



**Примерное 10-ти дневное меню
столовой МАОУ СОШ № 4 г. Бердска
на 2026г. – 2027г.
(осенне-зимний сезон)
Возрастная группа 12-18 лет**

1 неделя 1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	2 неделя 6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ.	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	КАША ИЗ КРУПЫ "Геркулес"	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	ОМЛЕТ с СЫРОМ	СОСИСКА ОТВАРНАЯ.	КАША "ДРУЖБА"
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	Молоко сгущенное	ЧАЙ С САХАРОМ	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ	КАКАО С МОЛОКОМ	ЧАЙ С САХАРОМ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ
ЧАЙ С САХАРОМ	СЫР ПОРЦИЯМИ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	КАКАО С МОЛОКОМ	СЫР ПОРЦИЯМИ	СЫР ПОРЦИЯМИ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	СЫР ПОРЦИЯМИ
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	БАНАНЫ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	БАНАНЫ	МАНДАРИНЫ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ
БАТОН НАРЕЗНОЙ	МАНДАРИНЫ	БАТОН НАРЕЗНОЙ	БАТОН НАРЕЗНОЙ	МАНДАРИНЫ	БАТОН НАРЕЗНОЙ	БАТОН НАРЕЗНОЙ	БАТОН НАРЕЗНОЙ	БАТОН НАРЕЗНОЙ	МАНДАРИНЫ
ЯБЛОКО	БАТОН НАРЕЗНОЙ		ЯБЛОКО	БАТОН НАРЕЗНОЙ	ЯБЛОКО			ЯБЛОКО	БАТОН НАРЕЗНОЙ
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
СВЕКОЛЬНИК.	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ НАРЕЗКА	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ.	ИКРА МОРКОВНАЯ	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ.
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ.	КОТЛЕТА " ШКОЛЬНАЯ".	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ.	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ.	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	СУП ГОРОХОВЫЙ	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ	КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО СТРОГОНОВСКИ	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМ)	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ.	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	БУЛГУР С МОРКОВЬЮ
КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ.	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ И ЯБЛОК.	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	ХЛЕБ РЖАНОЙ.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше (Примерное меню Осень-Зима 12-18)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ.	120	18,515	11,486	10,629	219,429	372
	мясо кур.(филе)	90,858					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22,286					
	Молоко 1 л	30,858					
	Масло подсолнечное	3,429					
	соль	0,515					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	6,66	35,478	228,42	256
	МАКАРОНЫ	61,2					
	Масло сливочное	8,1					
	соль	3,06					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Сахар	10					
	Чай	1					
	Вода	150					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,74	30,84	157,2	117
	Батон	60					
	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82
	Яблоко	120					
	Итого за завтрак	690	30,435	27,716	98,137	761,939	
обед							
	СВЕКОЛЬНИК.	250	2,175	4,45	12,025	97	136
	Свекла	64					
	Морковь	10					
	Лук	11,25					
	Картофель	43					
	Масло сливочное	5					
	Сахар	2,5					
	Томатная Паста	3,25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сметана	2,5					
	Вода	200					
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,584	14,167	3,5	204,167	327
	Мясо говядина	92,5					
	Лук	11,834					
	Томатная Паста	9,167					
	Масло сливочное	5,417					
	Мука	3,167					
	соль	0,417					
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,75	6,912	11,79	208,26	202
	Гречневая Крупа	54					
	Масло сливочное	7,2					
	соль	1,26					
	Вода	122,4					
	КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ.	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн-2020
	Сахар	9					
	Облепиха ягода с/м	20					
	Вода	203					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	80	6,08	0,64	39,36	188	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
	Итого за обед	860	34,089	27,769	90,775	823,427	
Итого за день		1550	64,524	55,485	188,912	1585,366	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,46	6,2	25,82	181	230
	Молоко 1 л	90					
	Пшеничная Крупа	25					
	Масло сливочное	5					
	Сахар	5					
	соль	1					
	Вода	75					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Кофейный напиток	2,4					
	Молоко 1 л	100					
	Сахар	10					
	Вода	110					
	СЫР ПОРЦИЯМИ	25	5,8	7,375	0	89,5	75
	Сыр	25					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	МАНДАРИНЫ	130	0,52	0,52	12,74	57,2	82
	Мандарин	130					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,74	30,84	157,2	117
	Батон	60					
	Итого за завтрак	625	19,16	25,585	83,13	638,99	
обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	280	1,764	5,04	6,468	78,4	104
	Капуста	44,8					
	Картофель	39,2					
	Морковь	13,636					
	Лук	11,284					
	Масло подсолнечное	5,6					
	Томатная Паста	2,8					
	соль с	2,24					
	Сметана	14					
	Вода	224					
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	11,4	1,972	6,172	88,286	299
	Морковь	22,8					
	Вода	21,429					
	Лук	13,629					
	Томатная Паста	7,715					
	Сахар	3,429					
	Масло подсолнечное	1,715					
	соль с	1,715					
	Минтай филе	74,45					
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,14	6,48	41,94	242,46	54-7г-2020
	Рис Крупа	62,19					
	Масло сливочное	8,19					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль	0,63					
	Вода	316,71					
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	27	110	527
	Сухофрукты	20					
	Сахар	10					
	Вода	203					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	80	6,08	0,64	39,36	188	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
	Итого за обед	910	27,184	14,732	137,64	794,146	
Итого за день		1535	46,344	40,317	220,77	1433,136	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,9	25,9	4,2	316,3	54-1о-2020
	Молоко 1 л	76,9					
	Яйцо	123,1					
	Масло сливочное	15,4					
	соль	0,6					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	7,1	61	54-3гн-2020
	Сахар	7					
	Лимон	7					
	Чай	1					
	Вода	195					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	БАНАНЫ	250	0,5	0,5	12,25	55	82
	Банан	250					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,74	30,84	157,2	117
	Батон	60					
	Итого за завтрак	720	22,05	35,4	54,52	655,59	
обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ НАРЕЗКА	120	0,75	0,15	2,25	12,75	54-2з-2020
	огурец	60					
	помидор	60					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ.	280	6,468	4,676	15,96	131,684	54-6с-2020
	Морковь	11,2					
	Картофель	56					
	Яйцо	2,464					
	Мука	8,624					
	Лук	11,2					
	Масло сливочное	0,98					
	Масло подсолнечное	2,8					
	Лавровый лист	0,056					
	соль с	0,252					
	Вода	12,824					
	ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ	220	21,67	9,46	42,57	343,53	54-26м-2020
	Булгур	70,4					
	Лук	11					
	Морковь	16,5					
	мясо кур.(филе)	59,4					
	Масло подсолнечное	8,8					
	соль	1,1					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	80	6,08	0,64	39,36	188	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23хн-2020
	Крахмал	6					
	Сахар	7					
	Черная смородина ягода замор.	20,8					
	Вода	180					
	Итого за обед	950	38,468	15,626	129,14	813,464	
Итого за день		1670	60,518	51,026	183,66	1469,054	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	37,92	11,04	30,36	303,6	279
	творог	168					
	Манка крупа с	12					
	молоко 0,9	46,8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	яйцо	4,8					
	сахар	12					
	молоко сгущенное 0,38	36					
	сметана 0,45	6					
	сухари панировочные	6					
	Масло подсолнечное раф.1,0л/920г	2,4					
	соль с	1,8					
	Ванилин 1г	0,018					
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	490
	Молоко сгущенное с сахаром	30					
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Какао пор.	2,7					
	Молоко 1 л	90					
	Сахар	18					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,74	30,84	157,2	117
	Батон	60					
	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82
	Яблоко	120					
	Итого за завтрак	580	48,38	26,03	112,24	807,69	
обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	250	11,075	3,925	16,075	143,75	120
	Вода	200					
	Картофель	68,75					
	Минтай филе	42,25					
	Лук	8,45					
	Морковь	8,45					
	Масло сливочное	5					
	соль	2					
	Лавровый лист	0,025					
	КОТЛЕТА " ШКОЛЬНАЯ".	120	17,64	13,32	15,24	252	347
	Мясо говядина	36					
	мясо кур.(филе)	48					
	Молоко 1 л	20,4					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19,2					
	сухари панировочные	12					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло подсолнечное	3,6					
	соль с	1,2					
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180	4,32	6	17,4	142,44	54-8г-2020
	Морковь	7,2					
	Сахар	5,4					
	Мука	2,16					
	Томатная Паста	14,4					
	Капуста	189					
	Лук	10,8					
	Масло подсолнечное	8,16					
	соль	0,6					
	Вода	245,76					
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Шиповник	20					
	Сахар	15					
	Вода	230					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	80	6,08	0,64	39,36	188	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
	Итого за обед	880	43,115	24,785	127,575	910,19	
Итого за день		1460	91,495	50,815	239,815	1717,88	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,54	8,62	32,4	229,4	274
	рис	30,8					
	молоко 0,9	118					
	сахар	5					
	масло сливочное 0,18 с	5					
	Вода	58					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Сахар	10					
	Чай	1					
	Вода	150					
	СЫР ПОРЦИЯМИ	25	5,8	7,375	0	89,5	75
	Сыр	25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	МАНДАРИНЫ	130	0,52	0,52	12,74	57,2	82
	Мандарин	130					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,74	30,84	157,2	117
	Батон	60					
	Итого за завтрак	625	16,64	25,605	85,41	637,39	
обед							
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,3	5,5	11,8	106	53
	свекла	76,8					
	Томатная паста	28					
	лук	17,6					
	лимонная кислота 423	20					
	Масло подсолнечное раф.1,0л/920г	6					
	сахар	1,2					
	соль с	0,25					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ.	250	8,475	5,725	18	157,375	54-9с-2020
	Картофель	50					
	Крупа Фасоль	20					
	Лук	10					
	Морковь	12,5					
	Масло подсолнечное	5					
	Лавровый лист	0,05					
	соль с	0,375					
	Вода	175					
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО СТРОГОНОВСКИ	120	20,1	21	7,951	300,752	54-18м-2020
	Печень говяжья	112,338					
	Мука	1,951					
	Сметана	40					
	Масло сливочное	1,951					
	Масло подсолнечное	10,051					
	соль с	1,951					
	Вода	43,951					
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	3,429	9,258	19,029	173,143	152
	Картофель	177,429					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное	8,572					
	соль с	1,372					
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ И ЯБЛОК.	200	0,2	0,1	13,5	56	489
	Вишня б/кост. ягода замор.	18					
	Сахар	10					
	Яблоко	20					
	Вода	180					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	80	6,08	0,64	39,36	188	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
	Итого за обед	980	43,884	42,823	126,34	1068,27	
Итого за день		1605	60,524	68,428	211,75	1705,66	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	КАША ИЗ КРУПЫ "Геркулес"	200	8,42	9,04	31,46	240,8	212
	Молоко 1 л	110					
	Крупа Геркулес	44					
	Масло сливочное	5					
	соль с	1					
	Вода	54					
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6гн-2020
	Сахар	7					
	Черная смородина ягода замор.	12					
	Чай	1					
	Вода	185					
	СЫР ПОРЦИЯМИ	25	5,8	7,375	0	89,5	75
	Сыр	25					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,4	117
	Батон	70					
	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82
	Яблоко	120					
	Итого за завтрак	625	20,33	26,275	86,53	663,39	
обед							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	280	2,996	2,884	18,76	112,84	116
	МАКАРОНЫ	11,2					
	Картофель	84					
	Морковь	10,92					
	Лук	11,284					
	Масло подсолнечное	2,8					
	соль с	2,24					
	Вода	196					
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ.	220	29,92	8,888	36,52	346,192	54-12м-2020
	мясо кур.(филе)	117,392					
	томатная паста	11,792					
	Лук	7,392					
	Морковь	11,792					
	Масло подсолнечное	7,392					
	соль с	0,88					
	Вода	199,584					
	Рис Крупа	49,808					
	КОМПОТ из плодов или ягод сушеных(ИЗЮМ)	200	0,3	0	20,1	81	531
	изюм	20					
	сахар	10					
	Вода	203					
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,834	0,167	2,5	14,167	54-2з-2020
	огурец	100					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
	Итого за обед	920	42,67	13,099	129,02	805,699	
Итого за день		1545	63	39,374	215,55	1469,089	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	6,86	28,54	199,8	233
	Пшено Крупа	29,7					
	Сахар	5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное	5					
	Молоко 1 л	90					
	Вода	75					
	соль с	0,2					
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Какао пор.	2,7					
	Молоко 1 л	90					
	Сахар	18					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	БАНАНЫ	250	0,5	0,5	12,25	55	82
	Банан	250					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,4	117
	Батон	70					
	Итого за завтрак	710	15,07	19,61	99,4	633,89	
обед							
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ.	280	2,016	4,956	8,008	84,7	95
	Свекла	44,8					
	Капуста	22,4					
	Морковь	13,748					
	Лук	11,284					
	Масло подсолнечное	5,6					
	Томатная Паста	8,4					
	Картофель	22,456					
	Сметана	11,2					
	Сахар	2,8					
	соль с	2,24					
	Лавровый лист	0,56					
	Вода	224					
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	18,8	23,467	15,2	278,667	386
	Мясо говядина	86					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19,067					
	Сухари панировочные	11,067					
	Молоко 1 л	20					
	соль	0,267					
	Масло сливочное	6,667					
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	180,01	19,319	4,391	34,861	256,405	389

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Горох Крупа	88,688					
	соль с	1,757					
	Масло сливочное	4,391					
	Вода	180,01					
	КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн-2020
	сахар	9					
	Облепиха ягода с/м с	20					
	Вода	203					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
	Итого за обед	880,01	48,955	34,974	116,609	910,272	
Итого за день		1590,01	64,025	54,584	216,009	1544,162	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	ОМЛЕТ с СЫРОМ	200	25,3	35,5	3,9	435,9	54-4о-2020
	Молоко 1 л	71,4					
	Сыр	44,3					
	Яйцо	114,3					
	Масло сливочное	14,3					
	соль	0,6					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Сахар	10					
	Чай	1					
	Вода	150					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	МАНДАРИНЫ	130	0,52	0,52	12,74	57,2	82
	Мандарин	130					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,4	117
	Батон	70					
	Итого за завтрак	610	31,35	45,4	62,05	780,59	
обед							
	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,1	7,1	10,1	113,1	54-12з-2020
	Морковь	75					
	Лук	18					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Томатная Паста	28					
	Сахар	1,2					
	Масло подсолнечное	8					
	соль с	0,3					
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	250	1,975	5,1	13,4	107,5	100
	Картофель	75					
	Перловка крупа	5					
	Морковь	9,75					
	Лук	5,025					
	огурец соленый	15,075					
	Масло подсолнечное	5					
	приправа	0					
	Сметана	12,5					
	соль с	0,75					
	Вода	187,5					
	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ.	100	15,429	9,572	8,858	182,858	372
	мясо кур.(филе)	75,715					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18,572					
	Молоко 1 л	25,715					
	Масло подсолнечное	2,858					
	соль	0,429					
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,75	6,912	11,79	208,26	202
	Гречневая Крупа	54					
	Масло сливочное	7,2					
	соль	1,26					
	Вода	122,4					
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Шиповник	20					
	Сахар	15					
	Вода	230					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
	Итого за обед	950	35,574	30,144	118,088	960,218	
Итого за день		1560	66,924	75,544	180,138	1740,808	
Неделя 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
завтрак							
	СОСИСКА ОТВАРНАЯ.	120	20,8	62	22	180	400
	Сосиски Молочные	120					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	6,66	35,478	228,42	256
	МАКАРОНЫ	61,2					
	Масло сливочное	8,1					
	соль	3,06					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Кофейный напиток	2,16					
	Молоко 1 л	90					
	Сахар	9					
	Вода	99					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,4	117
	Батон	70					
	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82
	Яблоко	120					
	Итого за завтрак	680	35,79	80,67	117,588	789,91	
обед							
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,3	5,5	11,8	106	53
	свекла	76,8					
	Томатная паста	28					
	лук	17,6					
	лимонная кислота 423	20					
	Масло подсолнечное раф.1,0л/920г	6					
	сахар	1,2					
	соль с	0,25					
	СУП ГОРОХОВЫЙ	280	8,372	4,116	18,144	143,08	128
	Вода	224					
	Горох Крупа	39,256					
	Картофель	10,92					
	Лук	11,284					
	Масло сливочное	5,6					
	Морковь	2,716					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль	2,24					
	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	21	13,8	18,9	281,1	54-31м
	Печень говяжья	96					
	Яйцо	20,4					
	МУКА	20,4					
	Масло сливочное	12,9					
	соль	0,45					
	 Масса полуфабриката:	163,5					
	Морковь	13,2					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,78	7,2	10,98	122,4	377
	картофель	151,74					
	молоко 0,9	27					
	масло сливочное 0,18 с	8,1					
	соль с	0,72					
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	11,3	48	490
	Вода	180					
	Смородина ягода с/м	30					
	сахар	15					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
	Итого за обед	1000	44,372	31,876	122,264	952,08	
Итого за день		1680	80,162	112,546	239,852	1741,99	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	КАША "ДРУЖБА"	200	5,24	6,68	27,62	191,6	226
	Молоко 1 л	102					
	Вода	70					
	Рис Крупа	14,84					
	Пшено крупа	10,88					
	Масло сливочное	5					
	Сахар	5					
	соль	1					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	7,1	61	54-3гн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сахар	7					
	Лимон	7					
	Чай	1					
	Вода	195					
	СЫР ПОРЦИЯМИ	25	5,8	7,375	0	89,5	75
	Сыр	25					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	МАНДАРИНЫ	130	0,52	0,52	12,74	57,2	82
	Мандарин	130					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,4	117
	Батон	70					
	Итого за завтрак	635	16,96	23,865	83,57	648,79	
обед							
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	250	10,8	5,4	17,4	161,25	54-5с-2020
	Картофель	100					
	мясо кур.(филе)	35					
	Яйцо	2					
	Томатная Паста	2,5					
	Лук	12,5					
	Морковь	10					
	Лавровый лист	0,05					
	соль	0,6					
	Вода	175					
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	120	14,72	2,24	18,88	155,2	307
	Минтай филе	72					
	Молоко 1 л	30,4					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22,4					
	Сухари панировочные	11,2					
	Масло сливочное	1,6					
	Масло подсолнечное	3,2					
	соль	1,2					
	БУЛГУР С МОРКОВЬЮ	180	8,37	5,22	41,58	246,42	54-22г-2020
	Булгур	72					
	Масло сливочное	6,03					
	соль	0,63					
	Вода	144					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Морковь	72					
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	27	110	527
	Сухофрукты	20					
	Сахар	10					
	Вода	203					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
	Итого за обед	870	43,01	14,02	156	924,37	
Итого за день		1505	59,97	37,885	239,57	1573,16	
Среднее значение за период:		1570.001	65.749	58.601	213.603	1598.031	