

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском районах

Коробейникова М.Ю. _____
М.П.

Утверждаю:
Муниципальное казенное
образовательное учреждение
«Чатлыковская средняя
общеобразовательная школа»
Приказ № 110 от 29.08.2025г



Директор школы:
Харина Н.Г.
М.П.

Десятидневное меню на 2025-2026 учебный год:

- завтраков, обедов для учащихся с 7-11 лет
- завтраков, обедов для учащихся с 12 лет и старше

На основании Единого сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПин 2.3/ 2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

День: 1
неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В _{ит}	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
267	Яйцо отварное	60	7,65	6,9	0,45	94,5	0,045	0	150	0,3	33	115,5	7,5	1,515	
229	Каша «Дружба»	250	8,320	10,560	44,160	304,960	0,141	2,112	63,040	0,224	208,000	224,000	48,960	0,704	
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,100	7,700	4,200	0,820	
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396	
Итого за завтрак:			18,906	17,848	71,622	521,700	0,582	2,112	213,040	0,920	253,300	370,600	65,700	3,435	
Обед															
157	Кукуруза консервированная	100	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640	
114	Суп картофельный с крупой	200	2,220	3,525	7,840	65,600	0,074	4,400	0,000	1,040	15,000	51,400	20,200	0,718	
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,536	7,875	46,679	299,820	0,250	0,000	28,571	0,750	19,821	250,536	166,607	5,607	
331	Бифштекс из мяса свинины	90	18,000	12,214	0,000	182,571	0,051	0,000	0,000	0,900	9,000	163,286	18,000	2,649	
507	Напиток витаминизированный «Золотой шар»	200	0,000	0,000	19,000	80,000	0,300	20,000	0,120	2,340	0,000	0,000	0,000	0,000	
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792	
Итого за обед:			39,228	27,990	114,243	863,471	0,819	26,400	47,691	6,072	77,221	569,022	233,887	10,406	
Итого за день:			58,134	45,838	185,865	1385,171	1,401	28,512	260,731	6,992	330,521	939,622	299,587	13,841	

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
267	Яйцо отварное	60	7,65	6,9	0,45	94,5	0,045	0	150	0,3	33	115,5	7,5	1,515
229	Каша «Дружба»	250	8,320	10,560	44,160	304,960	0,141	2,112	63,040	0,224	208,000	224,000	48,960	0,704
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,100	7,700	4,200	0,820
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
	Итого за завтрак:		18,906	17,848	71,622	521,700	0,582	2,112	#####	0,920	253,300	370,600	65,700	3,435
	Обед													
157	Кукуруза консервированная	100	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640
114	Суп картофельный с крупой	250	3,468	4,406	12,250	102,000	0,068	3,800	2,125	1,950	1,600	46,750	17,000	0,815
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,707	8,750	51,866	102,500	0,115	6,875	0,000	1,625	23,437	80,312	31,562	1,122
331	Бифштекс из мяса свинины	100	20,000	13,571	0,000	202,857	0,057	0,000	0,000	1,000	10,000	181,429	20,000	2,943
507	Напиток витаминизированный «Золотой шар»	200	0,000	0,000	19,000	80,000	0,300	20,000	0,120	2,340	0,000	0,000	0,000	0,000
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		43,647	31,103	123,840	722,837	0,684	32,675	21,245	7,957	68,437	412,291	97,642	6,312
	Итого за день:		62,553	48,951	195,462	1244,537	1,266	34,787	#####	8,877	321,737	782,891	163,342	9,747

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{тв}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,523	15,4	30	388	0,16	0	104	0,12	306	424	44	1,5
471	Сгущенка	50	3,600	4,250	27,750	163,500	0,030	0,500	21,000	0,100	153,500	109,500	17,000	0,100
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	0,030	0,700	19,000	0,000	108,300	76,500	12,600	0,120
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
69	Бутерброд с маслом	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500
	Итого за завтрак:		43,859	44,438	109,062	1015,740	0,656	1,200	264,000	1,416	589,000	669,400	84,640	2,616
	Обед													
157	Зеленый горошек консервированный	105	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640
98	Свекольник	200	1,860	3,780	8,260	74,600	0,048	6,320	0,000	1,900	29,400	49,000	22,600	1,158
433	Сметана	10	0,238	1,500	0,324	15,750	0,002	0,020	9,500	0,030	7,920	5,185	0,810	0,018
321	Мясо тушеное	100	16,000	15,000	5,000	219,000	0,060	1,600	0,000	1,420	18,000	173,000	28,000	2,600
152	Картофель отварной с маслом	189	5,220	9,720	19,440	185,340	0,178	25,120	0,000	4,140	18,000	95,400	34,200	1,404
494	Компот из кураги	200	0,300	0,010	17,500	72,000	0,000	0,100	0,000	0,100	16,400	10,700	4,300	0,900
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		32,090	34,386	91,248	802,170	0,432	35,160	28,500	8,632	123,120	437,085	118,990	7,512
	Итого за день:		75,949	78,824	200,310	1817,910	1,088	36,360	292,500	10,048	712,120	1106,485	203,630	10,128

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{ит}	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
279	Запеканка из творога	200	31,523	15,4	30	388	0,16	0	104	0,12	306	424	44	1,5	
471	Сгущенка	50	3,600	4,250	27,750	163,500	0,030	0,500	21,000	0,100	153,500	109,500	17,000	0,100	
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	0,030	0,700	19,000	0,000	108,300	76,500	12,600	0,120	
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396	
69	Бутерброд с маслом	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500	
	Итого за завтрак:		43,859	44,438	109,062	1015,740	0,656	1,200	264,000	1,416	589,000	669,400	84,640	2,616	
	Обед														
157	Зеленый горошек консервированный	105	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640	
98	Свекольник	250	2,325	4,725	10,325	93,250	0,060	7,900	0,000	2,375	36,750	61,250	28,250	1,447	
433	Сметана	15	0,387	2,250	0,486	23,625	0,003	0,030	14,250	0,045	11,880	7,780	1,215	0,027	
321	Мясо тушеное	100	16,000	15,000	5,000	219,000	0,060	1,600	0,000	1,420	18,000	173,000	28,000	2,600	
152	Картофель отварной с маслом	210	5,524	10,286	20,571	196,127	0,188	26,580	0,000	4,381	19,048	100,952	36,190	1,486	
494	Компот из кураги	200	0,300	0,010	17,500	72,000	0,000	0,100	0,000	0,100	16,400	10,700	4,300	0,900	
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792	
	Итого за обед:		33,008	36,647	94,606	839,482	0,455	38,210	33,250	9,363	135,478	457,482	127,035	7,892	
	Итого за день:		76,867	81,085	203,668	1855,222	1,111	39,410	297,250	10,779	724,478	1126,882	211,675	10,508	

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
276	Омлет с отварным картофелем	200	17,664	22,016	18,176	343,04	1,28	11,52	79,36	1,536	148,48	314,88	43,52	3,456	
459	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	0,000	1,000	0,000	0,020	7,900	9,100	5,000	0,870	
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396	
69	Бутерброд с сыром	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500	
	Итого за завтрак:		23,900	44,404	65,388	759,280	1,716	12,520	199,360	2,752	177,580	383,380	59,560	5,222	
	Обед														
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42	
122	Суп с рыбными консервами	200	7,440	9,120	8,040	144,000	0,060	4,600	12,000	0,180	24,400	117,200	25,800	0,814	
256	Макаронные изделия отварные	180	6,660	5,940	35,460	221,400	0,072	0,000	37,800	0,900	14,400	54,000	9,000	1,260	
372	Котлеты из мяса птицы	90	18,000	16,200	9,643	255,857	0,090	0,771	65,571	1,157	43,714	164,571	21,857	1,633	
429	Маринад овощной с томатами	100	1,320	9,900	8,900	129,900	0,000	3,800	0,000	4,770	21,400	40,800	23,000	0,756	
496	Напиток из шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78,000	0,010	80,000	0,000	0,800	11,900	3,200	3,200	0,610	
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792	
	Итого за обед:		40,362	42,806	135,367	1085,637	0,356	103,171	115,371	8,999	162,414	448,571	110,937	10,285	
	Итого за день:		64,262	87,210	200,755	1844,917	2,072	115,691	314,731	11,751	339,994	831,951	170,497	15,507	

День: 3
неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{вн}	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
276	Омлет с отварным картофелем	200	17,664	22,016	18,176	343,04	1,28	11,52	79,36	1,536	148,48	314,88	43,52	3,456
459	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	0,000	1,000	0,000	0,020	7,900	9,100	5,000	0,870
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
69	Бутерброд с сыром	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500
	Итого за завтрак:		23,900	44,404	65,388	759,280	1,716	12,520	199,360	2,752	177,580	383,380	59,560	5,222
	Обед													
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
122	Суп с рыбными консервами	250	9,300	11,400	10,050	180,000	0,075	5,750	15,000	0,225	30,500	146,500	32,250	1017,500
256	Макаронные изделия отварные	180	6,660	5,940	35,460	221,400	0,072	0,000	37,800	0,900	14,400	54,000	9,000	1,260
372	Котлеты из мяса птицы	100	20,000	18,000	10,714	284,286	0,100	0,857	72,857	1,286	48,571	182,857	24,286	1,814
429	Маринад овощной с томатами	100	1,320	9,900	8,900	129,900	0,000	3,800	0,000	4,770	21,400	40,800	23,000	0,756
496	Напиток из шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78,000	0,010	80,000	0,000	0,800	11,900	3,200	3,200	0,610
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		44,222	46,886	138,448	1150,066	0,381	104,407	125,657	9,173	173,371	496,157	119,816	1027,152
	Итого за день:		68,122	91,290	203,836	1909,346	2,097	116,927	325,017	11,925	350,951	879,537	179,376	1032,374

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		Вит	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
140	Суп молочный с крупой	250	7,68	8	26,304	208	0,096	1,472	56,96	0,096	256	221,12	37,12	0,288
463	Какао со стуженкой	200	3,200	3,600	19,200	122,000	0,020	0,200	15,200	0,080	108,000	85,400	21,300	0,580
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
69	Бутерброд с маслом	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500
	Итого за завтрак:		16,816	33,888	83,216	706,240	0,552	1,672	192,160	1,372	385,200	365,920	69,460	1,764
	Обед													
101	Рассольник по домашнему	200	2,000	4,060	7,340	73,800	0,064	6,600	0,000	1,880	18,200	43,800	18,200	0,704
433	Сметана	10	0,238	1,500	0,324	15,750	0,002	0,020	9,500	0,030	7,920	5,185	0,810	0,018
330	Плов из свинины	250	20,400	22,800	43,300	460,000	0,080	1,100	38,000	0,800	24,000	268,000	53,000	2,630
419	Соус томатный	50	0,475	1,640	2,300	25,950	0,006	0,550	10,000	0,100	3,500	6,750	2,850	0,153
501	Сок	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		29,585	30,776	108,888	829,980	0,236	12,270	57,500	3,802	82,020	384,535	92,940	7,097
	Итого за день:		46,401	64,664	192,104	1536,220	0,788	13,942	249,660	5,174	467,220	750,455	162,400	8,861

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{ит}	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
140	Суп молочный с крупой	250	7,68	8	26,304	208	0,096	1,472	56,96	0,096	256	221,12	37,12	0,288
463	Какао со ступенкой	200	3,200	3,600	19,200	122,000	0,020	0,200	15,200	0,080	108,000	85,400	21,300	0,580
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
69	Бутерброд с маслом	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500
	Итого за завтрак:		16,816	33,888	83,216	706,240	0,552	1,672	192,160	1,372	385,200	365,920	69,460	1,764
	Обед													
101	Рассольник по домашнему	250	2,500	5,075	9,175	91,350	0,080	8,250	0,000	2,350	22,750	54,750	22,750	0,880
433	Сметана	15	0,387	2,250	0,486	23,625	0,003	0,030	14,250	0,045	11,880	7,780	1,215	0,027
330	Плов из свинины	300	24,480	27,360	51,960	552,000	0,096	1,320	57,000	0,960	28,800	321,600	63,600	3,156
419	Соус томатный	50	0,475	1,640	2,300	25,950	0,006	0,550	10,000	0,100	3,500	6,750	2,850	0,153
501	Сок	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		34,314	37,101	119,545	947,405	0,269	14,150	81,250	4,447	95,330	451,680	108,495	7,808
	Итого за день:		51,130	70,989	202,761	1653,645	0,821	15,822	273,410	5,819	480,530	817,600	177,955	9,572

День: 5
неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{ит}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,400	8,300	45,800	294,000	0,180	2,100	49,000	1,000	174,000	243,000	48,000	2,360
470	Йогурт	200	5,800	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	40,100	0,000	240,800	180,600	28,100	0,200
460	Чай с молоком	200	2,048	1,664	14,720	81,920	0,025	0,384	12,160	0,000	75,648	58,752	13,440	1,114
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
	Итого за завтрак:		19,984	15,252	86,232	561,160	0,681	3,884	101,260	1,396	497,648	505,752	94,580	4,070
	Обед													
157	Кукуруза консервированная	100	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640
127	Суп гороховый	250	7,400	3,275	15,775	121,250	0,260	0,500	17,500	0,250	42,750	90,750	35,500	2,623
305	Рулет из рыбы	130	15,700	4,900	14,700	166,000	0,150	0,000	60,000	1,400	74,000	190,000	24,000	1,420
377	Пюре картофельное	150	5,184	7,680	11,136	134,400	0,154	4,608	38,400	0,192	48,000	94,080	30,720	1,056
487	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,300	0,200	14,200	60,000	0,020	3,300	0,000	0,100	13,500	8,000	5,900	1,160
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		37,056	20,431	96,535	717,130	0,728	10,408	134,900	2,984	211,650	486,630	125,200	7,691
	Итого за день:		57,040	35,683	182,767	1278,290	1,409	14,292	236,160	4,380	709,298	992,382	219,780	11,761

День: 5
неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{ив}	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,400	8,300	45,800	294,000	0,180	2,100	49,000	1,000	174,000	243,000	48,000	2,360
470	Йогурт	200	5,800	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	40,100	0,000	240,800	180,600	28,100	0,200
460	чай с молоком	200	2,048	1,664	14,720	81,920	0,025	0,384	12,160	0,000	75,648	58,752	13,440	1,114
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
	Итого за завтрак:		19,984	15,252	86,232	561,160	0,681	3,884	101,260	1,396	497,648	505,752	94,580	4,070
	Обед													
157	Кукуруза консервированная	100	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640
127	Суп гороховый	250	7,400	3,275	15,775	121,250	0,260	0,500	17,500	0,250	42,750	90,750	35,500	2,623
305	Рулет из рыбы	130	15,700	4,900	14,700	166,000	0,150	0,000	60,000	1,400	74,000	190,000	24,000	1,420
377	Пюре картофельное	180	6,220	9,216	13,362	161,280	0,184	5,530	46,080	0,230	47,600	112,896	36,864	1,267
487	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,300	0,200	14,200	60,000	0,020	3,300	0,000	0,100	13,500	8,000	5,900	1,160
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		38,092	21,967	98,761	744,010	0,758	11,330	142,580	3,022	211,250	505,446	131,344	7,902
	Итого за день:		58,076	37,219	184,993	1305,170	1,439	15,214	243,840	4,418	708,898	1011,198	225,924	11,972

День: 6
неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,216	10,368	31,520	256,320	0,122	1,440	74,560	0,448	261,440	219,520	32,760	0,815
466	Кофейный напиток со сгущенкой	200	2,600	3,200	19,000	115,000	0,020	0,200	15,200	0,080	105,000	70,700	11,600	0,070
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
63	Бутерброд с сыром	70	11,000	14,000	16,000	232,000	0,050	0,160	96,000	0,500	320,000	210,000	22,000	0,580
	Итого за завтрак:		25,552	27,856	84,232	687,560	0,588	1,800	185,760	1,424	693,640	523,620	71,400	1,861
	Обед													
157	Фасоль консервированная	105	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,200	4,000	3,040	49,000	0,030	7,000	0,000	1,900	40,000	29,000	13,000	0,510
324	Свинина в кисло-сладком соусе	120	19,300	12,600	15,700	253,000	0,110	0,500	0,000	0,510	31,000	185,000	28,000	2,800
385	Рис отварной	150	3,765	5,430	38,850	219,300	0,032	0,000	27,000	0,285	17,250	83,700	27,150	0,104
504	Кисель "Витошка"	200	0,000	0,000	24,000	95,000	0,300	20,100	0,130	2,350	0,000	0,000	0,000	0,000
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		32,737	26,406	122,314	851,780	0,616	29,600	46,130	6,087	121,650	401,500	97,230	4,846
	Итого за день:		58,289	54,262	206,546	1539,340	1,204	31,400	231,890	7,511	815,290	925,120	168,630	6,707

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B ₁₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,523	15,4	30	388	0,16	0	104	0,12	306	424	44	1,5
471	Стушенка	50	3,600	4,250	27,750	163,500	0,030	0,500	21,000	0,100	153,500	109,500	17,000	0,100
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,100	7,700	4,200	0,820
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
267	Яйцо отварное	60	7,65	6,9	0,45	94,5	0,045	0	150	0,3	33	115,5	7,5	1,515
	Итого за завтрак:		45,709	26,938	85,212	768,240	0,631	0,500	275,000	0,916	504,800	680,100	77,740	4,331
	Обед													
150	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	118	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
119	Суп картофельный с рыбой	200	9,440	3,120	8,640	100,400	0,124	6,940	18,800	0,560	32,400	134,440	31,200	0,986
319	Шницель натуральный рубленый	100	17,300	21,000	9,900	298,000	0,170	0,000	57,000	0,500	36,000	166,000	23,000	2,990
177	Рагу из овощей	200	3,800	8,600	18,700	170,000	0,100	12,000	6,000	3,900	60,200	95,300	44,100	1,750
491	Компот из замороженных ягод	200	0,150	0,141	17,845	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		38,062	42,337	98,209	1006,161	0,524	37,860	81,800	8,852	246,031	2028,260	165,418	8,771
	Итого за день:		83,771	69,275	183,421	1774,401	1,155	38,360	356,800	9,768	750,831	2708,360	243,158	13,102

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{ит}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,523	15,4	30	388	0,16	0	104	0,12	306	424	44	1,5
471	Стушенка	50	3,600	4,250	27,750	163,500	0,030	0,500	21,000	0,100	153,500	109,500	17,000	0,100
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,100	7,700	4,200	0,820
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
267	Яйцо отварное	60	7,65	6,9	0,45	94,5	0,045	0	150	0,3	33	115,5	7,5	1,515
	Итого за завтрак:		45,709	26,938	85,212	768,240	0,631	0,500	275,000	0,916	504,800	680,100	77,740	4,331
	Обед													
150	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	118	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
119	Суп картофельный с рыбой	250	11,800	3,900	10,800	125,500	0,155	8,675	23,500	0,700	40,500	168,050	39,000	1,233
319	Шницель натуральный рубленый	100	17,300	21,000	9,900	298,000	0,170	0,000	57,000	0,500	36,000	1666,000	23,000	2,990
177	Рагу из овощей	200	3,800	8,600	18,700	170,000	0,100	12,000	6,000	3,900	60,200	95,300	44,100	1,750
491	Компот из замороженных ягод	200	0,150	0,141	17,845	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		40,422	43,117	100,369	1031,261	0,555	39,595	86,500	8,992	254,131	2061,870	173,218	9,018
	Итого за день:		86,131	70,055	185,581	1799,501	1,186	40,095	361,500	9,908	758,931	2741,970	250,958	13,349

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B _{вн}	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
233	Каша кукурузная молочная жидкая	250	9,491	10,302	57,912	362,459	0,125	0	59,317	0,5	188,566	189,815	38,4	1,892	
462	Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000	0,030	0,700	19,000	0,010	111,300	91,100	22,300	0,650	
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396	
69	Бутерброд с маслом	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500	
	Итого за завтрак:		18,727	35,490	109,424	832,699	0,591	0,700	198,317	1,706	321,066	340,315	71,740	3,438	
	Обед														
95	Борщ картофельный с капустой	250	1,850	4,425	6,925	75,000	0,043	8,000	0,000	2,350	36,750	49,000	23,250	1,103	
367	Птица в соусе томатном	100	9,500	11,071	2,214	146,429	0,029	0,357	52,857	0,429	17,857	49,286	12,857	100,001	
378	Пюре картофельное с морковью	200	5,376	10,240	18,688	189,440	0,179	6,144	51,200	0,768	66,560	339,200	66,520	1,690	
507	Напиток витаминизированный «Золотой шар»	200	0,000	0,000	19,000	80,000	0,300	20,000	0,120	2,340	0,000	0,000	0,000	0,000	
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792	
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42	
	Итого за обед:		22,998	27,112	101,851	747,349	0,675	48,501	104,177	7,079	167,767	506,286	130,707	108,006	
	Итого за день:		41,725	62,602	211,275	1580,048	1,266	49,201	302,494	8,785	488,833	846,601	202,447	111,444	

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B _{вв}	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
233	Каша кукурузная молочная жидкая	250	9,491	10,302	57,912	362,459	0,125	0	59,317	0,5	188,566	189,815	38,4	1,892
462	Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000	0,030	0,700	19,000	0,010	111,300	91,100	22,300	0,650
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
69	Бутерброд с маслом	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500
	Итого за завтрак:		18,727	35,490	109,424	832,699	0,591	0,700	198,317	1,706	321,066	340,315	71,740	3,438
	Обед													
95	Борщ картофельный с капустой	250	1,850	4,425	6,925	75,000	0,043	8,000	0,000	2,350	36,750	49,000	23,250	1,103
367	Птица в соусе томатном	100	9,500	11,071	2,214	146,429	0,029	0,357	52,857	0,429	17,857	49,286	12,857	100,001
378	Пюре картофельное с морковью	200	5,376	10,240	18,688	189,440	0,179	6,144	51,200	0,768	66,560	339,200	66,520	1,690
507	Напиток витаминизированный «Золотой шар»	200	0,000	0,000	19,000	80,000	0,300	20,000	0,120	2,340	0,000	0,000	0,000	0,000
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	Итого за обед:		22,998	27,112	101,851	747,349	0,675	48,501	104,177	7,079	167,767	506,286	130,707	108,006
	Итого за день:		41,725	62,602	211,275	1580,048	1,266	49,201	302,494	8,785	488,833	846,601	202,447	111,444

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		Вит	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
269	Омлет с зеленым горошком	200	17,066	25,600	8,192	331,094	0,137	1,706	341,334	1,366	197,974	320,853	34,133	3,038
470	Ряженка	200	5,800	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	40,100	0,000	240,800	180,600	28,100	0,200
459	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	0,000	1,000	0,000	0,020	7,900	9,100	5,000	0,870
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
	Итого за завтрак:		25,902	30,988	43,404	556,334	0,613	4,106	381,434	1,782	453,874	533,953	72,273	4,504
	Обед													
100	Рассольник ленинградский	200	2,100	4,080	10,600	87,600	0,060	5,680	0,000	1,880	13,400	48,800	20,400	0,686
433	Сметана	10	0,238	1,500	0,324	15,750	0,002	0,020	9,500	0,030	7,920	5,185	0,810	0,018
301	Рыба запеченная с яйцом	90	12,780	3,240	6,210	105,300	0,090	0,450	53,100	1,710	30,600	156,000	19,800	0,900
256	Макаронные изделия отварные	150	5,550	4,950	29,550	184,500	0,060	0,000	31,500	0,750	12,000	45,000	7,500	1,500
430	Маринад овощной	100	0,870	9,880	9,400	130,100	0,034	2,070	0,000	4,620	24,100	39,300	21,200	0,510
461	Чай каркаде	200	0,000	0,010	14,000	56,000	0,010	0,100	2,900	0,000	0,500	0,030	0,010	0,130
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		27,010	24,236	105,508	747,730	0,320	8,320	97,000	9,782	102,920	341,115	79,800	4,536
	Итого за день:		52,912	55,224	148,912	1304,064	0,933	12,426	478,434	11,564	556,794	875,068	152,073	9,040

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блока	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{вн}	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
269	Омлет с зеленым горошком	200	17,066	25,600	8,192	331,094	0,137	1,706	341,334	1,366	197,974	320,853	34,133	3,038
470	Ряженка	200	5,800	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	40,100	0,000	240,800	180,600	28,100	0,200
459	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	0,000	1,000	0,000	0,020	7,900	9,100	5,000	0,870
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
	Итого за завтрак:		25,902	30,988	43,404	556,334	0,613	4,106	381,434	1,782	453,874	533,953	72,273	4,504
	Обед													
100	Рассольник ленинградский	250	2,625	5,100	13,250	109,500	0,075	7,100	0,000	2,350	16,750	61,000	25,500	0,858
433	Сметана	15	0,387	2,250	0,486	23,625	0,003	0,030	14,250	0,045	11,880	7,780	1,215	0,027
301	Рыба запечённая с яйцом	100	14,200	3,600	6,900	117,000	0,100	0,500	59,000	1,900	34,000	174,000	22,000	1,000
256	Макаронные изделия отварные	200	7,400	6,600	39,400	246,000	0,080	0,000	42,000	1,000	16,000	60,000	10,000	1,400
430	Маринад овощной	100	0,870	9,880	9,400	130,100	0,034	2,070	0,000	4,620	24,100	39,300	21,200	0,510
461	Чай каркаде	200	0,000	0,010	14,000	56,000	0,010	0,100	2,900	0,000	0,500	0,030	0,010	0,130
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		30,954	28,016	118,860	850,705	0,366	9,800	118,150	10,707	117,630	388,910	90,005	4,717
	Итого за день:		56,856	59,004	162,264	1407,039	0,979	13,906	499,584	12,489	571,504	922,863	162,278	9,221

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{тв}	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
235	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,549	9,523	45,722	306,688	0,241	1,664	49,92	0,205	168,704	233,984	59,904	1,536
471	Сгущенка	50	3,600	4,250	27,750	163,500	0,030	0,500	21,000	0,100	153,500	109,500	17,000	0,100
460	Чай с молоком	200	2,048	1,664	14,720	81,920	0,025	0,384	12,160	0,000	75,648	58,752	13,440	1,114
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
69	Бутерброд с сыром	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500
	Итого за завтрак:		21,133	37,725	125,904	928,348	0,732	2,548	203,080	1,501	419,052	461,636	101,384	3,646
	Обед													
157	Зеленый горошек консервированный	105	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640
117	Суп овощной с фасолью	250	4	4,925	9,225	97,25	0,075	6,125	0	1,75	52,25	108,25	28,25	1,29
433	Сметана	20	0,476	3,000	0,648	31,500	0,004	0,040	19,000	0,060	15,840	10,370	1,620	0,036
329	Бигус	200	18,000	13,300	5,200	213,000	0,080	15,500	0,000	0,600	84,000	207,000	39,000	3,340
495	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	84,000	0,010	0,200	0,000	0,400	20,100	19,200	14,400	0,690
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	Итого за обед:		32,348	26,501	95,497	749,230	0,373	37,865	38,000	4,252	237,790	470,620	130,350	11,208
	Итого за день:		53,481	64,226	221,401	1677,578	1,105	40,413	241,080	5,753	656,842	932,256	231,734	14,854

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{В1}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
235	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,549	9,523	45,722	306,688	0,241	1,664	49,92	0,205	168,704	233,984	59,904	1,536
471	Стушенка	50	3,600	4,250	27,750	163,500	0,030	0,500	21,000	0,100	153,500	109,500	17,000	0,100
460	Чай с молоком	200	2,048	1,664	14,720	81,920	0,025	0,384	12,160	0,000	75,648	58,752	13,440	1,114
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
69	Бутерброд с сыром	70	3,200	22,000	20,000	292,000	0,040	0,000	120,000	0,800	14,000	36,000	6,000	0,500
	Итого за завтрак:		21,133	37,725	125,904	928,348	0,732	2,548	203,080	1,501	419,052	461,636	101,384	3,646
	Обед													
157	Зеленый горошек консервированный	105	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640
117	Суп овощной с фасолью	250	4	4,925	9,225	97,25	0,075	6,125	0	1,75	52,25	108,25	28,25	1,29
433	Сметана	20	0,476	3,000	0,648	31,500	0,004	0,040	19,000	0,060	15,840	10,370	1,620	0,036
329	Бигус	200	18,000	13,300	5,200	213,000	0,080	15,500	0,000	0,600	84,000	207,000	39,000	3,340
495	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	84,000	0,010	0,200	0,000	0,400	20,100	19,200	14,400	0,690
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	Итого за обед:		32,348	26,501	95,497	749,230	0,373	37,865	38,000	4,252	237,790	470,620	130,350	11,208
	Итого за день:		53,481	64,226	221,401	1677,578	1,105	40,413	241,080	5,753	656,842	932,256	231,734	14,854