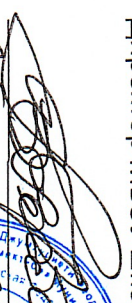



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ школа №11 им А.В.Преснякова


«28» сентября 2026г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 11 им. А.В.Преснякова»
Республика Крым
г. Феодосия

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Галоненко О.И.

«28» сентября 2026 г.



Индивидуальный предприниматель
Галоненко О.И.

**Основное (организованное) меню для обучающихся лагеря с дневным
пребыванием детей с 12 лет и старше
на базе МБОУ школа № 11 им А.В.Преснякова**

2026г.

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			
Завтрак																				
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66			
29/7/330	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100/30	8,75	12,90	10,30	194,40	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"	180	7,58	5,40	35,62	192,88	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	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			
ПП	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:		672	20,71	18,84	80,38	546,58	0,24	20,76	0,1	1,07	0,72	92,95	90,08	472,06	2,59	673,26	5,86			
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)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66			
96	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,62	6,80	20,98	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	15,06	15,54	21,95	141,36	0,13	1,04	44,55	2,70	0,11	51,16	15,78	154,18	0,98	173,73	26,90			
310/312	КАРТОФ. ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	180	3,88	5,44	36,90	271,20	0,12	11,04	0,72	0,48	0,12	51,36	40,44	99,60	1,56	818,04	9,96			
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			
ПП	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			
ПП	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:		930	27,9	28,9	115,5	845,00	0,5	36,9	45,3	5,2	0,5	187,4	139,4	549,9	6,7	1989,8	45,9			
Итого за день:		1902	57,41	56,75	247,74	1763,98	1,59	58,69	55,89	6,50	1,08	301,17	252,62	1081,91	10,80	2817,38	52,26			

Неделя №1

3 День Среда

№ 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																		
59	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ)	180/30	11,90	13,00	39,90	335,00	0,11	0,89	123,88	1,51	0,56	372,70	50,61	410,05	1,22	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	0,03	
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:	565	20,56	24,83	77,25	595,38	0,25	19,72	163,9	2,07	0,77	516,88	90,13	655,25	2,84	907,21	13,26	
2 завтрак																		
338	ФРУКТЫ	150	0,9	0,9	12,4	70,5	0,0	15,0	0,0	0,3	0,0	24,0	13,5	15,0	3,2	333,6	1,5	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
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	0,62	307,2	0,0	
392	ПЕЧЬМЕНИ МЯСНЫЕ СТВАРНЫЕ С М/СЛ	220/10	18,99	24,20	39,44	397,90	0,15	0,35	37,53	0,13	0,15	21,95	33,46	115,38	0,87	206,19	1,20	
348	КАМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,42	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00	
11P	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	
11P	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	28,0	30,5	115,9	819,54	0,2	26,8	37,55	2,1	0,2	111,4	97,34	366,1	4,25	822,95	4,1	
	Итого за день:	1535	49,42	53,25	205,55	1485,42	0,50	61,52	201,43	4,47	0,97	652,29	#####	#####	10,29	2063,76	18,90	

Неделя №1

4 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг							
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66							
282/330	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100/30	11,28	12,45	6,25	218,36	0,21	77,94	6484,90	1,50	1,60	19,65	15,08	223,38	11,47	248,56	4,20							
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,3	5,5	45,24	282,50	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	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	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:		672	20,0	18,5	86,0	660,2	0,3	98,2	6484,9	54,0	1,6	64,7	81,80	488,6	13,88	607,8	4,9							
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							
306	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	3,75	5,00	8,00	100,00	0,08	2,60	40,00	0,10	0,30	240,00	28,00	180,00	0,17	291,00	8,91							
Обед																								
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66							
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,70	4,56	18,80	150,00	0,24	3,68	2,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72							
280	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	14,22	25,07	55,84	340,60	0,08	15,53	20,02	0,30	0,16	50,46	53,07	148,38	2,63	901,02	0,00							
402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОР. ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,02	0,72	0,00	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	223,80	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	27,3	30,7	116,3	818,2	0,5	37,4	20,2	3,7	0,2	140,6	143,0	461,4	7,6	1893,0	4,7							
Итого за день:		1802	45,2	33,9	112,9	1336,9	0,7	30,8	38,9	6,3	0,3	176,6	179,84	579,9	13,33	1357,0	21,0							

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)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66						
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И М/СЛ	225	13,84	13,30	43,40	380,21	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. (ТОРЦИЯМИ)	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	150/50/1	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						
ПП	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 :	590	19,69	21,42	78,69	616,51	0,25	19,61	167,00	2,15	0,74	498,65	96,32	263,00	2,92	847,30	4,1						
	2 завтрак																						
338	ФРУКТЫ	150	0,9	0,9	12,4	70,5	0,0	15,0	0,0	0,3	0,0	24,0	13,5	15,0	3,2	333,6	1,5						
	Обед																						
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66						
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	9,5	19,80	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	420,40	0,52	1,71	0,00	3,64	0,12	16,56	52,85	175,32	2,41	405,20	7,89						
342	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДСВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	3,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00						
ПП	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						
ПП	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:	890	27,2	28,6	118,9	846,4	0,7	29,9	0,2	5,6	0,2	116,1	135,5	465,3	5,8	1 294,8	16,0						
	Итого за день:	1630	47,79	50,94	210,01	1533,45	0,97	64,47	167,18	8,01	0,91	638,71	245,27	743,34	11,91	2475,74	21,51						

Неделя №2

6 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	Л, мкг				
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП	250	8,10	5,00	9,06	240,50	0,30	2,68	38,00	1,01	0,22	240,00	85,00	350,20	2,90	289,30	12,00				
401	ОЛАДЫ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	200/20	10,64	12,73	53,67	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 :		670	21,9	20,4	78,7	641,1	0,4	4,1	76,5	1,28	0,6	427,9	118,2	521,1	3,9	595,9	25,60				
2 завтрак																					
338	ФРУКТЫ	150	0,9	0,9	12,4	70,5	0,0	15,0	0,0	0,3	0,0	24,0	13,5	15,0	3,2	333,6	1,5				
Обед																					
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66				
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	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				
395	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ С М/СЛ	240/10	9,44	17,86	59,77	405,29	0,10	0,10	0,10	0,55	0,07	33,58	0,09	0,00	ф мяс	0,00	0,00				
308	НАПИТОК ИЗ ПИЦЦАДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,50	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00				
112	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				
112	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,93	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:		915	27,0	30,4	115,5	816,3	0,3	126,4	0,1	3,4	0,2	107,8	73,6	267,9	4,1	895,2	2,9				
Итого за день:		1735	49,8	51,7	206,5	1 527,9	0,7	145,4	76,6	5,0	0,8	559,7	205,3	804,0	11,2	1 824,7	30,0				

Неделя №2

7 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг						
Завтрак																							
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66						
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С М/СЛ	100/10	12,15	15,33	21,80	232,10	0,05	3,11	19,91	3,20	0,04	49,15	21,78	138,75	1,86	199,32	98,00						
110/312	КАРТОФ. ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	180	3,88	5,44	30,90	271,20	0,12	11,04	0,72	0,48	0,12	51,36	40,44	99,60	1,56	818,04	9,96						
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						
119	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:	652	20,4	21,3	87,2	662,6	0,3	34,4	20,6	55,8	0,2	132,3	97,7	410,0	5,1	1376,6	108,6						
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)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66						
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						
204/331	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СМЕТ.-ТОМАТ. СОУСОМ	100	15,6	17,6	15,30	132,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20						
102	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,3	5,5	45,24	282,50	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00						
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,92	115,00	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00						
119	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						
119	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:	930	29,2	30,8	115,0	840,94	0,2	28,7	0,3	2,4	0,1	145,0	127,3	493,3	5,0	1044,4	13,3						
	Итого за день:	1882	88,6	92,1	386,8	2839,3	1,5	93,7	31,7	61,0	0,5	447,1	377,2	1459,0	17,2	3691,5	136,1						

Неделя №2

8 день Среда

№ 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			
Завтрак																				
101	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ)	200/30	11,90	10,00	36,90	335,00	0,11	0,89	123,88	1,51	0,56	372,70	50,61	410,05	1,22	372,47	3,60			
102	МАСЛО СЛИВ. (ТОРЦИЯМИ)	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			
103	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			
104	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	7,76	5,12	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:			555	21,3	22,7	87,0	674,0	1,0	2,2	184,4	1,7	0,8	518,5	87,3	563,3	2,70	612,7	3,6		
2 завтрак																				
105	ФРУКТЫ	150	0,9	0,9	12,4	70,5	0,0	15,0	0,0	0,3	0,0	24,0	13,5	15,0	3,2	333,6	1,5			
Обед																				
106/1	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66			
107	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,70	4,50	18,80	139,00	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72			
108	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	17,54	22,91	45,92	350,5	0,17	9,26	0,17	0,32	0,24	41,83	58,24	282,16	5,30	1138,92	0,00			
109	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,42	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00			
110	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			
111	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	30,9	28,5	120,7	834,96	0,6	31,1	0,4	3,7	0,3	132,0	148,1	595,1	10,28	2130,9	4,7		
Итого за день			1585	53,1	52,2	223,2	1579,5	1,6	48,3	184,7	5,7	1,3	674,5	248,9	1173,4	16,2	3077,2	9,8		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг						
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66						
270/331	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СМЕТ.-ТОМАТ. СОУСОМ	100/30	9,00	16,50	16,15	158,00	0,30	1,59	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	214,60	4,20						
100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	4,45	43,64	283,04	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	5,83	25,34	44,60	1,33	36,42	0,96						
17/6	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						
11Р	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:	665	20,0	21,5	91,5	589,2	0,5	19,3	19,3	3,6	0,2	80,3	90,5	308,0	8,3	615,2	5,8						
2 завтрак																							
11Р	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						
30/6	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)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66						
00	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,42	6,95	9,32	71,80	0,04	12,62	0,00	0,30	0,04	39,40	17,70	39,20	0,66	306,60	3,00						
201	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	9,56	17,48	30,40	250,3	0,17	9,26	0,17	0,32	0,24	41,83	58,24	282,16	5,30	1138,92	0,00						
101	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	180	7,58	5,10	35,62	192,88	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00						
702	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОР. ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,02	0,72	0,72	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00						
11Р	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						
11Р	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	30,80	2,28						
	Итого за обед:	930	26,9	31,0	117,0	842,6	0,5	40,0	0,2	3,0	0,9	171,7	180,9	762,9	9,3	2221,5	5,9						
	Итого за день :	1845	54,9	54,9	251,3	1738,4	1,1	61,9	95,5	7,2	1,4	502,4	305,5	1293,0	18,4	3190,3	20,7						

Неделя №2

10 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	Л, мкг			
Завтрак																				
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66			
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	10,93	12,00	8,64	219,70	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	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			
3/7	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	БЕС/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 :	602	22,2	22,9	79,3	649,0	0,2	20,6	95,3	1,4	0,6	172,6	54,1	500,7	5,0	614,1	0,7			
2 завтрак																				
308	ФРУКТЫ	150	0,9	0,9	12,4	70,5	0,0	15,0	0,0	0,3	0,0	24,0	13,5	15,0	3,2	333,6	1,5			
Обед																				
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66			
43	БОРЩ С КАРТОФЛЕМ (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			
207/331	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С ТОМАТ-СМЕТАН. СОУСОМ	100/30	14,69	18,26	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			
310/412	КАРТОФ. ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	180	3,83	5,44	30,90	271,20	0,12	11,04	0,72	0,48	0,12	51,36	40,44	99,60	1,56	818,04	9,96			
43/1	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОР. ПРОДОВ	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	143,64	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:	960	27,8	30,9	121,3	887,61	0,7	44,6	70,8	3,4	0,4	163,8	158,28	560,7	8,4	2 500,4	23,0			
	Итого за День :	1712	50,8	54,7	213,0	1 607,1	1,0	80,3	166,1	5,0	1,0	360,4	225,9	1 076,4	16,6	3 448,2	25,2			

ПРИМЕЧАНИЕ

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 18.001.2019/2.4.3590-20).

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