



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ школа №11 им.А.В.Преснякова


«28» августа 2026г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 11 им. А.В.Преснякова» Республики Коми
Информационно-методический кабинет
Телефон: 85311-00000
Факс: 85311-00000
E-mail: info@shkola11.ru

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Галоненко О.И.

«28» августа 2026 г.



Основное (организованное) меню для обучающихся лагеря с дневным пребыванием детей с 7-11 лет на базе МБОУ школа № 11 им А.В.Преснякова

2026г

Неделя №1

1 день Понедельник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			
Завтрак																				
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП	210	4,10	3,00	19,06	180,24	0,22	2,08	32,00	0,86	0,17	221,60	79,60	315,40	2,10	261,64	11,20			
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	8,77	7,17	19,04	198,03	0,08	0,20	0,25	0,43	0,39	0,20	12,48	174,00	2,64	198,90	0,00			
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	16,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,10	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00			
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,05	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	11,46	2,10	3,54	0,44	26,28	0,00			
Итого за завтрак:		591	18,79	18,52	67,33	586,17	0,34	2,63	91,25	1,39	0,63	372,46	74,10	588,94	5,67	529,42	11,20			
2 завтрак																				
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	0,0	16,0	9,0	11,0	2,2	278,0	1,0			
Обед																				
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ЛПИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40			
89	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	6,5	19,80	98,40	0,00	8,00	0,20	0,30	0,00	47,40	23,40	69,10	1,20	341,10	6,40			
271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИИ С М/СЛ	90/10	10,46	15,60	20,22	175,00	0,47	0,00	46,33	3,64	0,15	15,15	16,99	120,14	1,89	200,40	7,89			
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,52	2,78	26,45	219,20	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80			
388	НАЛЕТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00			
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00			
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	9,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28			
Итого за обед:		860	26,2	26,1	104,3	816,26	0,7	118,5	46,5	6,8	0,3	117,9	103,5	395,6	7,2	854,3	19,8			
Итого за день:		1551	45,43	44,97	181,48	1449,43	1,04	131,13	137,78	8,38	0,91	506,31	186,55	995,49	15,03	1661,73	31,97			

Неделя №1

2 день Вторник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг						
Завтрак																							
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40						
297/330	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90/30	8,75	12,90	10,30	164,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20						
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	6,32	4,50	38,85	152,40	0,12	0,00	0,30	0,50	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00						
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00						
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,52	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00						
Итого за завтрак:		532	19,02	17,86	82,09	485,52	0,20	13,53	0,1	0,98	0,62	88,15	75,32	387,67	4,93	531,88	7,60						
2 завтрак																							
406/421	ВЫПЕЧКА СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	100	7,76	8,72	34,10	250,00	0,85	0,00	10,50	0,07	0,06	16,80	21,30	57,45	1,05	82,65	0,00						
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,27	17,73	122,40	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50						
Обед																							
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40						
96	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО	250/10	1,62	6,80	16,58	104,80	0,08	6,70	0,00	0,30	0,04	23,32	19,34	45,38	0,74	381,24	6,10						
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	11,78	13,46	19,42	155,50	0,05	3,36	5,24	2,27	0,05	35,16	43,68	145,97	0,77	292,69	25,90						
310/312	КАРТОФ. ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	3,90	3,70	24,49	191,00	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30						
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00						
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00						
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	35,80	2,28						
Итого за обед:		860	24,3	25,0	100,7	788,36	0,4	30,5	5,9	4,6	0,2	162,9	152,7	472,5	5,6	1857,6	45,0						
Итого за день:		1752	52,03	51,87	234,59	1646,28	1,43	45,31	16,46	5,87	0,89	271,81	251,10	920,11	12,32	2543,78	53,08						

Неделя №1

3 День Среда

№ РЕЦ.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мгг		
Завтрак																			
59	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40		
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ)	170/30	9,60	10,91	35,51	302,00	0,10	0,89	123,88	1,51	0,56	372,70	50,61	410,05	1,12	372,47	3,60		
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	4,40	5,95	17,60	156,00	0,04	0,10	20,00	0,47	0,02	10,00	5,60	22,80	0,60	55,20	0,00		
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,0		
	Итого за завтрак:	515	17,83	19,66	71,34	571,80	0,22	12,79	163,9	2,04	0,76	516,88	82,21	602,65	2,49	792,37	15,00		
2 завтрак																			
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	1,00		
Обед																			
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВИР (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40		
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,3	5,2	20,5	76,20	0,05	8,30	0,0	0,2	0,03	27,9	16,6	39,42	0,52	307,2	0,0		
392	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	200/10	16,99	20,20	32,44	330,90	0,15	0,35	37,53	0,18	0,15	21,95	33,46	115,38	0,87	206,19	1,20		
348	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,42	0,08	32,20	132,80	0,02	0,70	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00		
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00		
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28		
	Итого за обед:	820	25,5	26,4	107,4	761,96	0,2	19,9	37,55	2,1	0,2	111,4	89,42	313,5	3,90	708,11	5,9		
	Итого за День:	1435	43,76	46,10	188,52	1380,76	0,45	42,66	201,43	4,31	0,95	644,29	172,63	927,17	8,59	1778,48	21,88		

4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

Неделя №1

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40			
282/330	ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУЛЬЕВСКИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90/30	11,28	12,45	6,25	170,36	0,21	77,94	6484,90	1,50	1,62	19,65	15,08	223,38	11,47	248,56	4,20			
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,60	4,60	37,70	243,75	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00			
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00			
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	13,48	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00			
	Итого за завтрак: 592		18,8	17,5	76,9	582,8	0,3	91,3	6484,9	2,4	1,6	62,5	68,68	420,4	13,41	492,9	6,6			
	2 завтрак																			
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/50	4,2	2,4	34,8	206,5	0,0	0,0	36,0	0,6	0,0	10,5	6,2	42,2	0,6	62,5	0,0			
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	3,76	5,00	8,00	100,00	0,08	2,60	40,00	0,10	0,30	240,00	28,00	180,00	0,17	291,10	8,91			
	Обед																			
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40			
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БС:ОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,70	4,50	18,10	139,00	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72			
289	РА. У ИЗ ПТИЦЫ	240	14,22	19,07	42,14	297,60	0,08	15,53	20,02	0,30	0,11	50,46	53,07	148,38	2,63	901,02	0,00			
492	КОМП. Г. ИЗ СВЕЖЕЗАМОР. ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00			
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00			
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28			
	Итого за обед:	840	26,9	24,6	101,8	773,7	0,5	30,4	20,2	3,6	0,2	140,6	135,0	408,8	7,3	1778,1	6,4			
	Итого за день:	1682	53,7	44,5	221,5	1663,0	0,9	124,3	6581,1	6,7	2,1	453,6	237,9	1051,3	21,4	2624,7	21,9			

Неделя №1

5 день Пятница

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг							
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40							
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И М/СЛ	215	11,84	10,93	35,85	332,40	0,11	0,85	117,00	1,44	0,54	352,05	47,80	387,28	1,16	351,80	3,40							
14	МАСЛО СЛИВ. (ТОПЛИЯМИ)	10	0,08	6,25	0,13	58,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02	3,00	0,00							
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	0,00							
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00							
	Итого за завтрак :	540	17,26	18,97	69,62	578,12	0,23	12,68	167,00	2,12	0,73	498,65	88,40	210,40	2,57	732,46	5,8							
	2 завтрак																							
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	1,00							
	Обед																							
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40							
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	6,5	12,80	98,40	0,00	10,00	0,16	0,24	0,00	37,92	18,72	39,28	0,96	272,88	5,12							
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	240	17,92	17,98	57,42	380,40	0,32	1,71	0,00	3,64	0,12	16,56	52,85	75,32	2,41	405,20	7,89							
342	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00							
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00							
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28							
	Итого за обед:	850	26,8	25,5	110,4	815,9	0,7	22,9	0,2	5,5	0,1	116,1	127,5	412,7	5,4	1180,0	17,7							
	Итого за день:	1490	44,43	44,91	189,82	1440,98	0,93	45,61	167,18	7,85	0,89	630,71	224,93	634,14	10,21	2190,46	24,49							

Неделя №2

6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ РЕЦ.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП	210	4,10	3,00	19,06	180,24	0,22	2,08	32,00	0,86	0,17	221,60	79,60	315,40	2,10	261,64	11,20			
401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	150/20	11,64	12,73	41,67	300,00	0,09	0,07	18,51	0,27	0,22	62,09	19,20	80,87	0,84	115,88	4,60			
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,0			
	Итого за завтрак :	580	18,9	18,4	76,7	580,8	0,4	3,5	70,5	1,13	0,6	409,5	112,8	486,3	3,1	568,2	24,80			
	2 завтрак																			
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	28,00	1,00			
	Обед																			
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40			
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ НА ЕАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ С М/СЛ	250/25	9,76	11,32	16,31	96,80	0,01	8,86	0,00	1,16	0,05	23,76	23,74	46,18	0,80	497,90	0,00			
396	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,90	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00			
388	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,35	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00			
ГР	ХЛЕБ: РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,30	2,28			
	Итого за обед:	835	26,6	26,4	102,9	785,8	0,3	119,5	0,1	3,4	0,2	107,8	65,7	215,3	3,8	780,4	4,7			
	Итого за день:	1515	45,9	45,2	189,4	1413,6	0,6	132,9	70,6	4,7	0,8	533,3	187,5	712,6	9,0	1373,6	30,5			

Неделя №2

7 день Вторник

№ РЕЦ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			
Завтрак																				
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40			
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С М/СЛ	90/10	11,15	13,33	19,80	211,10	0,05	3,11	19,91	3,20	0,04	49,15	21,78	138,75	1,86	199,32	98,00			
310/312	КАРТОФ. ПОРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	3,90	3,70	24,49	191,00	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30			
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20*15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,4*	0,36	21,30	0,00			
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	52,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00			
	Итого за завтрак:	572	19,0	17,5	77,2	570,8	0,2	25,6	20,5	55,7	0,2	123,8	83,1	340,8	4,5	1125,4	108,7			
2 завтрак																				
406/421	ВЫПЕЧКА СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	100	7,76	8,72	34,10	250,00	0,85	0,00	10,50	0,07	0,06	16,80	21,30	57,45	1,05	82,65	0,00			
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,27	17,73	122,40	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50			
Обед																				
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40			
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТ. СМЕТАН СОУСОМ	250/10 90:30	1,9 13,6	6,5 12,6	12,80 13,30	98,40 132,40	0,02 0,00	10,00 0,50	0,16 0,10	0,24 0,10	0,00 0,10	37,92 32,30	18,72 13,50	39,28 109,70	0,96 0,90	272,88 154,80	5,12 5,20			
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,60	4,60	37,70	243,75	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	11,00	26,00	73,00	0,60	0,00	0,00			
342	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00			
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00			
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28			
	Итого за обед:	880	26,1	24,8	104,0	811,61	0,2	21,7	0,3	2,3	0,1	142,8	114,2	425,1	4,5	929,6	15,0			
	Итого за день:	1752	80,9	76,3	354,8	2688,8	1,4	71,1	31,6	60,7	0,5	434,2	336,3	1253,4	15,6	3210,6	139,7			

Неделя №2

8 ДЕНЬ СРЕДА

№ РЕЦ.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
222	ПЫЛИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ (ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ)	175/30	9,60	5,91	30,51	248,00	0,10	0,89	123,88	1,51	0,56	372,70	50,61	410,05	1,22	372,47	3,60	
14	МАСЛО С.ИВ. (ТОРЦИЯМИ)	10	0,08	6,25	0,11	58,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02	3,00	0,00	
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	0,00	
428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	7,76	5,72	34,10	200,00	0,85	0,00	10,50	0,07	0,06	16,80	21,30	57,45	1,05	82,65	0,00	
	Итого за завтрак:	530	19,0	19,2	80,6	587,0	1,0	2,2	184,4	1,7	0,8	518,5	87,3	563,3	2,70	612,7	3,6	
2 завтрак																		
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	28,00	1,00	
Обед																		
70/71	ОБЩИИ ОВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ СУЛЬОНЕ	250	5,70	4,50	19,80	139,00	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72	
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	12,54	21,81	35,92	320,5	0,17	9,26	0,17	0,32	0,24	41,83	58,24	282,16	5,30	1138,92	0,00	
348	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,42	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	2,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,31	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,58	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,05	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28	
	Итого за обед:	840	25,5	27,4	109,2	814,38	0,6	24,2	0,4	3,7	0,3	132,0	140,2	542,5	9,93	2016,0	6,4	
	Итого за день:	1470	44,9	47,0	199,6	1448,4	1,6	36,4	184,7	5,5	1,1	666,5	236,5	1116,8	14,8	2656,8	11,0	

Неделя №2

9 день Четверг

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			
Завтрак																				
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40			
279/331	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90/30	8,00	15,50	14,15	147,00	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	214,60	4,20			
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,52	2,78	26,45	219,20	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80			
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,05	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	11,46	2,10	3,54	0,44	36,28	0,00			
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00			
	Итого за завтрак:	585	17,8	18,7	68,5	510,6	0,3	1,7	19,3	3,2	0,1	70,9	66,3	168,1	7,1	320,3	5,0			
2 завтрак																				
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КРЕМОВОЕ	ВЕС/50	4,2	2,4	34,8	206,5	0,0	0,0	36,0	0,6	0,0	10,5	6,2	42,2	0,6	62,5	0,0			
386	ПРОДУКТ	200	3,76	5,00	8,00	100,00	0,08	2,60	40,00	0,10	0,30	240,00	28,00	180,00	0,17	291,10	8,91			
Обед																				
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40			
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,42	6,96	9,32	71,80	0,04	12,62	0,00	0,60	0,04	39,40	17,70	39,20	0,66	306,60	3,00			
261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	9,56	13,48	25,40	250,3	0,17	9,26	0,17	0,32	0,24	41,83	58,24	282,16	5,30	138,92	0,00			
300	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	6,32	4,50	38,85	152,40	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,12	0,00			
492	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЗ. ПЛОДОВ	200	1,10	0,10	17,90	115,00	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	129,80	0,00			
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00			
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28			
	Итого за обед:	860	25,3	26,0	113,8	811,6	0,5	33,1	0,2	2,9	0,8	166,9	166,1	678,5	11,7	2080,2	7,7			
	Итого за день :	1695	51,0	38,4	145,0	1208,1	0,6	132,8	44,7	5,7	0,5	207,9	252,1	781,0	11,2	1325,8	41,8			

Неделя №2

10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА

№ РЕЦ.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,20	7,80	2,64	145,70	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,10	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00	
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00	
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/50	4,2	2,4	34,8	206,5	0,0	0,0	36,0	0,6	0,0	10,5	6,2	42,2	0,6	62,5	0,0	
	Итого за завтрак :	532	19,0	18,6	69,8	584,4	0,2	13,7	95,3	1,3	0,6	172,6	46,2	448,1	4,6	499,3	2,4	
2 завтрак																		
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,62	6,12	18,75	83,60	0,05	7,34	0,00	0,06	0,04	33,58	23,86	52,64	1,10	396,54	1,68	
287/331	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С ТОМАТ.-СМЕТАН. СОУСОМ	90/30	12,39	16,26	17,58	160,17	0,35	6,43	70,09	1,17	0,14	27,33	40,30	171,63	2,88	749,23	8,42	
310/312	КАРТОФ. ПОРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	3,10	3,70	24,49	191,00	0,10	9,50	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30	
492	КОМПЛОТ ИЗ СВЕКЕЗАМОР. ПЛОДОВ	200	0,32	0,00	30,25	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,20	149,64	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28	
	Итого за обед:	880	25,4	27,0	113,4	816,83	0,7	35,9	70,7	3,3	0,3	155,3	143,62	491,5	7,8	2 249,2	23,1	
	Итого за День :	1512	44,8	46,1	192,9	1 448,2	0,9	59,6	166,0	4,8	1,0	343,8	198,8	950,6	12,6	2 894,9	26,5	

ПРИМЕЧАНИЕ

Допускается замена оттого вида пищевой продукции, блкд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блкод и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20).

Овощи урожая прошлого года , в период после первого марта допускается использовать только после термической обработки.