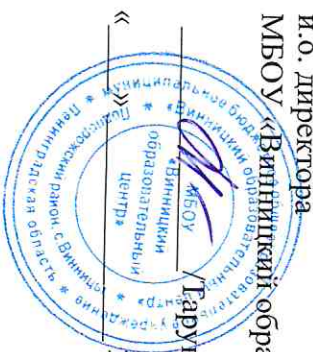


Согласовано:

и.о. директора

МБОУ «Винницкий образовательный центр»



/Гарукова О.В./

2025 г.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



/Карачурина В.А./

2025 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 2025 году

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ЗАВТРАК 2, ОБЕД, УЖИН, УЖИН 2) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ В МБОУ "ВИННИЦКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" В 2025 ГОДУ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ	СБОРНИК 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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
		500	16,3	16,8	68,7	488		
	МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	120	ТК	
ЗАВТРАК 2	ПРЕЧЕНЬЕ	25	2,2	2,1	18,5	100	ТК	
		225	8	8,5	27,9	220		
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,9	11	54-23г	2022
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,1	5,6	20,5	150	124	2004
	ГУЛЯШ 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
ОБЕД	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
		765	26,9	25,5	106,2	771		
ИТОГО ЗА ОБЕД:	РАДУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	17,5	18,5	41,3	410	691	2024
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН:	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	2,5	4,6	42,6	226	ТК	
		510	24,1	24,9	114,9	794		
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	6,4	18,5	157	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,5	157		
		200	5,8	6,4	18,5	157		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		81,1	82,1	336,2	2430		
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	КАША "АРТЕК" 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
		500	17,5	16,4	67,7	493		
	МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	120	ТК	
ЗАВТРАК 2	ВАФЛЯ	20	3,5	5,6	25,6	168	ТК	
		220	9,3	12	35	288		
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ*	60	0,9	6,1	6,5	86	54-83г	2022
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПНОЙ	200	2,1	3,8	24,5	144	300	2024
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	14,2	9,8	13,8	204	542	2024
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,2	25,3	151	737	2024
ИТОГО ЗА ОБЕД:	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004

ИТОГО ЗА ОБЕД:	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
УЖИН	ГОЛОВЦЫ ЛЕНИВЫЕ	750	24,4	25,7	101,1	743		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	15,8	15,5	39,5	368	600	2024
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	205	0,1	0	15	60	686	2004
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	1,8	21	118	ТК	
	ИТОГО ЗА УЖИН:	60	2,5	4,6	42,6	226	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН:	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	515	22,4	21,9	118,1	772		
УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,5	157	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,5	157		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			79,4	82,4	340,4	2453		
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	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		
ЗАВТРАК 2	МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	120	ТК	
	ПЕЧЕНЬЕ	25	2,2	2,1	18,5	100	ТК	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:	225	8	8,5	27,9	220		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ 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
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	15,8	42,5	380	671	2024
	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	687	2004
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	50	4	1,8	21	118	ТК	
УЖИН	ПШЕНИЦЬ РУБЕНЫЙ СВИНОЙ	90	26,5	27,4	106,3	786		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	10,7	10,2	190	451	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	32	186	332	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	60	686	2004
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	2,5	4,6	42,6	226	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН:		555	24,8	20,9	120,8	780		
УЖИН 2:	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	6,4	18,5	157	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,5	157		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			84	81,3	344,8	2479		
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	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		
ЗАВТРАК 2	МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	120	ТК	
	ВАФЛИ	20	3,5	5,6	25,6	168	ТК	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:	220	9,3	12	35	288		
ОБЕД	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7	248	2024
	БОРЩ С 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
ИТОГО ЗА ОБЕД:	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
	ТУША ИЗ СВИНИНЫ	710	26,9	25,7	111	796		
УЖИН	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	9,8	11,5	9,6	184	579	2024
	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	150	8,4	6,5	38,2	248	297	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0	10	40	687	2004
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН:		60	2,5	4,6	42,6	226	ТК	
УЖИН 2:	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	500	24,8	24,4	121,4	816		
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,5	157	ТК	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	5,8	6,4	18,5	157		
ДЕНЬ 5			83	85,4	369,1	2610		
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	МАНДАРИН	110	0,9	0,2	8,3	38	ТК	
ЗАВТРАК 2	МОЛОКО	500	15,7	15,9	68,6	482		
	ПЕЧЕНЬЕ	200	5,8	6,4	9,4	120	ТК	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:		25	2,2	2,1	18,5	100	ТК	
ОБЕД	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	225	8	8,5	27,9	220		
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	60	0,7	0,1	2,3	15	54-3з	2022
	БИТОЧЕК РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	200	2,6	6,5	24,5	170	132	2004
	БУЛГУР ОТВАРНОЙ	90	12,3	13,2	11,5	218	695	2024
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150	6,9	4,3	34,6	208	54-22г	2022
ИТОГО ЗА ОБЕД:	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	205	0,1	0	15	60	686	2004
		50	4	1,8	21	118	ТК	
УЖИН	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	755	26,6	25,9	108,9	789		
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	16,5	16,1	38,2	370	291	2024
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН:		60	2,5	6,5	42,6	240	ТК	
УЖИН 2:	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	510	23,1	24,4	111,8	768		
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,5	157	ТК	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	5,8	6,4	18,5	157		
ДЕНЬ 1			79,2	81,1	335,7	2416		
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДСКАЯ	200	8,4	9,6	38,6	280	311	2004
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	2	1,6	14	78	1	2004
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	7,2	6	0,5	85	337	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ЗАВТРАК 2	МОЛОКО	500	17,7	17,2	68,1	503		
	ПЕЧЕНЬЕ	200	5,8	6,4	9,4	120	ТК	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:		25	2,2	2,1	18,5	100	ТК	
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	225	8	8,5	27,9	220		
		60	0,5	0,1	1,9	11	54-23з	2022

ОБЕД	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	2,8	5,2	24,6	158	290	2024
	ФРИКАССЕ 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	TK	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	26,2	25,2	105	761		
УЖИН	ЩОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,5	13,8	42,5	355	492	2024
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	TK	
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	2,5	6,5	42,6	240	TK	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	515	20,1	22,1	121,1	773	TK	
ИТОГО ЗА УЖИН:		200	5,8	6,4	18,5	157	TK	
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,5	157	TK	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			77,8	79,4	340,6	2414		
ЗАВТРАК	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,8	8,2	28,5	227	311	2004
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,8	4,5	16,5	118	2	2004
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,5	4,2	23,5	150	TK	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
	МОЛОКО	500	16,2	16,9	83,5	555		
ЗАВТРАК 2	ВАФЛИ	200	5,8	6,4	9,4	120	TK	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:		20	3,5	5,6	25,6	168	TK	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:		220	9,3	12	35	288		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ВЕЛОКОЧАШНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ*	60	0,9	6,1	6,5	86	54-83	2022
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ 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	TK	
УЖИН	БИТОЧЕК РУЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,3	13,2	11,5	218	695	2024
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	3,8	32	186	332	2004
	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	687	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	TK	
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	2,5	6,5	42,6	240	TK	
ИТОГО ЗА УЖИН:		550	24,3	25,3	117,1	802	TK	
УЖИН 2:	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	6,4	18,5	157	TK	
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,5	157	TK	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			81,3	85,9	360,9	2567		
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	150	18,2	17,5	45,6	426	501	2024
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15,7	70	TK	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	МОЛОКО	500	18,9	18,1	71,3	536		
	ПЕЧЕНЬЕ	200	5,8	6,4	9,4	120	TK	
ЗАВТРАК 2	ПЕЧЕНЬЕ	25	2,2	2,1	18,5	100	TK	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	225	8	8,5	27,9	220		
ОБЕД		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	60	1	4,5	8,3	78	113	2024
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	5,9	5,3	24,5	170	288	2024
		ЧАЙ КАРАДЕ С САХАРОМ	200	15,8	15,5	39,5	368	600	2024
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0	10	40	687	2004
ИТОГО ЗА ОБЕД:			50	4	1,8	21	118	TK	
УЖИН		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	710	26,8	27,1	103,3	774		
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	18,1	17,8	40,5	403	580	2024
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0	10	40	685	2004
		ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	1,8	21	118		
ИТОГО ЗА УЖИН:			60	2,5	6,5	42,6	240	TK	
УЖИН 2:		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	510	24,7	26,1	114,1	801	TK	
ИТОГО ЗА УЖИН 2:			200	5,8	6,4	18,5	157	TK	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			200	5,8	6,4	18,5	157	TK	
ДЕНЬ 4				84,2	86,2	335,1	2488		
ЗАВТРАК		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ТЕРТЫМ СЫРОМ							
		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	175	11,3	12,8	30,5	280	54-3г	2022
		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ	25	2	0,8	13,8	71	TK	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	100	2,9	3,2	14,4	97	TK	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			205	0,1	0	15	60	686	2004
ЗАВТРАК 2		МОЛОКО	505	16,3	16,8	73,7	508		
		ВАФЛИ	200	5,8	6,4	9,4	120	TK	
			20	3,5	5,6	25,6	168	TK	
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	220	9,3	12	35	288		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:			60	0,7	0,1	2,3	15	54-3г	2022
ОБЕД		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
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	TK	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			710	26,5	26,2	103,1	769		
УЖИН		ГУЛЯШ 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	TK	
ИТОГО ЗА УЖИН:			60	2,5	6,5	43	240	TK	
УЖИН 2:		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	565	24,8	26,3	126,4	850	TK	
ИТОГО ЗА УЖИН 2:			200	5,8	6,4	18,5	157	TK	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			200	5,8	6,4	18,5	157	TK	
ДЕНЬ 5				82,7	88	356,7	2572		
ЗАВТРАК		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	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
		МАНДАРИН	110	0,9	0,2	8,3	38	TK	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	16,3	16,2	68,3	488		

ЗАВТРАК 2	МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	120	ТК	
	ПЕЧЕНЬЕ	25	2,2	2,1	18,5	100	ТК	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:		225	8	8,5	27,9	220	ТК	
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,9	11	54-23а	2022
	РАССОЛЫНИК 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	ТК	
УЖИН	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	750	23,5	24,2	114,4	781		
	ЧАЙ КАРСАДЕ С САХАРОМ	200	16,5	16,1	38,2	370	291	2024
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0	10	40	687	2004
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	1,8	21	118	ТК	
	ИТОГО ЗА УЖИН:	60	4,8	7,8	42,6	262	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН 2:	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	510	25,4	25,7	111,8	790		
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,2	155	ТК	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			5,8	6,4	18,2	155		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			79	81	340,6	2434		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:			812	833	3460	24863		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			81	83	346	2486		

* С 01.03 БЛЮДО "САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ" ЗАМЕНЯЕТСЯ НА БЛЮДО "САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ"

ИСТОЧНИК РЕЦЕПТУР:

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ / ПОД РЕД. Ф.Л.МАРЧУКА И В.Т.ЛЯПШИНОЙ - 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 БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РАЗРАБОТАНО ФБУН "НОВОСИБИРСКИЙ НИИ ГИГИЕНЫ" РОСПОТРЕБНАДЗОРА, НОВОСИБИРСК - 2022.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД 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 НАИМЕНОВАННЫХ ПО ФРУКТАМ СВЕЖИМ И ОВОЩАМ, СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ЗАВТРАК 2, ОБЕД, УЖИН, УЖИН 2) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ
С КРУПНОСУТОЧНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В МБОУ "ВИНИЦКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" В 2025 ГОДУ

ПРИЕМ ПИЩИ		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА				ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ	СБОРНИК РЕЦЕПТУР
1	2	3	4	5	6		7	8	9			
НЕДЕЛЯ 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:												
ЗАВТРАК 2	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ					200	0,1	0	10	40	687	2004
	ПЕЧЕНЬЕ					50	4,4	4,2	37	200	ТК	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:												
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ					250	4,5	4,2	47	240		
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЛОНЕ СО СМЕТАНОЙ					100	0,8	0,1	3,2	17	54-23г	2022
	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ					250	5,5	7	25,7	190	124	2004
	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ					100	9,8	11,5	9,6	184	579	2024
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ					180	10,1	7,8	45,8	300	297	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ					205	0,1	0	15	60	686	2004
						50	4	1,8	21	118	ТК	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:					885	30,3	28,2	120,3	869		
УЖИН	РАДУ 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	
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ					100	4,2	10,6	48,6	310	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН:												
УЖИН 2:	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ					600	29,1	34	129,1	955		
	ИТОГО ЗА УЖИН 2:					200	5,8	6,4	18,5	157	ТК	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
ДЕНЬ 2							90,3	92,1	403,4	2824		
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:												
ЗАВТРАК 2	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ					550	19,5	18,6	77,2	560		
	ВАФЛИ					200	0,1	0	10	40	687	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:												
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ*					240	7,1	11,2	61,2	380		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПКОЙ					100	1,5	9,2	10,8	133	54-83	2022
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ					250	2,7	4,8	30,6	179	300	2024
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ					100	15,8	10,2	15,3	220	542	2024
	ЧАЙ С САХАРОМ					180	3,7	5,1	30,4	185	737	2024
					200	0,1	0	10	40	685	2004	

УЖИН	ИТОГО ЗА ОБЕД:	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	880	27,8	31,1	118,1	875		
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	250	20,8	18,5	45,6	440	600	2024
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	205	0,1	0	15	60	686	2004
		ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	1,8	21	118	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН:			100	5,2	4,6	42,6	236	ТК	
	УЖИН 2:	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	605	30,1	24,9	124,2	854	ТК	
	ИТОГО ЗА УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,5	157	ТК	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			200	90,3	92,2	399,2	2826		
	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		
	ЗАВТРАК 2	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	687	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:		ПЕЧЕНЬЕ	50	4,4	4,2	37	200	ТК	
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1	4,5	47	240		
		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
		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	
		ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ СВИНОЙ	850	32	32,3	123,4	926		
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	14,6	11,9	11,3	215	451	2011
	УЖИН	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	6,5	4,6	38,5	225	332	2004
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ИТОГО ЗА УЖИН:		ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	1,8	21	118	ТК	
	ИТОГО ЗА УЖИН:		100	4,2	9,6	42,6	278	ТК	
	УЖИН 2:	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	635	29,4	27,9	128,4	896		
	ИТОГО ЗА УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,5	157	ТК	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	5,8	6,4	18,5	157		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				93,9	92,2	397,8	2833		
	ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК		КАШКА МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	11	10,3	35,2	282	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:		550	18,4	19	90,2	610		
ЗАВТРАК 2		ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	687	
		ВАФЛИ	40	7	11,2	51,2	340	ТК	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:		240	7,1	11,2	61,2	380		
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,2	1,7	11	248	2024
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	5,5	6,2	35,6	225	264	2024
ОБЕД		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	22,6	22,3	50,6	505	580	2024

	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,2	20	82	699	2004
ИТОГО ЗА ОБЕД:	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
		850	33	30,7	128,9	941		
	ГУЛИШ ИЗ СВИНИНЫ	100	9,8	11,5	9,6	184	579	2024
УЖИН	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,8	45,8	300	297	2004
	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	687	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	2,5	4,6	42,6	226	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН:		605	26,5	25,7	129	868		
УЖИН 2:	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	6,4	18,5	157	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,5	157		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			90,8	93	427,8	2956		
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	11,7	13,2	45,5	355	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:		550	18,6	18,6	77,6	557		
ЗАВТРАК 2	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	687	
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,4	4,2	37	200	ТК	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:		250	4,5	4,2	47	240		
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,2	0,2	3,8	20	54-3а	2022
	РАСОЛЫЛИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	3,3	8,2	30,6	213	132	2004
ОБЕД	ВИТОЧЕК РУЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,6	14,6	12,8	240	695	2024
	БУЛГУР ОТВАРНОЙ	180	8,3	5,2	41,5	250	54-22г	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		
УЖИН	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	20,6	20,2	47,5	465	291	2024
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	ТК	
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	6,5	10,8	42,6	240	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600	31,2	32,8	121,1	863		
УЖИН 2:	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	6,4	18,5	157	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,5	157		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			90,6	92	388,9	2718		
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	10,2	11,6	48,3	345	311	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	19,2	77,8	568		
ЗАВТРАК 2	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	687	
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,4	4,2	37	200	ТК	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:		250	4,5	4,2	47	240		
	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 РАССЫПЧАТАЯ	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	TK	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	28,9	27,8	120	859		
УЖИН	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	19,5	19,8	53,5	480	492	2024
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	TK	
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	8,5	12,5	42,6	320	TK	
	ИТОГО ЗА УЖИН:	605	32,1	34,1	132,1	978		
УЖИН 2:	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	6,4	18,5	157	TK	
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,5	157		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	90,8	91,7	395,5	2802		
ЗАВТРАК	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	10,6	10,2	32,6	268	311	2004
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,8	4,5	16,5	118	2	2004
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,5	4,2	23,5	150	TK	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	18	18,9	87,6	596		
ЗАВТРАК 2	ЧАЙ КАРКАЛЕ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	687	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:		40	7	11,2	51,2	340	TK	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ВЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ*	240	7,1	11,2	61,2	380		
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ СО СМЕТАНОЙ	100	1,5	9,2	10,8	133	54-83	2022
	ТЕФЕДИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	250	4,8	4,4	30,6	184	134	2004
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	13,8	9,5	12	192	546	2024
	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,7	5,1	30,4	185	737	2024
ИТОГО ЗА ОБЕД:	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0,2	17,5	72	701	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	TK	
УЖИН	БИТОЧЕК РУБЛЕНЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	910	27,9	30,2	122,3	884		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	13,6	14,6	12,8	240	695	2024
	ЧАЙ КАРКАЛЕ С САХАРОМ	180	6,5	4,6	38,5	225	332	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0	10	40	687	2004
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	1,8	21	118	TK	
ИТОГО ЗА УЖИН:		100	8,5	5,5	32,6	215		
УЖИН 2:	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	630	32,7	26,5	114,9	838	TK	
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,5	157	TK	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	91,5	93,2	404,5	2855		
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	TK	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	22,2	21,4	80,5	614		
	ЗАВТРАК 2	ЧАЙ КАРКАЛЕ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10	687	
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,4	4,2	37	200	TK	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	250	4,5	4,2	47	240		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	100	1	4,5	8,3	78	113	2024
ОБЕД	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	7,4	6,2	30,6	210	288	2024
	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	250	20,8	18,5	45,6	440	600	2024
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0	10	40	687	2004
ИТОГО ЗА ОБЕД:		50	4	1,8	21	118	TK	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	800	33,3	31	115,5	886		
УЖИН	ЧАЙ С САХАРОМ	250	22,6	22,3	50,6	505	580	2024
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	1,8	21	118	TK	
ИТОГО ЗА УЖИН:		100	2,5	5,5	42,6	230	TK	
УЖИН 2:	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	600	29,2	29,6	124,2	893		
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,5	157	TK	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	5,8	6,4	18,5	157		
ДЕНЬ 4			95	92,6	385,7	2790		
ЗАВТРАК	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ТЕРТЫМ СЫРОМ							
	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	200	13,6	14,5	36,5	324	54,3г	2022
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ	50	4	1,6	27,6	142	TK	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	100	2,9	3,2	14,4	97	TK	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		205	0,1	0	15	60	686	2004
ЗАВТРАК 2	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	555	20,6	19,3	93,5	623		
	ВАФЛИ	200	0,1	0	10	40	687	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:		40	7	11,2	51,2	340	TK	
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	240	7,1	11,2	61,2	380		
ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	100	1,2	0,2	3,8	20	54,3г	2022
	РАТУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	5,5	6,2	35,6	225	264	2024
	ЧАЙ С САХАРОМ	250	20,8	21,6	49,5	487	691	2024
ИТОГО ЗА ОБЕД:		200	0,1	0	10	40	685	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	TK	
	800	31,6	29,8	119,9	890			
УЖИН	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	9,8	11,5	9,6	184	579	2024
	ТРЕЩКА 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	TK	
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	2,5	4,5	23	140	TK	
ИТОГО ЗА УЖИН:		610	26,5	25,6	114,4	802		
УЖИН 2:	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	6,4	18,5	157	TK	
ИТОГО ЗА УЖИН 2:		200	5,8	6,4	18,5	157		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			91,6	92,3	407,5	2852		
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЖКА	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	2004
	МАНДРИН	110	0,9	0,2	8,3	38	TK	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		600	18,5	18,6	76,6	552		

ЗАВТРАК 2	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	687	
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,4	4,2	37	200	ТК	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:		250	4,5	4,2	47,0	240		
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	3,2	17	54-23s	2022
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	3,3	8,2	30,6	213	132	2004
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ СВИНОЙ	100	14,6	11,9	11,3	215	451	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,2	5,9	44,2	250	511	2004
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,2	20	82	699	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	27	28,1	130,3	895	ТК	
УЖИН	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	20,6	20,2	47,5	465	291	2024
	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	687	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118		
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,8	12,8	42,6	330	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600	34,5	34,8	121,1	953	ТК	
ИТОГО ЗА УЖИН 2:	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	6,4	18,2	155	ТК	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	5,8	6,4	18,2	155		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			90	92,1	393,2	2795		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:			915	923	4004	28251		
			92	92	400	2825		

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

ИСТОЧНИК РЕЦЕПТУР:

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ / ПОД РЕД. Ф. ЛМАРЧУКА И В. Т. ДАЛШИНОЙ - 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 БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РАЗРАБОТАНО ФБУН "НОВОСИБИРСКИЙ НИИ ГИГИЕНЫ" РОСГОТРУБНАДЗОРА, НОВОСИБИРСК - 2022.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, 3 ИЗДАНИЕ/ ПОД РЕД. В. А. ТУТЕЛЬЯНА, Г. Т. ОНИЩЕНКО, МОСКВА, 2024

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