

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	
Итого за прием пищи		860	36,78	16,55	151,84	905,25	
Итого за день		1470	60,44	38,36	209,29	1436,19	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Икра кабачковая	90	1,68	8,10	86,40	85,50	М 2011г №50
Завтрак	Куры тушеные с морковью	100	9,50	6,40	4,40	122,22	С 2022г 54-25м
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,82	4,16	32,68	195,60	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,43	24,30	115	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0	14,60	58	М 2011г №377
Итого за прием пищи		642	22,13	19,09	162,38	576,32	
Обед	Соленья в ассортименте	80	1,07	0,07	1,13	156,67	т/к, таблица
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,20	13,10	106,25	С 2004г №110
Обед	Рыба тушеная в томате с овдщами	65/50	9,51	5,28	4,55	105,63	С 2022г 54-11р
Обед	Рис отварной	170	3,57	5,61	28,73	180,20	М 2011г №310
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61	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	
Итого за прием пищи		945	34,10	20,24	164,32	1081,54	
Итого за день		1587	56,23	39,33	326,70	1657,86	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	200/20	30	26,52	27,45	477	М 2011г №163
Завтрак	Сметана	30	0,96	4,11	2,19	49	
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,22	0	16,67	64	М 2011г №376
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0	0	9,28	45	
Итого за прием пищи		600	34,98	31,04	79,89	753,00	
Обед	Салат из квашеной капусты	80	1,28	8,00	2,85	93,33	С 2004г №45
Обед	Суп крестьянский с крупой	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	
Итого за прием пищи		840	52,36	26,59	165,85	1101,07	
Итого за день		1440	87,34	57,63	245,74	1854,07	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Соленья в ассортименте	80	1,07	0,07	1,13	156,67	т/к, таблица
Завтрак	Рыба, тушенная с овощами	100	12,11	6,56	5,58	131,11	С 2022г 54-3р
Завтрак	Пюре картофельное	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
Итого за прием пищи		620	24,80	15,21	67,22	650,38	
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 из говядины с соусом	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	
Итого за прием пищи		940	56,16	38,59	278,12	1309,20	
Итого за день		1560	80,96	53,80	345,34	1959,58	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40	М 2011г №15
Завтрак	Каша пшенная 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
Итого за прием пищи		610	13,37	11,07	87,57	523,00	
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	
Итого за прием пищи		875	35,27	16,86	162,73	1063,46	
Итого за день		1485	48,64	27,93	250,30	1586,46	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	85	20,4	8,64	22,44	31,17	М 2011г №50
Завтрак	Тефтели с соусом	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
Итого за прием пищи		637	58,02	29,23	124,69	807,55	
Обед	Свекла с маслом	85	5,298	8,5	20,4	136	С 2022г 54-28з
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2	5,2	13,1	120	С 2004г №110
Обед	Гуляш из говядины	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	
Итого за прием пищи		945	48,70	33,89	188,34	950,80	
Итого за день		1582	106,71	63,12	313,03	1758,35	
Неделя 2							
День 3							
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
Итого за прием пищи		550	34,40	25,51	74,97	681,00	
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	
Итого за прием пищи		940	41,72	35,66	161,20	912,58	
Итого за день		1490	76,12	61,16	236,17	1593,58	
Неделя 2							
День 4							
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
Итого за прием пищи		520	31,89	17,06	98,95	777,67	
Обед	Икра кабачковая	80	1,49	7,2	76,8	76	т/к, таблица
Обед	Щи 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	
Итого за прием пищи		880	42,25	26,09	232,25	999,40	
Итого за день		1400	74,14	43,15	331,20	1777,07	
Неделя 2							
День 5							
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
Итого за прием пищи		610	20,30	98,66	113,11	723,47	
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	Рагу из курицы	220	12,41	4,89	12,46	201,00	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	
Итого за обед		860	34,07	11,54	127,59	1048,50	
Итого за день		1470	54,37	110,20	240,70	1771,97	
Итого за 10ДНЕЙ			696,66	529,20	2727,65	17037,00	

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. Лапшиной. 2004г.