

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 №148 от 31.08.2026г



Директор школы:

Харина Н.Г. _____
М.П.

Десятидневное меню на 2026-2027 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

№ п/п	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
234	Каша молочная геркулес	250	8,950	10,600	36,425	277,000	0,210	1,900	53,250	1,150	197,750	258,250	69,500	1,558
462	какао с молоком	200	4,224	3,712	17,664	120,320	0,038	0,896	24,320	0,013	146,916	116,608	28,544	0,832
573	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,090	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
Итого за завтрак:			23,560	21,500	72,251	576,060	0,689	2,796	227,570	1,859	384,866	513,758	110,584	4,301
Обед														
157	зеленый горошек	105	3,000	3,800	5,300	67,080	0,080	2,000	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640
104	ши из свежей капусты	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
327	куляш из отварного мяса	100	20,000	19,500	3,300	258,000	0,030	0,000	26,000	0,600	15,000	162,000	22,000	2,760
241	рис с овощами	180	4,985	3,185	42,508	218,769	0,055	1,523	0,000	0,277	22,154	106,615	37,385	0,512
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:			34,657	31,061	108,572	841,249	0,559	30,523	45,120	6,159	110,554	401,415	101,465	5,214
Итого за день:			58,217	52,561	180,823	1417,309	1,248	33,319	272,690	8,018	495,420	915,173	212,049	9,515

День: 1

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		Вит	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
267	яйцо отварное	60	7,650	6,900	0,450	94,500	0,045	0,000	150,000	0,300	33,000	115,500	7,500	1,515
234	каша молочная геркулес	250	8,950	10,600	36,425	277,000	0,210	1,900	53,250	1,150	197,750	258,250	69,500	1,558
462	какао молоко	200	4,224	3,712	17,664	120,320	0,038	0,896	24,320	0,013	146,916	116,608	28,544	0,832
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:		23,560	21,500	72,251	576,060	0,689	2,796	227,570	1,859	384,866	513,758	110,584	4,301
	Обед													
157	зеленый горошек	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 свежая капуста	250	1,500	5,000	3,800	61,250	0,038	8,750	0,000	2,375	50,000	36,250	16,250	0,638
372	гуляш из отварного мяса	100	20,000	19,500	3,300	258,000	0,030	0,000	26,000	0,600	15,000	162,000	22,000	2,760
241	рис с овощами	200	5,400	3,540	47,231	243,000	0,061	1,523	0,000	0,308	24,615	145,812	41,540	0,570
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
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
	Итого за обед:		35,372	32,416	114,055	877,730	0,573	32,273	45,120	6,665	123,015	447,862	108,870	5,400
	Итого за день:		58,932	53,916	186,306	1453,790	1,262	35,069	272,690	8,524	507,881	961,620	219,454	9,701

День: 2
неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

Код реп.	Наименование блюда	Макс. порция, г	Новое количество		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			блюда	жирн		В ₁	С	А	Е	С ₂	Р	Mg	Fe
	Завтрак:												
64	Бухерброд с сыром	70	10,4	15,6	242	0,04	0,2	102	0,56	316	106	88	0,56
232	каша молочная пшеничная	250	9,40	8,300	294,000	0,180	2,100	49,000	1,000	174,000	243,000	48,000	2,300
460	чай с молоком	200	2,048	1,664	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	84,240	0,396	0,090	0,090	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396
	Итого за завтрак:		24,584	25,852	702,160	0,641	2,684	165,160	1,956	572,848	431,152	154,480	4,430
	Обед												
157	кукуруза консервированная	100	3,030	3,800	67,000	0,080	2,030	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640
127	суп гороховый	250	7,400	3,275	121,250	0,200	0,500	17,500	0,250	42,750	90,750	35,500	2,623
318	мясо отварное	100	27,200	19,400	286,000	0,050	0,100	0,000	0,700	16,000	215,000	28,000	8,530
177	рагу овощное	200	3,800	8,600	170,000	0,100	12,000	6,000	3,900	60,300	95,300	44,100	1,750
504	кисель	200	0,000	0,000	95,000	0,300	20,100	0,130	2,350	0,000	0,000	0,000	0,000
575	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	168,480	0,064	0,090	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
433	салата	10	0,238	1,500	15,750	0,002	0,020	9,500	0,030	7,920	5,185	0,810	0,018
	Итого за обед:		47,110	37,151	923,480	0,856	34,720	52,130	8,272	160,270	510,035	137,490	9,353
	Итого за день:		71,694	63,003	1625,640	1,497	37,404	217,290	10,228	733,118	941,187	291,970	13,783

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		Вит. С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
64	бутерброд с сыром	70	10,4	15,6	14,8	242	0,04	104	0,56		316	106	88	0,56
232	каша молочная пшеничная	250	9,400	8,300	45,800	294,000	0,180	49,000	1,000		174,000	243,000	48,000	2,360
460	чай с молоком	200	2,048	1,664	14,720	81,920	0,025	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	0,396		7,200	23,400	5,040	0,396
	Итого за завтрак:		24,584	25,852	93,032	702,160	0,641	165,160	1,956		572,848	431,152	154,480	4,430
	Обед													
157	кукуруза консервированная	100	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	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	0,250		17,500	42,750	90,750	35,500
433	Сметана	15	0,387	2,250	0,486	23,625	0,003	0,030	0,045		14,250	11,880	7,780	1,215
318	мясо отварное	100	27,200	19,400	5,000	286,000	0,050	0,100	0,700		0,000	215,000	28,000	3,530
177	рагу овощное	200	3,800	8,600	18,700	170,000	0,100	12,000	3,900		60,200	95,300	44,100	1,750
504	кисель	200	0,000	0,000	24,000	95,000	0,300	20,100	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	0,792		14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		47,259	37,901	104,685	931,355	0,857	34,730	8,287		164,230	512,630	137,895	9,362
	Итого за день:		71,843	63,753	197,717	1633,515	1,498	37,414	10,243		737,078	943,782	292,375	13,792

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса в граммах	Пищевые вещества, г/100 г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры		В ₁	С	А	Р	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
272	Омлет с мясом	170	26,365	31,488	3,82	427,52	0,128	0,512	309,76	2,364	148,48	417,28	40,46	4,403
466	Кофейный напиток/сушенка	200	2,600	3,200	19,000	115,000	0,020	0,200	15,200	0,080	105,000	70,760	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
470	свежее	200	5,800	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	40,100	0,300	240,800	180,600	28,100	0,200
	Итого за завтрак:		47,499	39,976	48,552	727,760	0,624	2,112	365,060	2,780	501,480	691,980	85,700	5,069
	Обед													
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,036	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
148	помидоры	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	3,500	0,000	0,100	17,800	30,360	14,100	0,510
118	суп крестьянский с картошкой	250	4,000	4,925	9,225	97,250	0,075	6,125	0,000	1,750	52,250	108,250	28,250	1,290
265	макароник	180	21,800	18,700	23,500	350,000	0,120	0,300	39,000	1,000	36,000	226,000	29,000	3,630
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	18,500	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	35,324	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
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
	Итого за обед:		35,000	36,771	117,173	938,380	0,361	107,745	48,500	10,242	193,870	482,535	126,440	12,026
	Итого за день:		82,499	76,747	165,725	1666,140	0,985	109,857	413,560	13,022	695,350	1174,515	212,140	17,095

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 _{ит}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
274	Омлет с мясом	170	36,363	31,488	3,84	427,52	0,128	0,512	309,76	2,304	148,48	417,28	40,96	4,403	
466	кофейный напиток /сгущенка	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	
470	снежок	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	
	Итого за завтрак:		47,499	39,976	48,552	727,760	0,624	2,112	365,060	2,780	501,480	691,980	85,700	5,069	
	Обед														
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42	
148	помидоры свежие	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	3,500	0,000	0,100	17,800	30,300	14,100	0,510	
118	суп крестьянский с крупой	250	4,000	4,925	9,225	97,250	0,075	6,125	0,000	1,750	52,250	108,250	28,250	1,290	
263	макаронник	200	24,222	20,778	26,111	388,889	0,120	0,300	39,000	1,600	36,000	226,000	29,000	3,630	
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:		37,184	37,349	119,460	961,519	0,359	107,725	39,000	10,212	185,950	477,350	125,630	12,008	
	Итого за день:		84,683	77,325	168,012	1689,279	0,983	109,837	404,060	12,992	687,430	#####	211,330	17,077	

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Полное количество, г			Удельная стоимость			Энергетическая ценность, МДж			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы	на 100 г	на 100 г	на 100 г	Б _{кал}	Ж _{кал}	У _{кал}	Ca	P	Fe	Na	K
	Завтрак															
189	Запеканка творог с морковью	200	12,923	7,692	17,846	155,385	0,108	1,558	105,177	1,538	126,154	227,692	60	2		
471	Омлет	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		
573	Хлеб пшеничный	50	2,736	0,288	17,712	84,240	0,396	0,000	0,000	0,396	7,700	23,400	5,040	0,396		
79	Молоко	30	0,240	21,750	0,390	198,300	0,000	0,000	12,000	0,030	0,720	0,900	0,300	0,000		
471	Сыр	200	9,230	0,100	9,230	88,000	0,006	0,000	0,000	0,000	5,130	1,700	2,300	0,820		
	Итого за завтрак:		19,699	34,080	72,998	679,425	0,554	2,058	136,177	2,064	292,674	369,192	86,240	3,322		
	Обед															
148	Омлет с сыром	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,050	0,500	0,000	0,100	17,800	30,300	14,100	0,510		
433	Сметана	10	0,238	1,500	0,324	15,750	0,002	0,020	0,500	0,030	7,920	5,185	0,810	0,018		
98	Свекольник	200	1,860	3,780	8,260	74,600	0,048	0,320	0,000	1,900	29,400	49,000	22,600	1,158		
181	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	5,640	9,240	11,640	152,340	0,120	3,600	54,000	0,840	78,000	102,000	27,600	85,200		
321	Мясо гушевое	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		
492	Компот с ф	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		
	Итого за обед:		30,510	30,296	82,648	725,170	0,334	15,240	63,500	5,482	185,620	425,485	117,590	90,968		
	Итого за день:		50,209	64,376	155,646	1404,595	0,868	17,278	199,677	7,546	478,294	794,677	203,830	94,290		

День: 4

неделя-первая

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 _{тв}	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
189	запеканка творог с морковью	200	12,923	7,692	17,846	195,385	0,108	1,538	103,177	1,538	126,154	337,692	60	2
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
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
471	чай с/с	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
79	масло сл	30	0,240	21,750	0,390	198,300	0,000	0,000	12,000	0,030	0,720	0,900	0,000	0,006
	Итого за завтрак:		19,699	34,080	72,998	679,425	0,534	2,038	136,177	2,064	292,674	479,192	86,240	3,322
	Обед													
148	огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51
101	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
181	картофель запеченный в сметанном соусе	200	6,267	10,267	12,933	169,267	0,133	4,000	60,000	0,933	86,667	113,333	30,667	94,667
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
492	компот с/ф	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
	Итого за обед:		31,051	32,918	84,268	757,622	0,330	13,730	74,250	5,965	187,797	421,363	112,612	100,223
	Итого за день:		50,750	66,998	157,266	1437,047	0,864	15,768	210,427	8,029	480,471	900,555	198,852	103,545

День: 5

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.														
235	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	9,549	9,523	45,722	306,688	0,241	1,664	49,920	0,205	168,704	233,984	59,904	1,536	
436	СОУС КУРАГА	50	0,280	0,015	30,455	123,100	0,005	0,090	0,000	0,300	9,400	7,450	5,450	0,258	
75	СЫР	30	6,960	8,850	107,400	107,400	0,012	0,210	78,000	23,550	264,300	150,000	10,500	0,300	
504	КИСЕЛЬ	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	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:		19,525	18,676	225,289	716,428	0,954	22,064	128,050	26,801	449,604	414,834	80,894	2,490	
	Обед														
150	ИКРА ПРОМЫШЛЕННАЯ кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	118,000	0,020	7,000	0,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
123	СУП С ФРИКАДЕЖКАМИ РЫБНЫЙ	200	7,160	7,660	6,000	121,600	0,068	4,460	6,400	2,040	17,200	85,600	21,400	1,406	
211	КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	210	4,800	4,300	47,500	248,000	0,050	0,570	19,000	0,400	19,000	110,000	40,000	0,250	
366	КУРА ОТВАРНАЯ	100	16,200	12,000	0,300	174,000	0,040	0,400	40,000	0,500	18,000	112,000	13,000	1,180	
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:		36,532	33,636	117,124	916,080	0,262	16,430	65,400	7,032	123,600	405,400	107,480	7,128	
	Итого за день:		56,057	52,312	342,413	1632,508	1,216	38,494	193,450	33,833	573,204	820,234	188,374	9,618	

День: 5

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		Вит	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
235	каша пшенная молочная	250	11,360	11,904	57,153	383,360	0,301	2,080	62,400	0,313	210,880	292,480	74,880	1,920
75	сыр	50	11,600	14,750	0,000	179,000	0,020	0,350	130,000	0,250	440,500	250,000	17,500	0,500
436	соус из кураги	100	0,001	0,000	0,061	2,400	9,000	0,000	0,000	0,000	0,019	0,015	0,011	0,001
504	кисель	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	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:		25,697	26,942	98,926	744,000	10,017	22,530	192,530	3,309	658,599	565,895	97,431	2,817
	Обед													
150	икра промышленная кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	118,000	0,020	0,700	0,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
123	Суп фрикадельками рыбный	250	8,950	9,575	7,500	152,000	0,085	5,575	8,000	2,550	9,000	107,000	26,750	1,758
211	каша перловая с овощами	210	4,800	4,300	47,500	248,000	0,050	0,570	19,000	0,400	19,000	110,000	40,000	0,250
366	кура отварная	150	24,300	18,000	0,450	261,000	0,060	0,600	60,000	0,750	27,000	168,000	19,500	1,770
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:		46,422	41,551	118,774	1033,480	0,299	11,445	87,000	7,792	124,400	482,800	119,330	8,070
	Итого за день:		72,119	68,493	217,700	1777,480	10,316	33,975	279,530	11,101	782,999	1048,695	216,761	10,887

День: 6

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В ₁₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
268	омлет натуральный	195	16,800	25,500	4,200	312,000	0,090	0,600	372,000	1,500	150,000	291,000	24,000	3,150	
463	какао с сусушкой	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	0,600	0,000	0,396	7,200	23,400	5,040	0,396	
75	сыр	30	6,960	8,850	0,000	107,400	0,012	0,210	78,000	23,550	264,300	150,000	10,500	0,300	
	Итого за завтрак:		29,696	38,238	41,112	625,640	0,518	1,010	465,200	25,526	529,500	549,800	60,840	4,426	
	Обед														
157	курицу за сладкая	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	
109	суп харчо	200	6,360	7,520	9,760	132,200	0,024	0,520	0,000	2,040	12,600	64,800	14,000	0,702	
256	макаронны 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	
331	бифштекс рубленый паровой	100	20,000	13,571	0,000	202,857	0,057	0,000	0,000	1,000	10,000	181,429	20,000	2,942	
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:		42,232	32,077	103,884	872,537	0,315	2,620	63,900	5,082	72,500	410,059	73,090	6,606	
	Итого за день:		71,928	70,315	144,996	1498,177	0,833	3,630	529,100	30,608	602,000	959,859	133,930	11,032	

День: 6

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 _{ив}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
268	омлет натуральный	195	16,800	25,500	4,200	312,000	0,209	0,600	372,000	1,500	150,000	291,000	24,000	3,150
463	какао с сгущенкой	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
75	сыр	30	6,960	8,850	0,000	107,400	0,012	0,210	78,000	23,550	264,300	150,000	10,500	0,300
	Итого за завтрак:		29,696	38,238	41,112	625,640	0,637	1,010	465,200	25,526	529,500	549,800	60,840	4,426
	Обед													
157	кукуруза сладкая	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
109	суп харчо	250	7,950	9,400	12,200	165,250	0,030	0,650	0,000	2,550	15,750	81,000	17,500	0,878
256	макаронь 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
331	бифштекс рубленый	100	20,000	13,571	0,000	202,857	0,057	0,000	0,000	1,000	10,000	181,429	20,000	2,942
461	чай каркадэ	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:		43,822	33,957	106,324	905,587	0,321	2,750	63,900	5,592	75,650	426,259	76,590	6,782
	Итого за день:		73,518	72,195	147,436	1531,227	0,958	3,760	529,100	31,118	605,150	976,059	137,430	11,208

День: 7
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		B ₁₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
229	каша дружба	250	8,32	10,56	44,16	304,96	0,141	2,112	63,04	0,224	208	224	48,96	0,704
470	ряженка	200	5,800	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,000	0,100	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:		18,904	17,512	84,592	572,120	0,642	3,896	75,200	0,720	531,648	486,752	95,540	2,414
	Обед													
157	зеленый горошек	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
110	солянка сборная мясная	250	8,000	10,425	1,650	132,830	0,043	1,100	20,000	0,350	25,000	88,750	16,000	1,400
325	жаркое по домашнему	200	18,800	14,300	25,800	307,000	0,180	15,000	24,000	0,600	31,000	209,000	54,000	3,360
495	компот с/ф	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
	Итого за обед:		35,872	29,201	88,274	759,310	0,377	18,300	63,000	2,392	109,500	420,750	113,480	6,882
	Итого за день:		54,776	46,713	172,866	1331,430	1,019	22,196	138,200	3,112	641,148	907,502	209,020	9,296

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 ₁₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
229	каша дружба	250	8,32	10,56	44,16	304,96	0,141	2,112	63,04	0,224	208	224	48,96	0,704
470	ряженка	200	5,800	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,000	0,100	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:		18,904	17,512	84,592	572,120	0,642	3,896	75,200	0,720	531,648	486,752	95,540	2,414
	Обед													
157	зеленый горошек	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
110	солянка сборная мясная	250	8,000	10,425	1,650	132,830	0,043	1,100	20,000	0,350	25,000	88,750	16,000	1,400
325	жаркое по домашнему	250	23,500	17,875	32,250	383,750	0,225	18,750	30,000	0,750	38,750	261,250	67,500	4,200
495	компот с/ф	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
	Итого за обед:		40,572	32,776	94,724	836,060	0,422	22,050	69,000	2,542	117,250	473,000	126,980	7,722
	Итого за день:		59,476	50,288	179,316	1408,180	1,064	25,946	144,200	3,262	648,898	959,752	222,520	10,136

День: 8

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 _{ит}	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
279	запеканка творог	200	31,8	15,4	30	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5
471	стуженка	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
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
465	кофейный напиток/молоко	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
	Итого за завтрак:		40,936	22,438	89,062	723,740	0,616	1,200	144,000	1,696	575,000	633,400	78,640	2,116
	Обед													
148	помидоры свежие	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	3,500	0,000	0,100	17,800	30,300	14,100	0,510
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	0,857
211	греча с овощами	210	4,800	4,300	47,500	248,000	0,050	0,570	19,000	0,400	19,000	110,000	40,000	0,250
371	кнели из птицы с рисом	100	11,500	10,300	5,400	160,000	0,030	0,000	40,000	0,400	20,000	121,000	13,000	0,780
494	комплт 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
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:		26,197	21,186	140,574	856,980	0,309	25,270	59,000	4,542	136,550	401,800	124,980	8,509
	Итого за день:		67,133	43,624	229,636	1580,720	0,925	26,470	203,000	6,238	711,550	1035,200	203,620	10,625

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		Вит	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
279	запеканка творог	250	39,75	19,25	24	485	0,2	0	130	1,5	382,5	530	55	1,875
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
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	кофейный напиток молоко	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
	Итого за завтрак:		48,886	26,288	83,062	820,740	0,656	1,200	170,000	1,996	651,500	739,400	89,640	2,491
	Обед													
148	помидоры свежие	100	0,700	0,100	0,190	11,000	0,030	3,500	0,000	0,100	17,800	30,300	14,100	0,510
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	0,857
211	греча с овощами	210	4,000	11,071	2,214	248,000	0,029	0,357	52,857	0,429	17,857	49,286	12,857	100,001
371	кнели из птицы с рисом	100	11,500	10,300	5,400	160,000	0,030	0,000	40,000	0,400	20,000	121,000	13,000	0,780
494	компот из кураги	200	0,300	0,010	17,500	72,000	0,100	0,000	0,100	16,400	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
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:		25,397	27,957	93,578	856,980	0,388	24,957	92,957	20,871	135,407	341,086	97,837	108,260
	Итого за день:		74,283	54,245	176,640	1677,720	1,044	26,157	262,957	22,867	786,907	#####	187,477	110,751

День: 9

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		B ₁₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
139	суп молочный 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
470	яйцо отварное	60	7,650	6,900	0,450	94,500	0,045	0,000	150,000	0,300	33,000	115,500	7,500	1,515
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
545	сдоба обыкновенная	80	6,400	2,240	38,240	198,400	0,080	0,000	14,080	0,960	13,440	46,080	8,800	0,672
	Итого за завтрак:		26,302	19,896	97,422	673,460	0,643	2,440	238,640	2,124	322,980	413,600	59,100	4,268
	Обед													
95	борщ картофельный с капустой	250	1,850	4,425	6,925	75,000	0,043	0,800	0,000	2,350	36,750	49,000	23,250	1,103
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
377	пюре картофельное	100	2,700	4,000	5,800	70,000	0,080	0,450	20,000	0,100	25,000	49,000	16,000	0,550
380	капуста тушеная	100	2,000	3,400	7,600	69,000	0,030	11,700	17,000	0,300	55,000	41,000	20,000	0,790
307	котлеты или биточки рыбные	90	12,600	2,057	9,000	10,491	0,077	0,386	37,286	1,414	43,717	168,429	24,429	0,771
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:		25,010	16,099	82,918	560,002	0,342	25,276	83,786	4,986	244,818	408,134	136,607	5,577
	Итого за день:		51,312	35,995	180,340	1233,462	0,985	27,716	322,426	7,110	567,798	821,734	195,707	9,845

День: 9

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		Вит	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
139	суп молочный с макаронами изделиями	250	9,216	10,216	31,520	256,320	0,122	1,440	74,560	0,448	261,440	219,520	32,760	0,815
470	яйцо отварное	60	7,650	6,900	0,450	94,500	0,045	0,000	150,000	0,300	33,000	115,500	7,500	1,515
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
545	едаба обыкновенная	80	6,400	2,240	38,240	198,400	0,080	0,000	14,080	0,960	13,440	46,080	8,800	0,672
	Итого за завтрак:		26,302	19,744	97,422	673,460	0,643	2,440	238,640	2,124	322,980	413,600	59,100	4,268
	Обед													
95	борщ картофельный с капустой	250	1,850	4,425	6,925	75,000	0,043	0,800	0,000	2,350	36,750	49,000	23,250	1,103
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
377	пюре картофельное	100	2,700	4,000	5,800	70,000	0,080	0,450	20,000	0,100	25,000	49,000	16,000	0,550
380	капуста тушеная	100	2,000	3,400	7,600	69,000	0,030	11,700	17,000	0,300	55,000	41,000	20,000	0,790
307	котлеты или биточки рыбные	100	14,000	2,286	10,000	116,571	0,086	0,429	41,429	1,571	48,574	187,143	27,143	0,857
491	копмот 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:		26,559	17,078	84,080	673,957	0,352	25,329	92,679	5,158	253,635	429,443	139,726	5,672
	Итого за день:		52,861	36,822	181,502	1347,417	0,995	27,769	331,319	7,282	576,615	843,043	198,826	9,940

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		Вит _{В1}	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак.														
236	каша рисовая молочная	250	6,48	8,15	40,225	260	0,075	1,675	49,75	0,2	160,25	174,75	37	0,17	
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	
504	кисель	200	0,200	0,000	24,000	95,000	0,200	20,100	0,130	2,350	0,000	0,000	0,000	0,000	
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:		12,616	30,438	101,937	731,240	0,711	21,775	169,880	3,746	181,450	234,150	48,040	1,066	
	Обед														
148	огурец свежий	105	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	3,500	0,000	0,100	17,800	30,300	14,100	0,510	
123	суп с фрикадельками мясными	250	8,95	9,575	7,5	152	0,085	5,575	8	2,55	21,5	107	26,75	1,758	
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	
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	200	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:		36,522	33,251	108,324	877,480	0,279	14,175	46,000	4,442	91,700	466,100	111,930	8,490	
Итого за день:			49,138	63,689	210,261	1608,720	0,990	35,950	215,880	8,188	273,150	700,250	159,970	9,556	

День: 10

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реп.	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.														
236	каша рисовая молочная	250	6,48	8,15	40,225	260	0,075	1,675	49,75	0,2	160,25	174,75	37	0,17	
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	
504	кисель	200	0,200	0,000	24,000	95,000	0,200	20,100	0,130	2,350	0,000	0,000	0,000	0,000	
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:		12,616	30,438	101,937	731,240	0,711	21,775	169,880	3,746	181,450	234,150	48,040	1,966	
	Обед														
148	огурцы свежие	105	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	3,500	0,000	0,100	17,800	30,300	14,100	0,510	
123	суп с фрикадельками мясными	250	8,950	9,575	7,500	152,000	0,080	5,575	8,000	2,550	21,500	107,000	26,750	1,758	
330	плов из свинины	330	24,480	27,360	51,960	552,000	0,096	1,320	57,000	0,960	28,800	321,600	63,600	3,156	
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	
573															
	Итого за обед:		40,602	37,811	116,984	969,480	0,290	14,395	65,000	4,602	96,500	519,700	122,530	9,016	
	Итого за день:		53,218	68,249	218,921	1700,720	1,001	36,170	234,880	8,348	277,950	753,850	170,570	10,082	