Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 4
Павлова Г. С.
10.09.2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню столовой МАОУ СОШ № 4 г. Бердска на 2026г. – 2027г.

(осенне-зимний сезон)

Возрастная группа 7-11 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	БАНАНЫ	МАНДАРИНЫ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	СЫР ПОРЦИЯМИ
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	БАНАНЫ	БАТОН НАРЕЗНОЙ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	БАТОН НАРЕЗНОЙ	БАТОН НАРЕЗНОЙ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ
БАТОН НАРЕЗНОЙ	МАНДАРИНЫ	БАТОН НАРЕЗНОЙ	ЯБЛОКО	МАНДАРИНЫ	БАТОН НАРЕЗНОЙ			БАТОН НАРЕЗНОЙ	МАНДАРИНЫ
ЯБЛОКО	БАТОН НАРЕЗНОЙ			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.	

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (Примерное меню Осень-Зима 7-11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ.	90	13,886	8,615	7,972	164,572	372
	мясо кур.(филе)	68,143					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16,715					
	Молоко 1 л	23,143					
	Масло подсолнечное	2,572					
	соль	0,386					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	5,55	29,565	190,35	256
	МАКАРОНЫ	51					
	Масло сливочное	6,75					
	соль	2,55					
	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	40	3	1,16	20,56	104,8	117
	Батон	40					
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак	590	23,116	23,075	77,327	607,812	
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	90	14,025	12,75	3,15	183,75	327
	Мясо говядина	83,25					
	Лук	10,65					
	Томатная Паста	8,25					
	Масло сливочное	4,875					
	Мука	2,85					
	соль	0,375					
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,625	5,76	9,825	173,55	202
	Гречневая Крупа	45					
	Масло сливочное	6					
	соль	1,05					
	Вода	102					
	КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ.	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн-2020
	Сахар	9					
	Облепиха ягода с/м	20					
	Вода	203					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб ржаной	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
	Итого за обед	790	29,225	24,92	75,28	703,9	
Итого за день		1380	52,341	47,995	152,607	1311,712	
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	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Сыр	20					
	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	40	3	1,16	20,56	104,8	117
	Батон	40					
	Итого за завтрак	600	16,5	23,53	72,85	568,69	
обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	1,26	3,6	4,62	56	104
	Капуста	32					
	Картофель	28					
	Морковь	9,74					
	Лук	8,06					
	Масло подсолнечное	4					
	Томатная Паста	2					
	соль	1,6					
	Сметана	10					
	Вода	160					
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,5	1,643	5,143	73,572	299
	Морковь	19					
	Вода	17,858					
	Лук	11,358					
	Томатная Паста	6,429					
	Сахар	2,858					
	Масло подсолнечное	1,429					
	соль	1,429					
	Минтай филе	62,042					
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,45	5,4	34,95	202,05	54-7г-2020
	Рис Крупа	51,825					
	Масло сливочное	6,825					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль	0,525					
	Вода	263,925					
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	27	110	527
	Сухофрукты	20					
	Сахар	10					
	Вода	203					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб ржаной	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
	Итого за обед	750	21,91	11,603	114,593	652,222	
Итого за день		1350	38,41	35,133	187,443	1220,912	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	15,21	23,31	3,78	284,67	54-1о-2020
	Молоко 1 л	69,21					
	Яйцо	110,79					
	Масло сливочное	13,86					
	соль	0,54					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,225	0,045	4,05	18,603	54-3гн-2020
	Сахар	4,5					
	Лимон	6,3					
	Чай	0,9					
	Вода	175,5					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	БАНАНЫ	123	1,845	0,615	25,83	116,235	82
	Банан	123					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,16	20,56	104,8	117
	Батон	40					
	Итого за завтрак	533	20,36	32,38	54,35	590,398	
обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ НАРЕЗКА	60	0,375	0,075	1,125	6,375	54-2з-2020
	огурец	30					
	помидор	30					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ.	250	5,775	4,175	14,25	117,575	54-6с-2020
	Морковь	10					
	Картофель	50					
	Яйцо	2,2					
	Мука	7,7					
	Лук	10					
	Масло сливочное	0,875					
	Масло подсолнечное	2,5					
	Лавровый лист	0,05					
	соль с	0,225					
	Вода	11,45					
	ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ	200	19,7	8,6	38,7	312,3	54-26м-2020
	Булгур	64					
	Лук	10					
	Морковь	15					
	мясо кур.(филе)	54					
	Масло подсолнечное	8					
	соль	1					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб ржаной	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	180	0,18	0,09	11,07	45,45	54-23хн-2020
	Крахмал	5,4					
	Сахар	6,3					
	Черная смородина ягода замор.	18,72					
	Вода	162					
	Итого за обед	790	33,23	13,9	108,025	692,3	
Итого за день		1323	53,59	46,28	162,375	1282,698	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	31,6	9,2	25,3	253	279
	Творог	140					
	Манка крупа	10					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Молоко 1 л	39					
	Яйцо	4					
	Сахар	10					
	Молоко сгущенное с сахаром	30					
	Сметана	5					
	Сухари панировочные	5					
	Масло подсолнечное	2					
	соль	1,5					
	Ванилин 1г	0,015					
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	490
	Молоко сгущенное с сахаром	20					
	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,42	3,135	23,75	136,8	508
	Какао пор.	2,85					
	Молоко 1 л	95					
	Сахар	19					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,16	20,56	104,8	117
	Батон	40					
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак	500	39,86	15,595	90,51	604,2	
обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	200	8,86	3,14	12,86	115	120
	Вода	160					
	Картофель	55					
	Минтай филе	33,8					
	Лук	6,76					
	Морковь	6,76					
	Масло сливочное	4					
	соль	1,6					
	Лавровый лист	0,02					
	КОТЛЕТА " ШКОЛЬНАЯ".	90	13,23	9,99	11,43	189	347
	Мясо говядина	27					
	мясо кур.(филе)	36					
	Молоко 1 л	15,3					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14,4					
	сухари панировочные	9					
	Масло подсолнечное	2,7					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль с	0,9					
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	150	3,6	5	14,5	118,7	54-8г-2020
	Морковь	6					
	Сахар	4,5					
	Мука	1,8					
	Томатная Паста	12					
	Капуста	157,5					
	Лук	9					
	Масло подсолнечное	6,8					
	соль	0,5					
	Вода	204,8					
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Шиповник	20					
	Сахар	15					
	Вода	230					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб ржаной	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
	Итого за обед	740	33,59	19,39	104,47	730,3	
Итого за день		1240	73,45	34,985	194,98	1334,5	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	5,54	8,62	32,4	229,4	274
	Рис Крупа	30,8					
	Молоко 1 л	118					
	Сахар	5					
	Масло сливочное	5					
	Вода	58					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Сахар	10					
	Чай	1					
	Вода	150					
	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Сыр	20					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное	10					
	МАНДАРИНЫ	130	0,52	0,52	12,74	57,2	82
	Мандарин	130					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,16	20,56	104,8	117
	Батон	40					
	Итого за завтрак	600	13,98	23,55	75,13	567,09	
обед							
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,38	3,3	7,08	63,6	53
	Свекла	46,08					
	Томатная паста	16,8					
	Лук	10,56					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Сахар	0,72					
	соль	0,15					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ.	200	6,78	4,58	14,4	125,9	54-9с-2020
	Картофель	40					
	Крупа Фасоль	16					
	Лук	8					
	Морковь	10					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,04					
	соль с	0,3					
	Вода	140					
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО СТРОГОНОВСКИ	90	15,075	15,75	5,963	225,564	54-18м-2020
	Печень говяжья	84,253					
	Мука	1,463					
	Сметана	30					
	Масло сливочное	1,463					
	Масло подсолнечное	7,538					
	соль	1,463					
	Вода	32,963					
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,858	7,715	15,858	144,286	152
	Картофель	147,858					
	Масло сливочное	7,143					
	соль с	1,143					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	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.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб ржаной	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
	Итого за обед	800	33,493	32,405	99,681	825,95	
Итого за день		1400	47,473	55,955	174,811	1393,04	
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	40	3	1,16	20,56	104,8	117
	Батон	40					
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак	575	18	25,325	69,15	575,99	
обед							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,675	2,575	16,75	100,75	116
	МАКАРОНЫ	10					
	Картофель	75					
	Морковь	9,75					
	Лук	10,075					
	Масло подсолнечное	2,5					
	соль с	2					
	Вода	175					
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ.	200	27,2	8,08	33,2	314,72	54-12м-2020
	мясо кур.(филе)	106,72					
	томатная паста	10,72					
	Лук	6,72					
	Морковь	10,72					
	Масло подсолнечное	6,72					
	соль	0,8					
	Вода	181,44					
	Рис Крупа	45,28					
	КОМПОТ из плодов или ягод сушеных(ИЗЮМ)	200	0,3	0	20,1	81	531
	изюм	20					
	сахар	10					
	Вода	203					
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	80	0,667	0,134	2	11,334	54-2з-2020
	огурец	80					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб ржаной	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	Итого за обед	820	37,282	11,669	110,01	694,904	
Итого за день		1395	55,282	36,994	179,16	1270,894	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	6,86	28,54	199,8	233
	Пшено Крупа	29,7					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сахар	5					
	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					
	БАНАНЫ	150	2,25	0,75	31,5	141,75	82
	Банан	150					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,16	20,56	104,8	117
	Батон	40					
	Итого за завтрак	570	14,49	11,74	103,1	575,95	
обед							
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ.	250	1,8	4,425	7,15	75,625	95
	Свекла	40					
	Капуста	20					
	Морковь	12,275					
	Лук	10,075					
	Масло подсолнечное	5					
	Томатная Паста	7,5					
	Картофель	20,05					
	Сметана	10					
	Сахар	2,5					
	соль	2					
	Лавровый лист	0,5					
	Вода	200					
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	90	16,92	21,12	13,68	250,8	386
	Мясо говядина	77,4					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17,16					
	Сухари панировочные	9,96					
	Молоко 1 л	18					
	соль	0,24					
	Масло сливочное	6					
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	16,098	3,659	29,049	213,659	389
	Горох Крупа	73,903					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль с	1,464					
	Масло сливочное	3,659					
	Вода	150					
	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.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб ржаной	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	Итого за обед	780	41,458	31,084	95,239	766,184	
Итого за день		1350	55,948	42,824	198,339	1342,134	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	ОМЛЕТ с СЫРОМ	180	22,77	31,95	3,51	392,31	54-4о-2020
	Молоко 1 л	64,26					
	Сыр	19,998					
	Яйцо	102,87					
	Масло сливочное	12,6					
	соль	0,54					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Сахар	9					
	Чай	0,9					
	Вода	135					
	МАНДАРИНЫ	130	0,52	0,52	12,74	57,2	82
	Мандарин	130					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,16	20,56	104,8	117
	Батон	40					
	Итого за завтрак	530	26,47	33,72	45,18	588,51	
обед							
	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,26	4,26	6,06	67,86	54-12з-2020
	Морковь	45					
	Лук	10,8					
	Томатная Паста	16,8					
	Сахар	0,72					
	Масло подсолнечное	4,8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль с	0,18					
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	1,58	4,08	10,72	86	100
	Картофель	60					
	Перловка крупа	4					
	Морковь	7,8					
	Лук	4,02					
	огурец соленый	12,06					
	Масло подсолнечное	4					
	приправа	0					
	Сметана	10					
	соль с	0,6					
	Вода	150					
	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.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб ржаной	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	Итого за обед	830	32,159	26,004	98,188	829,078	
Итого за день		1360	58,629	59,724	143,368	1417,588	
Неделя 2 День 4							
завтрак							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СОСИСКА ОТВАРНАЯ.	60	10,4	31	11	90	400
	Сосиски Молочные	60					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	5,55	29,565	190,35	256
	МАКАРОНЫ	51					
	Масло сливочное	6,75					
	соль	2,55					
	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	40	3	1,16	20,56	104,8	117
	Батон	40					
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак	540	21,95	47,61	83,295	574,44	
обед							
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,38	3,3	7,08	63,6	53
	Свекла	46,08					
	Томатная паста	16,8					
	Лук	10,56					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Сахар	0,72					
	соль	0,15					
	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,475	3,675	16,2	127,75	128
	Вода	200					
	Горох Крупа	35,05					
	Картофель	9,75					
	Лук	10,075					
	Масло сливочное	5					
	Морковь	2,425					
	соль	2					
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,5	11,5	15,75	234,25	54-31м
	Печень говяжья	80					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Яйцо	17					
	МУКА	17					
	Масло сливочное	10,75					
	соль	0,375					
	Масса полуфабриката:	136,25					
	Морковь	11					
	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	180	0,27	0,09	10,17	43,2	490
	Вода	162					
	Смородина ягода с/м	27					
	сахар	13,5					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб ржаной	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	Итого за обед	860	36,845	26,645	98,14	778,3	
Итого за день		1400	58,795	74,255	181,435	1352,74	
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	180	0,225	0,045	4,05	18,603	54-3гн-2020
	Сахар	4,5					
	Лимон	6,3					
	Чай	0,9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Вода	175,5					
	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	40	3	1,16	20,56	104,8	117
	Батон	40					
	Итого за завтрак	585	14,865	23,03	65,1	527,793	
обед							
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200	8,64	4,32	13,92	129	54-5с-2020
	Картофель	80					
	мясо кур.(филе)	28					
	Яйцо	1,6					
	Томатная Паста	2					
	Лук	10					
	Морковь	8					
	Лавровый лист	0,04					
	соль	0,48					
	Вода	140					
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,267	1,867	15,734	129,334	307
	Минтай филе	60					
	Молоко 1 л	25,334					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18,667					
	Сухари панировочные	9,334					
	Масло сливочное	1,334					
	Масло подсолнечное	2,667					
	соль	1					
	БУЛГУР С МОРКОВЬЮ	150	6,975	4,35	34,65	205,35	54-22г-2020
	Булгур	60					
	Масло сливочное	5,025					
	соль	0,525					
	Вода	120					
	Морковь	60					
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	27	110	527

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сухофрукты	20					
	Сахар	10					
	Вода	203					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб ржаной	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
	Итого за обед	740	34,822	11,417	129,264	760,784	
Итого за день		1325	49,687	34,447	194,364	1288,577	
Среднее значение за период:		1352.3	54.361	46.86	176.889	1321.48	