День 2	Итого за день:	79,1	79,1	80,7	344,9	2414	602	
	Итого за завтрак 2:	Итого за день:	150	15,8	15,2	45,8	390	602
Завтрак	Пудинг творожный запеченный с соусом молочным	150	15,8	15,2	45,8	390	349**	
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*	
Итого за завтрак:	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	18	80	686*	
	Итого за завтрак 2:	Чай с сахаром	505	16,5	15,8	73,1	507	686*
Обед	Кондитерское изделие витаминизированное (вафельное/печенье/пирожок)	200	0,1	0	9	35	685*	
	Итого за завтрак 2:	Салат из крашеной капусты (с 01109 по 29102 с луком репчатым, с 01103 по 31105 с луком зеленым)	20	3,7	4,5	25,2	156	685*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курцией	220	3,8	4,5	34,2	191	685*	
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курцией	60	1	3	6,6	53	685*	
	Итого за обед:	Рагу из птицы	200	3,2	3,4	24,5	140	685*
Ужин	Компот из свежих яблок	200	16,5	18,6	38,5	390	54-22г****	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,1	22	91	631*	
	Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	631*
	Огурец соленый	710	24,9	26,9	112,6	790	631*	
	Итого за ужин:	Огурец соленый	25	0,2	0	0,7	3,8	7**
Ужин 2	Голубцы ленивые	250	18,5	17,5	46,8	428	386***	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	19,6	82	386***	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	386***	
	Итого за ужин:	Хлеб ржано-пшеничный	500	20,9	18,6	77,6	572	386***
	Итого за ужин 2:	Кисломолочный продукт (кефир/ряженка/йогурт/сметана)	200	5,8	6,4	18,2	155	386***
Итого за день:	Выпечное изделие	60	4,9	8,2	34	230	386***	
	Итого за день:	Итого за ужин 2:	260	10,7	14,6	52,2	385	386***
День 3	Итого за день:	76,8	76,8	80,4	349,7	2445	385	
	Итого за день:	Итого за день:	200	9,8	11,5	38,2	303	349,7
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,8	11,5	38,2	303	311*	
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	311*	
	Итого за завтрак:	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Итого за завтрак:	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	6,3	6,4	16,8	152	686*
	Итого за завтрак 2:	Чай каркаде с сахаром	550	18,1	18,6	77	557	686*
Завтрак 2	Чай каркаде с сахаром	200	0,1	0	9	35	687*	
	Кондитерское изделие витаминизированное (вафельное/печенье/пирожок)	20	3,7	4,5	25,2	156	687*	
Итого за завтрак 2:	Итого за завтрак 2:	220	3,8	4,5	34,2	191	687*	

	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,6	10	54-3****	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	200	1,2	3,6	23	130	54-14c****	
	Печень по-строгановски	100	10,5	14,5	9,5	215	431*	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234	297*	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*	
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	t/k	
Ужин	Зеленый горошек	760	24,7	25,5	100,9	740	54-209****	
	Бытчек рубленый из птицы	25	0,6	0,6	1,2	12	301****	
	Макаронные изделия отварные	100	14,5	13,4	8,8	218	332*	
	Сок фруктовый	150	5,4	3,8	32	186	t/k	
Итого за ужин:	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,2	19,6	82	t/k	
Ужин 2	25	2	0,9	10,5	58	t/k		
	Итого за ужин 2:	Кисломолочный продукт (кефир\ряженка\йогурт\сметанка)	500	22,7	18,9	72,1	556	t/k
Итого за день:	Выпечное изделие	200	5,8	6,4	18,2	155	t/k	
	60	4,9	8,2	34	230	t/k		
День 4	Итого за ужин 2:	260	10,7	14,6	52,2	385	t/k	
	Итого за завтрак:	80	82,1	336,4	2429			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,5	17,2	40,5	385	54-3****	
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	t/k	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	40	685*	
	Итого за завтрак:	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,6	0,6	15,6	68	t/k
Завтрак 2	Чай с лимоном и сахаром	550	18,1	18,5	77,8	558		
	Итого за завтрак 2:	Кондитерское изделие впитывающее (вафля\печенье\пирожок)	205	0,1	0	9,3	37	686*
Обед	20	3,7	4,5	25,2	156	t/k		
	Огурец соленый	225	3,8	4,5	34,5	193	7**	
	Суп картофельный с горохом, с курницей	60	0,5	0	1,6	9		
	Котлета рыбная	200	4,2	5,6	28,8	186	139*	
	Картофельное пюре	100	14,8	12,4	14	230	388*	
	Напиток лимонный	150	3,1	6,2	25,3	175	520*	
	Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,1	0,0	20	80	699*
	50	4	1,8	21	116			
	Итого за обед:	Кукуруза сахарная	760	26,7	26	110,7	796	t/k
	Ужин	Гуляш	25	0,4	0	2,1	11	54-213****
Булгур отварной		100	13,5	10,6	5,9	176	437*	
Сок фруктовый		150	6,9	4,3	34,6	205	54-221****	
Итого за ужин:		Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,2	19,6	82	t/k
Ужин 2	25	2	0,9	10,5	58	t/k		
	Итого за ужин 2:	500	23	16,1	72,7	532	t/k	
Итого за день:	Выпечное изделие	200	5,8	6,4	18,2	155	t/k	
	60	4,9	8,2	34	230	t/k		
День 5	Итого за ужин 2:	260	10,7	14,6	52,2	385	t/k	
	Итого за день:	500	82,3	79,7	347,9	2464		
Завтрак	Омлет натуральный запеченный	155	13,2	14,8	7,5	220	340*	
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	39,4	188	t/k	
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*	
	Итого за завтрак:	Фрукт свежий (майданни)	100	0,8	0,2	11	48	t/k
500	17,9	16,4	67,2	493				

Завтрак 2	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*	
Итого за завтрак 2:	Кондитерское изделие витаминизированное (вафельное/печенье/пирожки)	20	3,7	4,5	25,2	136	т/к	
Обед	Салат из свежих отварной	220	3,8	4,5	34,2	191	54-13р*****	
	Рассольник ленинградский со сметаной	60	1	4,5	8,3	78	132*	
	Плов из курицы	200	2,7	3,6	14,8	105	492*	
	Компот из смеси сухофруктов	200	16,9	13,8	49	394	639*	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,5	0,1	1,8	23,5	98	т/к
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,9	10,5	116	т/к	
Ужин	Огурец соленый	710	25,1	23,8	106,1	791	7**	
	Тертель мясные в томатном соусе	25	0,2	0	0,7	4	461*	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	12,4	15,6	12	240	297*	
	Сок фруктовый	150	8,4	5,5	36,8	234	82	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,2	19,6	82	58	т/к
Итого за ужин:	Кисломолочный продукт (кефир/ряженка/кислосметана)	25	2	0,9	10,5	82	т/к	
Ужин 2	Выпечное изделие	530	23,2	22,2	79,6	618	т/к	
Итого за ужин 2:	Выпечное изделие	200	5,8	6,4	18,2	155	т/к	
Итого за день:		60	4,9	8,2	34	230	т/к	
Итого за 10 дней:		260	10,7	14,6	52,2	385	т/к	
Среднее значение за 10 дней:		80,7	80,7	81,5	339,3	2478		
Среднее значение за 10 дней:		797	797	822	3463	24668		
		80	80	82	346	2467		

Источник рецептур:

- * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапиной. - Изд. "Хлебродинформ" 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 г. 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.

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

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, завтрак 2, обед, ужин, ужин 2) для предоставления питания учащимся с круглосуточным пребыванием в возрасте 12 лет и старше в муниципальных бюджетных учреждениях Подпорожского района в 2024 году

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 молочная Дружба (рис, пшено)	250	11,3	10,6	47	336	311*
	Бутерброд с маслом сливочным	30	5,8	8,9	12,8	157	1*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
Итого за завтрак:	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	11	48	т/к
Завтрак 2	Чай с сахаром	585	18	19,7	80,1	578	
	Кондитерское изделие витаминизированное (вафельное/пирожки)	200	0,1	0	9	35	685*
Итого за завтрак 2:		40	7,4	9,4	50,4	312	т/к
Обед	Осурец свежий	240	7,5	9,4	59,4	347	
	Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной	100	0,8	0,2	3,3	20	54-23****
	Выпечка рулетный из птицы	250	1,9	6,6	21,8	157	124*
	Макаронные изделия отварные	100	14,5	13,4	8,8	218	498*
	Компот из смеси сухофруктов	180	6,5	5,5	38	230	332*
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,5	0,1	23,5	98	639*
	Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116
Ужин	Зеленый горошек	880	28,2	27,6	116,4	839	
	Рату из птицы	100	2,4	2,4	4,8	48	54-20*****
	Сок фруктовый	280	23,1	21,3	53,9	513	54-22*****
Итого за ужин:	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,2	19,6	82	т/к
	Кисломолочный продукт (кефир/ряженка/йогурт/сметанка)	25	2	0,9	10,5	58	т/к
Итого за ужин 2:	Выпечное изделие	605	27,7	24,8	88,8	701	
Итого за день:		200	5,8	6,4	18,2	155	т/к
Итого за день:		60	4,5	8,2	34	230	т/к
Итого за день:		260	10,3	14,6	52,2	385	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком	91,7		96,1	396,9	2850	
	Чай с сахаром	200	21	22,3	60,9	537	54-1*****
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,1	0	9	35	685*
Итого за завтрак:	Чай с сахаром	150	0,6	0,6	18	80	т/к
	Чай каркаде с сахаром	550	21,7	22,9	87,9	652	
Итого за завтрак 2:	Кондитерское изделие витаминизированное (вафельное/пирожки)	200	0,1	0	9	35	687*
		40	7,4	9,4	50,4	312	т/к
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	240	7,5	9,4	59,4	347	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с крупцей	100	1,7	5	11	88	45*
	Жаркое по-домашнему	250	4	4,5	35	200	140*
	Чай с лимоном и сахаром	200	18,1	17,8	40,5	403	304**
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	205	0,1	0	9,3	37	686*
		50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		805	27,9	29,1	116,8	844	

	Кукуруза сахарная	100	1,6	0,4	8,4	44	54-213****
Ужин	Котлета мясная рубленая	100	13,5	14,3	13,8	242	451****
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,5	38	230	332*
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	19,6	82	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	т/к
Итого за ужин:		605	23,8	21,3	90,3	656	
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир) (ряженка) (кюурт) (снежок)	200	5,8	6,4	18,2	155	т/к
Итого за ужин 2:	Выпечное изделие	60	4,5	8,2	34	230	т/к
Итого за день:		260	10,3	14,6	52,2	385	
День 3			91,2	97,3	406,6	2884	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	10,3	11,5	45,6	332	311*
	Йогурт вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
Итого за завтрак:	Кондитерское изделие, витаминизированное (вафель, печенье)	40	2,6	4	18	118	т/к
Завтрак 2	Чай с сахаром	555	19,7	20,2	85,9	609	
Итого за завтрак 2:	Кондитерское изделие витаминизированное (вафель, печенье) (пирожок)	200	0,1	0	9	35	685*
Обед	Помидор свежий	40	7,4	9,4	50,4	312	т/к
	Борщ из свежей капусты с картофелем, вегетарианский	240	7,5	9,4	59,4	347	
	Тертая мясная в томатном соусе	100	0,8	0,2	2,7	17	54-39****
	Каша гречневая рассыпчатая	250	1,5	4,5	28	160	54-14c****
	Компот из свежих яблок	130	12,4	15,6	12	240	461*
	Хлеб ржано-пшеничный	180	10,1	6,6	44,1	281	297*
Итого за обед:		200	0,2	0,1	22	91	631*
Ужин	Огурец свежий	50	4	1,8	21	116	т/к
	Плов из курицы	910	29	28,8	129,8	905	
	Сок фруктовый	100	0,8	0,2	3,3	20	54-23****
	Хлеб ржано-пшеничный	280	21,3	17,4	61,5	495	54-22m****
Итого за ужин:	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,2	19,6	82	т/к
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир) (ряженка) (кюурт) (снежок)	25	2	0,9	10,5	58	т/к
Итого за ужин 2:	Выпечное изделие	605	24,3	18,7	94,9	655	
Итого за день:		200	5,8	6,4	18,2	155	т/к
День 4		60	4,5	8,2	34	230	т/к
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,5	17,2	40,5	385	54-31****
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,6	0,6	15,6	68	т/к
Итого за завтрак:	Чай каркаде с сахаром	550	18,1	18,5	77,8	553	
Завтрак 2	Кондитерское изделие витаминизированное (вафель, печенье) (пирожок)	200	0,1	0	9	35	687*
Итого за завтрак 2:	Огурец соевый	40	7,4	9,4	50,4	312	т/к
План	Суп картофельный с горохом, с курницей	240	7,5	9,4	59,4	347	7**
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	0,8	0	2,7	15	139*
		250	5,3	7,0	36	233	
		100	13,9	13,3	9,3	208	54-7p****

	Картофельное пюре	180	3,7	7,4	30,4	210	520*
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	699*
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
	Зеленый горошек	880	27,8	29,5	119,4	862	54-203****
	Печень по-строгановски	100	2,4	2,4	4,8	48	431*
	Каша гречневая рассыпчатая	100	10,5	14,5	9,5	215	297*
	Сок фруктовый	180	10,1	6,6	44,1	281	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,2	19,6	82	т/к
Итого за ужин:		25	2	0,9	10,5	58	т/к
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир/ряженка/йогурт/сметана)	605	25,2	24,6	88,5	684	т/к
Итого за ужин 2:	Выпечное изделие	200	5,8	6,4	18,2	155	т/к
		60	4,9	8,2	34	230	т/к
Итого за день:		260	10,7	14,6	52,2	385	т/к
День 5			89,3	96,6	397,3	2831	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,7	11,3	39,5	307	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
Итого за завтрак:	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	6,3	6,4	16,8	152	т/к
Завтрак 2	Чай с сахаром	550	18	18,4	78,3	561	685*
Итого за завтрак 2:	Кондитерское изделие витаминизированное (вафель/печенье/пирожок)	200	0,1	0	9	35	т/к
		40	7,4	9,4	50,4	312	т/к
	Салат из свежих отварной	240	7,5	9,4	59,4	347	54-13р****
	Расходник Ленинградский со сметаной	100	1,7	7,5	13,8	130	132*
	Гуляш	250	3,9	4,5	18,5	131	437*
Обед	Рис отварной	100	13,5	10,6	5,9	176	511*
	Компот из смеси сухофруктов	180	4,2	5,9	44,2	263	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,5	0,1	23,5	98	т/к
Итого за обед:		50	4	1,8	21	116	т/к
	Оружей соевый	880	27,8	30,4	126,9	914	7**
	Котлета рыбная	100	0,8	0	2,7	15	388*
	Рагу из овощей	100	14,8	12,4	14	230	54-9г
	Сок фруктовый	180	6,5	12,2	32,5	271	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,2	19,6	82	т/к
Итого за ужин:		25	2	0,9	10,5	58	т/к
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир/ряженка/йогурт/сметана)	605	24,3	25,7	79,3	656	т/к
Итого за ужин 2:	Выпечное изделие	200	5,8	6,4	18,2	155	т/к
Итого за день:		60	4,9	8,2	34	230	т/к
День 1		260	10,7	14,6	52,2	385	т/к
			88,3	98,5	396,1	2863	
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	250	11	12,4	48	350	311*
	Бутерброд с сыром	35	6,2	5,8	12,7	130	3*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
Итого за завтрак:	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	11	48	т/к
Завтрак 2	Чай каркаде с сахаром	585	18,1	18,4	80,7	563	687*
Итого за завтрак 2:	Кондитерское изделие витаминизированное (вафель/печенье/пирожок)	200	0,1	0	9	35	т/к
		40	7,4	9,4	50,4	312	т/к
		240	7,5	9,4	59,4	347	т/к

Обед	Огурец свежий	100	0,8	0,2	3	20	54-23***
	Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	2,6	5,8	30,6	185	135*
	Котлета мясная рубленая	100	13,5	14,3	13,8	242	451***
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,5	38	230	332*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Ужин	Кукуруза сахарная	885	27,5	27,6	116	830	54-213****
	Жаркое по-домашнему	100	1,6	0,4	8,4	44	304**
	Сок фруктовый	280	23	22,4	58,8	505	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,2	19,6	82	т/к
	Итого за ужин:	25	2	0,9	10,5	58	т/к
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир\ряженка\йогурт\сметанка)	605	26,8	23,9	97,3	689	т/к
	Выпечное изделие	200	5,8	6,4	18,2	155	т/к
Итого за ужин 2:	60	4,9	8,2	34	230	т/к	
Итого за день:	260	10,7	14,6	52,2	385	т/к	
День 2	90,6	93,9	405,6	2814			
Завтрак	Пудинг творожный запеченный с соусом молочным	200	21	20,2	60,9	519	349**
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
Итого за завтрак:	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	18	80	т/к
Завтрак 2	Чай с сахаром	555	21,7	20,8	88,2	636	685*
	Кондитерское изделие витаминизированное (вафля\печенье\пряник)	200	0,1	0	9	35	т/к
Итого за завтрак 2:	40	7,4	9,4	50,4	312	т/к	
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	240	7,5	9,4	59,4	347	45*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курницей	100	1,7	5	11	88	138*
	Рагу из птицы	250	4,8	4,3	30,6	185	54-22м****
	Компот из свежих яблок	200	16,5	18,6	38,5	390	631*
	Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,1	22	91
Ужин	50	4	1,8	21	116	870	7**
	Оружье соленый	800	27,2	29,8	123	870	386***
	Голубцы ленивые	100	0,8	0	2,7	15	т/к
	Сок фруктовый	280	22,2	21	56,4	514	т/к
	Итого за ужин:	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,2	19,6	82
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир\ряженка\йогурт\сметанка)	25	2	0,9	10,5	58	т/к
	Выпечное изделие	605	25,2	22,1	89,2	669	т/к
Итого за ужин 2:	200	5,8	6,4	18,2	155	т/к	
Итого за день:	60	4,9	8,2	34	230	т/к	
День 3	260	10,7	14,6	52,2	385	т/к	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	92,3	96,7	412,1	2907		
	Батон пшеничный	200	9,8	11,5	38,2	303	311*
	Чай с лимоном и сахаром	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Йогурт фруктовый в стаканчике	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Итого за завтрак:	125	6,3	6,4	16,8	152	т/к
Завтрак 2	Чай каркаде с сахаром	550	18,1	18,6	77	557	687*
	Кондитерское изделие витаминизированное (вафля\печенье\пряник)	200	0,1	0	9	35	т/к
Итого за завтрак 2:	40	7,4	9,4	50,4	312	т/к	
Итого за завтрак 2:	240	7,5	9,4	59,4	347	т/к	

	Помидор свежий	100	0,8	0,2	2,7	17	54-33****
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	250	1,5	4,5	28	160	54-14с****
	Печень по-строгановски	100	10,5	14,5	9,5	215	431*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,1	281	297*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		880	27	27,6	114,3	824	
	Зеленый горошек	100	2,4	2,4	4,8	48	54-203****
	Виточек рубленый из птицы	100	14,5	13,4	8,8	218	301***
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,5	38	230	332*
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	19,6	82	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	т/к
Итого за ужин:		605	25,6	22,4	81,7	636	
	Кисломолочный продукт (кефир/ряженка/йогурт/сметанка)	200	5,8	6,4	18,2	155	т/к
	Выпечное изделие	60	4,9	8,2	34	230	т/к
Итого за ужин 2:		260	10,7	14,6	52,2	385	
Итого за день:			88,9	92,6	384,6	2749	
День 4							
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,5	17,2	41	385	54-31****
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,6	0,6	15,6	68	т/к
Итого за завтрак:		550	18,1	18,5	77,8	553	
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Кондитерское изделие витаминизированное (вафельное/чупае/пирожки)	40	7,4	9,4	50,4	312	т/к
Итого за завтрак 2:		245	7,5	9,4	59,7	349	
	Огурец соленый	100	0,8	0	2,7	15	7**
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,3	7	36	233	139*
	Котлета рыбная	100	14,8	12,4	14	230	388*
	Картофельное пюре	180	3,7	7,4	30,4	210	520*
	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	20	80	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		880	28,7	29	124,1	884	
	Кусочек сахарная	100	1,6	0,4	8,4	44	54-213****
	Гуляш	100	13,5	10,6	5,9	176	437*
	Бульон отварной	180	8,3	5,2	41,5	246	54-221****
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	19,6	82	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	т/к
Итого за ужин:		605	25,6	17,3	85,9	606	
	Кисломолочный продукт (кефир/ряженка/йогурт/сметанка)	200	5,8	6,4	18,2	155	т/к
	Выпечное изделие	60	4,9	8,2	34	230	т/к
Итого за ужин 2:		260	10,7	14,6	52,2	385	
Итого за день:			90,6	88,4	399,7	2777	
День 5							
	Омлет натуральной запеченный	205	17,6	19,7	10,5	298	340*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	39,4	188	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Фрукт свежий (манго/лимон)	100	0,8	0,2	11	48	т/к
Итого за завтрак:		550	22,3	21,3	70,2	571	

Завтрак 2	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
Итого за завтрак 2:	Кондитерское изделие витаминизированное (вафельное) (вафельное) (пр.п.)	40	7,4	9,4	50,4	312	т/к
	Салат из свежих овощей	240	7,5	9,4	59,4	347	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	100	1,7	7,5	13,8	130	54-13р*****
	Плов из курицы	250	3,9	4,5	18,5	131	132*
	Компот из смеси сухофруктов	200	16,9	13,8	49	394	492*
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,5	0,1	23,5	98	639*
	Огурец свежий	50	4	1,8	21	116	т/к
	Тертель мясные в томатном соусе	800	27	27,7	125,8	869	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	100	0,8	0,2	3,3	20	54-23*****
	Сок фруктовый	130	12,4	15,6	12	240	461*
	Хлеб ржано-пшеничный	180	10,1	6,6	44,1	281	297*
Итого за ужин:	Кисломолочный продукт (кефир) (ржано-пшеничный)	200	0,2	0,2	19,6	82	т/к
	Выпечное изделие	25	2	0,9	10,5	58	т/к
Итого за ужин 2:		635	25,5	23,5	89,5	681	
Итого за день:		200	5,8	6,4	18,2	155	т/к
		60	4,9	8,2	34	230	т/к
Итого за 10 дней:		260	10,7	14,6	52,2	385	
Среднее значение за 10 дней:		907	93	96,5	397,1	2853	
			907	948	4018	28429	
			91	95	402	2843	

Источник рецептур:

- * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лавиной. - Изд. "Хлебпродинформ" 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. Тугельна.
- **** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

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