

Согласовано:

и.о. директора

МБОУ «Винницкий образовательный центр»


Тарукова О.В./

2025 г.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель


/Карачурина В.А./

2025 г.

Циклическое двухнедельное меню

рационов горячего питания (завтрак, обед)

**для предоставления питания учащимся в муниципальных бюджетных
общеобразовательных учреждениях Подпорожского района в 2025 году**

ЦИСЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ 7- 11 ЛЕТ
В МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПОДПОРОЖСКОГО РАЙОНА В 2025 ГОДУ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ	СРОКИ РЕЦЕПТУР
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
НЕДЕЛЯ 1								
ЗАВТРАК	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	175	11,3	12,8	30,5	280	54-3г	2022
	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,8	13,8	71	ТК	
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ	100	2,9	3,2	14,4	97	ТК	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	16,3	16,8	68,7	488		
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,9	11	54-23г	2022
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,1	5,6	20,5	150	124	2004
	ТУШКА ИЗ СВИНИНЫ	100	9,8	11,5	9,6	184	579	2024
	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,5	38,2	248	297	2004
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		765	26,9	25,5	106,2	771		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,2	42,3	174,9	1259		
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	КАША "АРЧЕР" МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ	200	8,2	8,8	38,2	270	302	2004
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	2	1,6	14	78	1	2004
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	7,2	6	0,5	85	337	2004
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	17,5	16,4	67,7	493		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУЧНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ*	60	0,9	6,1	6,5	86	54-83	2022
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПКОЙ	200	2,1	3,8	24,5	144	300	2024
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	14,2	9,8	13,8	204	542	2024
	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,2	25,3	151	737	2024
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750	24,4	25,7	101,1	743		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,9	42,1	168,8	1236		
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	18,2	17,5	45,6	426	501	2024
	РЫЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15,7	70	ТК	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	18,9	18,1	71,3	536		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКСЫ ОТВАРНОЙ	60	1	4,5	8,3	78	113	2024
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	5,9	5,3	24,5	170	288	2024
	ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	15,8	42,5	380	671	2024

	ЧАЙ КАРАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	687	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		710	26,5	27,4	106,3	786		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,4	45,5	177,6	1322		
ДЕНЬ 4								
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,8	8,2	28,2	225	311	2004
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,8	4,5	16,5	118	2	2004
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,5	4,2	23,5	150	ТК	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	16,2	16,9	83,2	553		
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7	248	2024
	БОРИС КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,2	5,8	28,5	186	264	2024
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,1	17,8	40,5	403	580	2024
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,2	20	82	699	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		710	26,9	25,7	111	796		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,1	42,6	194,2	1349		
ДЕНЬ 5								
	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	8,8	10,5	36,5	280	160	2004
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,9	5,2	13,8	124	3	2004
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	МАНДАРИН	110	0,9	0,2	8,3	38	ТК	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	15,7	15,9	68,6	482		
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	15	54,3г	2022
	РАССОЛНИК ЛЕНИН РАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	6,5	24,5	170	132	2004
	ВИТОЧЕК РУЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,3	13,2	11,5	218	695	2024
	БУЛГУР ОТВАРНОЙ	150	6,9	4,3	34,6	208	54,2г	2022
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		755	26,6	25,9	108,9	789		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,3	41,8	177,5	1271		
ДЕНЬ 1								
	КАША ОВсяная МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,4	9,6	38,6	280	311	2004
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	2	1,6	14	78	1	2004
	ВЯЦО ВАРЕНОЕ	60	7,2	6	0,5	85	337	2004
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	17,7	17,2	68,1	503		
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,9	11	54,23г	2022
	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	2,8	5,2	24,6	158	290	2024
	ФРИКАСЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,4	11,6	9,3	186	692	2024
	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,5	38,2	248	297	2004
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	26,2	25,2	105	761		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,9	42,4	173,1	1264		

ДЕНЬ 2	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИЛКАЯ	200	8,8	8,2	28,5	227	311	2004
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,8	4,5	16,5	118	2	2004
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,5	4,2	23,5	150	ТК	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
		500	16,2	16,9	83,5	555		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ВЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ*	60	0,9	6,1	6,5	86	54-83	2022
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,8	3,5	24,5	146	134	2004
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	130	13,8	9,5	12	192	546	2024
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,2	25,3	151	737	2024
	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,2	17,5	72	701	2004
ИТОГО ЗА ОБЕД:	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		790	25,7	25,3	106,8	765		
ДЕНЬ 3			41,9	42,2	190,3	1320		
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	150	18,2	17,5	45,6	426	501	2024
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15,7	70	ТК	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	18,9	18,1	71,3	536		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1	4,5	8,3	78	113	2024
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,9	5,3	24,5	170	288	2024
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,8	15,5	39,5	368	600	2024
	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	687	2004
ИТОГО ЗА ОБЕД:	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		710	26,8	27,1	103,3	774		
ДЕНЬ 4			45,7	45,2	174,6	1310		
ЗАВТРАК	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	175	11,3	12,8	30,5	280	54-3г	2022
	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,8	13,8	71	ТК	
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ	100	2,9	3,2	14,4	97	ТК	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
		505	16,3	16,8	73,7	508		
ОБЕД	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	15	54-3г	2022
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	200	4,2	5,8	28,5	186	264	2024
	РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	17,5	18,5	41,3	410	691	2024
ИТОГО ЗА ОБЕД:	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ДЕНЬ 5		710	26,5	26,2	103,1	769		
			42,8	43	176,8	1277		
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ	200	9,4	10,8	36,2	286	302	2004
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,9	5,2	13,8	124	3	2004
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2024
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	МАЦДАРИН	110	0,9	0,2	8,3	38	ТК	
		550	16,3	16,2	68,3	488		

ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,9	11	54-23з	2022
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	6,5	24,5	170	132	2004
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЫЙ СВИНОЙ	90	12,8	10,7	10,2	190	451	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,9	36,8	210	511	2004
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,2	20	82	699	2004
ИТОГО ЗА ОБЕД:	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	71к	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		750	23,5	24,2	114,4	781		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			39,8	40,4	182,7	1269		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:			430	428	1791	12877		
			43	43	179	1288		

* С 01.03.ЕЩЕДО "САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ" ЗАМЕНЯЕТСЯ НА ЕЩЕДО "САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ"

ИСТОЧНИК РЕЦЕПТУР:

СБОРНИК РЕЦЕПТУР ЕЩЕДО И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ / ПОД РЕД. Ф. Д.МАРЧУКА И В.Т.ЛАПШИННОЙ - ИЗД."ХЛЕБПРОДДИНФОРМ" 2001.
СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ. - МОСКВА, 2011. ПОД РЕД. М.П. МОГИЛЬНИКОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА.
СБОРНИК РЕЦЕПТУР ЕЩЕДО И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. РАЗРАБОТАНО ФБЗН "НОВОСИБИРСКИЙ НИИ ПИТАНИЯ" РОСПОТРЕБНАДЗОРА, НОВОСИБИРСК - 2022.
СБОРНИК РЕЦЕПТУР ЕЩЕДО И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, 3 ИЗДАНИЕ ПОД РЕД. В.А. ТУТЕЛЬЯНА, Г.Г. ОНИЩЕНКО, МОСКВА, 2024

ПРИМЕЧАНИЕ: ДОПУСКАЮТСЯ ОТКЛОНЕНИЯ В СЛУЧАЕ СВОЕЙ ПОСТАВКИ В НАИМЕНОВАНИЯХ ПО ФРУКТАМ СВЕЖИМ И ОВОЩАМ, СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.

ЦИСЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
В МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПОДПОРОЖСКОГО РАЙОНА В 2025 ГОДУ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ	СРОКИ РЕЦЕПТУР
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
			4	5	6	7	8	9
1	2	3	ЦЕДЕЛИ 1					
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	200	13,6	14,5	36,5	324	54-3г	2022
	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,6	27,6	142	ТК	
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ	100	2,9	3,2	14,4	97	ТК	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	20,6	19,3	88,5	603		
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	3,2	17	54-23г	2022
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	5,5	7	25,7	190	124	2004
	ТУШКА ИЗ СВИНИНЫ	100	9,8	11,5	9,6	184	579	2024
ОБЕД	ТРЕХКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,8	45,8	300	297	2004
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	885	30,3	28,2	120,3	869		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,9	47,5	208,8	1472		
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ	250	10,2	11	47,7	337	302	2004
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	2	1,6	14	78	1	2004
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	7,2	6	0,5	85	337	2004
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	19,5	18,6	77,2	560		
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ*	100	1,5	9,2	10,8	133	54-8г	2022
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПКОЙ	250	2,7	4,8	30,6	179	300	2024
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,8	10,2	15,3	220	542	2024
ОБЕД	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,1	30,4	185	737	2024
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	27,8	31,1	118,1	875		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,3	49,7	195,3	1435		
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	200	21,5	20,8	54,8	504	501	2024
	ЯЕДОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15,7	70	ТК	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	22,2	21,4	80,5	614		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1,7	7	13,8	126	113	2024
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	7,4	6,2	30,6	210	288	2024
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	19,5	19,8	53,5	480	671	2024
	ИТОГО ЗА ОБЕД:							

	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	687	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		850	32,7	34,8	128,9	974		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,9	56,2	209,4	1588		
ДЕНЬ 4								
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДСКАЯ	250	11	10,3	35,2	282	311	2004
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,8	4,5	16,5	118	2	2004
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,5	4,2	23,5	150	ТК	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	18,4	19	90,2	610		
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,2	1,7	11	248	2024
ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	5,5	6,2	35,6	225	264	2024
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	22,6	22,3	50,6	505	580	2024
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,2	20	82	699	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		850	33	30,7	129	941		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,4	49,7	219,1	1551		
ДЕНЬ 5								
	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	11,7	13,2	45,5	355	160	2004
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,9	5,2	13,8	124	3	2004
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	МАНДАРИН	110	0,9	0,2	8,3	38	ТК	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	18,6	18,6	77,6	557		
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,2	0,2	3,8	20	54-3а	2022
ОБЕД	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	3,3	8,2	30,6	213	132	2004
	БИТОЧЕК РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,6	14,6	12,8	240	695	2024
	БУЛГУР ОТВАРНОЙ	180	8,3	5,2	41,5	250	54-2г	2022
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		885	30,5	30	124,7	901		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,1	48,6	202,3	1458		
ДЕНЬ 1								
	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДСКАЯ	250	10,2	11,6	48,3	345	311	2004
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	2	1,6	14	78	1	2004
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	7,2	6	0,5	85	337	2004
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	19,5	19,2	77,8	568		
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	3,2	17	54-23а	2022
ОБЕД	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	3,5	6,5	30,8	198	290	2024
	ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,4	11,6	9,3	186	692	2024
	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАСЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,8	45,8	300	297	2004
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	28,9	27,8	120,1	859		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,4	47	197,9	1427		

ДЕНЬ 2	КАША "ПРУЖКА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	10,6	10,2	32,6	268	311	2004
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,8	4,5	16,5	118	2	2004
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,5	4,2	23,5	150	ТК	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	18	18,9	87,6	596		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ*	100	1,5	9,2	10,8	133	54-83	2022
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	4,4	30,6	184	134	2004
	ТРЮФЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	130	13,8	9,5	12	192	546	2024
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,1	30,4	185	737	2024
	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,2	17,5	72	701	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		910	27,9	30,2	122,3	884		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,9	49,1	209,9	1480		
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	200	21,5	20,8	54,8	504	501	2024
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15,7	70	ТК	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	22,2	21,4	80,5	614		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1	4,5	8,3	78	113	2024
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,4	6,2	30,6	210	288	2024
	ГОЛУБЫ ЛЕНИВЫЕ	250	20,8	18,5	45,6	440	600	2024
	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	687	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
		850	33,3	31	115,5	886		
ИТОГО ЗА ОБЕД:			55,5	52,4	196	1500		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	200	13,6	14,5	36,5	324	54-3*	2022
	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,6	27,6	142	ТК	
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ	100	2,9	3,2	14,4	97	ТК	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
		555	20,6	19,3	93,5	623		
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,2	0,2	3,8	20	54-33	2022
ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	250	5,5	6	35,6	225	264	2024
	РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250	20,8	21,6	49,5	487	691	2024
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
		850	31,6	29,8	119,9	890		
			52,2	49,1	213,4	1513		
ИТОГО ЗА ОБЕД:								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЖАЯ	250	11,6	13,2	44,5	350	302	2004
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,9	5,2	13,8	124	3	2004
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2024
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	МАНДАРИН	110	0,9	0,2	8,3	38	ТК	
		600	18,5	18,6	76,6	552		

ОБЕД	ОТУРЕЦ СВЕЖИЙ									
	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ									
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЫЙ СВЯНОЙ									
	РИС ОТВАРНОЙ									
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ									
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,8	0,1	3,2	17	54-23з	2022		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		250	3,3	8,2	30,6	213	132	2004		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		100	14,6	11,9	11,3	215	451	2011		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		180	4,2	5,9	44,2	250	511	2004		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:		200	0,1	0,2	20	82	699	2004		
		50	4	1,8	21	118	ТК			
		880	27	28,1	130,3	895				
			45,5	46,7	206,9	1447				
			501	496	2059	14871				
			50	50	206	1487				

* С 01.03.ЕЩЕДО "САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ" ЗАМЕНЯЕТСЯ НА ЕЩЕДО "САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ"

ИСТОЧНИК РЕЦЕПТУР:

СБОРНИК РЕЦЕПТУР ЕЩЕДО И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ/ ПОД РЕД. Ф.Д.МАРЧУКА И В.Т.ЛАПШИННОЙ - ИЗД."ХЛЕБПРОДИНФОРМ" 2004.
СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ. - МОСКВА, 2011. ПОД РЕД. М.П. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА.
СБОРНИК РЕЦЕПТУР ЕЩЕДО И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. РАЗРАБОТАНО ФБУН "НОВОСИБИРСКИЙ НИИ ПИТАНИЯ" РОСПОТРЕБНАДЗОРА. НОВОСИБИРСК - 2022.
СБОРНИК РЕЦЕПТУР ЕЩЕДО И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. 3 ИЗДАНИЕ/ ПОД РЕД. В.А. ТУТЕЛЬЯНА, Г.Г. ОНИЩЕНКО. МОСКВА, 2024

ПРИМЕЧАНИЕ: ДОПУСКАЮТСЯ ОТКЛОНЕНИЯ В СЛУЧАЕ СВОЕВ ПОСТАВКИ В НАИМЕНОВАНИЯХ ПО ФРУКТАМ СВЕЖИМ И ОВОЩАМ, СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.