





Обед	Салат из свеклы	80	1,12	1,33	6,40	42,67	С 2022г 54-13з
Обед	Суп картофельный с крупой	250	13,50	4,54	21,56	181,94	С 2004г №134
Обед	Капуста тушеная с мясом	200	3,60	6,60	9,60	153,64	С 2022г 54-10м
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	70,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	С 2004г №639
Обед	Булочка домашняя	70	13,40	3,60	55,60	272,00	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>860</b>	<b>36,78</b>	<b>16,55</b>	<b>151,84</b>	<b>905,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>60,44</b>	<b>38,36</b>	<b>209,29</b>	<b>1436,19</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Икра кабачковая						
Завтрак	Куры тушеные с морковью	90	1,68	8,10	86,40	85,50	М 2011г №50
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	100	9,50	6,40	4,40	122,22	С 2022г 54-25м
Завтрак	Хлеб пшеничный	180	6,82	4,16	32,68	195,60	М 2011г №203
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	50	3,80	0,43	24,30	115	т/к, таблица
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>200/15/7</b>	<b>0,33</b>	<b>0</b>	<b>14,60</b>	<b>58</b>	<b>М 2011г №377</b>
Обед	Соленья в ассортименте	<b>642</b>	<b>22,13</b>	<b>19,09</b>	<b>162,38</b>	<b>576,32</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	80	1,07	0,07	1,13	156,67	т/к, таблица
Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	250	2	5,20	13,10	106,25	С 2004г №110
Обед	Картофель отварной	65/50	9,51	5,28	4,55	105,63	С 2022г 54-11р
Обед	Хлеб пшеничный	170	3,57	5,61	28,73	180,20	М 2011г №310
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Обед	Кисель	30	2,28	0,24	12,70	61	т/к, таблица
Обед	Булочка домашняя	200	0	0	33,93	129	М 2011г №350
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>70</b>	<b>13,40</b>	<b>3,60</b>	<b>55,60</b>	<b>272,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>945</b>	<b>34,10</b>	<b>20,24</b>	<b>164,32</b>	<b>1081,54</b>	
<b>Неделя 1</b>		<b>1587</b>	<b>56,23</b>	<b>39,33</b>	<b>326,70</b>	<b>1657,86</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом						
Завтрак	Сметана	200/20	30	26,52	27,45	477	М 2011г №163
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	0,96	4,11	2,19	49	
Завтрак	Чай с сахаром	50	3,8	0,41	24,3	118	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	200	0,22	0	16,67	64	М 2011г №376
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,28</b>	<b>45</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	<b>600</b>	<b>34,98</b>	<b>31,04</b>	<b>79,89</b>	<b>753,00</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой	80	1,28	8,00	2,85	93,33	С 2004г №45
		250	13,50	4,54	21,56	181,94	С 2004г №134



Обед	Печень по-строгановски	70/30	12,6	5,6	5,6	140	С 2022г 54-18м
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,816	4,164	32,676	195,6	М 2011г №203
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,246	14,58	70,8	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,58	71,4	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76	С 2004г №631
Обед	Булочка домашняя	70	13,40	3,60	55,60	272,00	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>840</b>	<b>52,36</b>	<b>26,59</b>	<b>165,85</b>	<b>1101,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>87,34</b>	<b>57,63</b>	<b>245,74</b>	<b>1854,07</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Соленья в ассортименте	80	1,07	0,07	1,13	156,67	т/к, таблица
Завтрак	Копчености (биточки) рыбные	100	12,11	6,56	5,58	131,11	С 2022г 54-3р
Завтрак	Шницель картофельный	180	6,84	8,1	16,56	166,8	М 2011г №312
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,246	14,58	70,8	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,7	61	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,22	0	16,67	64	М 2011г №376
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>620</b>	<b>24,80</b>	<b>15,21</b>	<b>67,22</b>	<b>650,38</b>	
Обед	Икра кабачковая	80	1,49	7,2	76,8	76	М 2011г №50
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,75	4,75	13	105	С 2004г №132
Обед	Тефтели (2 вариант)	90/10	24,003	14,4	27,6	367,2	М 2011г №279
Обед	Каша пшеничная	180	9,36	8,16	46,44	234	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	70	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,7	61	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	С 2004г №639
Обед	Булочка домашняя	70	13,40	3,60	55,60	272,00	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>940</b>	<b>56,16</b>	<b>38,59</b>	<b>278,12</b>	<b>1309,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>80,96</b>	<b>53,80</b>	<b>345,34</b>	<b>1959,58</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40	М 2011г №15
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	4,04	5,63	25,98	175	С 2022г 54-6-к
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	3	2,5	24,78	145	М 2011г №382
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0	0	9,28	45	М 2011г №338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>610</b>	<b>13,37</b>	<b>11,07</b>	<b>87,57</b>	<b>523,00</b>	
Обед	Соленья в ассортименте	85	1,13	0,07	1,20	166,46	т/к, таблица
Обед	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,50	104,00	С 2008г №22



Обед	Плов с мясом	200	12,9	6,3	32,2	243	С 2004г №443
Обед	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	82,83	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	35	2,66	0,28	14,82	71,17	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	С 2004г №631
Обед	Булочка домашняя	70	13,40	3,60	55,60	272,00	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>875</b>	<b>35,27</b>	<b>16,86</b>	<b>162,73</b>	<b>1063,46</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>48,64</b>	<b>27,93</b>	<b>250,30</b>	<b>1586,46</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	85	20,4	8,64	22,44	31,17	М 2011г №50
Завтрак	Тeftтели (2 вариант)	100	26,67	16	30,67	407,78	М 2011г №279
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,816	4,164	32,676	195,6	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,425	24,3	115	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0	14,6	58	М 2011г №376
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>637</b>	<b>58,02</b>	<b>29,23</b>	<b>124,69</b>	<b>807,55</b>	
Обед	Свекла с маслом	85	5,298	8,5	20,4	136	С 2022г 54-283
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2	5,2	13,1	120	С 2004г №110
Обед	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80/20	16	8	24	0	С 2022г 54-3р
Обед	Пюре картофельное	180	6,84	8,1	16,56	166,8	М 2011г №312
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	71	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,7	61	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	С 2004г №639
Обед	Булочка домашняя	70	13,40	3,60	55,60	272,00	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>945</b>	<b>48,70</b>	<b>33,89</b>	<b>188,34</b>	<b>950,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1582</b>	<b>106,71</b>	<b>63,12</b>	<b>313,03</b>	<b>1758,35</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	180/20	27	23,88	24,72	430	М 2011г №188
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,425	24,3	115	М 2011г №379
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	1,2	16,67	91	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0	0	9,28	45	М 2011г №338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>550</b>	<b>34,40</b>	<b>25,51</b>	<b>74,97</b>	<b>681,00</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	80	1,28	8,00	2,85	93,33	С 2004г №45
Обед	Суп картофельный с клецками	250	5	8	10	24	М 2011г №108
Обед	Куры отварные	90/10	7,92	7,2	0,63	83,25	М 2011г №288
Обед	Каша пшеничная	180	9,36	8,16	46,44	234	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,255	14,58	69	т/к, таблица



Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,7	61	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76	С 2004г №631
Обед	Булочка домашняя	70	13,40	3,60	55,60	272,00	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>940</b>	<b>41,72</b>	<b>35,66</b>	<b>161,20</b>	<b>912,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>76,12</b>	<b>61,16</b>	<b>236,17</b>	<b>1593,58</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Соленья в ассортименте	80	1,07	0,07	1,13	156,67	т/к, таблица
Завтрак	Печень по-строгановски	85/20	15,3	6,8	6,8	170	С 2022г 54-18м
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,36	8,1	46,44	234	М 2011г №302
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,255	14,58	69	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,7	61	т/к, таблица
Завтрак	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	М 2011г №378
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>520</b>	<b>31,89</b>	<b>17,06</b>	<b>98,95</b>	<b>777,67</b>	
Обед	Икра кабачковая	80	1,49	7,2	76,8	76	т/к, таблица
Обед	Ши из капусты свежей с картофелем	250	3	4,75	13	107	С 2004г №124
Обед	Жаркое по-домашнему	220	19,8	10,04	23,76	275	М 2011г №259
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,255	14,58	69	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,58	71,4	т/к, таблица
Обед	Кисель	200	0	0	33,93	129	М 2011г №350
Обед	Булочка домашняя	70	13,40	3,60	55,60	272,00	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>880</b>	<b>42,25</b>	<b>26,09</b>	<b>232,25</b>	<b>999,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>74,14</b>	<b>43,15</b>	<b>331,20</b>	<b>1777,07</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Макаронны, запеченные с сыром	250	8,5	13,25	46,75	365,48	С 2022г 54-3г
Завтрак	Масло сливочное	10	5	82,5	8	49,99	М 2011г №14
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118	М 2011г №382
Завтрак	Какао с молоком	200	3	2,5	24,78	145	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0	0	9,28	45	М 2011г №338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>610</b>	<b>20,30</b>	<b>98,66</b>	<b>113,11</b>	<b>723,47</b>	
Обед	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50	М 2011г №50
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,9	2,5	21	287	С 2004г №139
Обед	Биточки куриные припущенные	80/20	6,16	12	6,4	96	С 2022г 54-23м
Обед	Рагу из овощей	180	4,14	7,38	19,08	162	М 2011г №143
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,255	14,58	69	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,7	61	т/к, таблица

Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	10,4	41	С 2004г. №639
Обед	Булочка домашняя	70	13,40	3,60	55,60	272,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>31,96</b>	<b>26,03</b>	<b>140,61</b>	<b>1105,50</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>52,26</b>	<b>124,69</b>	<b>253,72</b>	<b>1828,97</b>	
<b>Итого за 10 ДНЕЙ</b>			<b>694,55</b>	<b>543,69</b>	<b>2740,67</b>	<b>17094,00</b>	

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 -х классов в общеобразовательных организациях / Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2011г.

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания / Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна. 2007г.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией В.Т. Лапиной. 2004г.