



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала ООО «Вкусная еда»
Торубаров Д.В.
2024 г.

Согласовано:
Руководитель образовательного
Учреждения _____
2024 г.

Примерное цикличное меню для организации горячего питания учащихся,
находящихся в городских лагерях с дневным пребыванием детей во время летних
каникул на базе муниципальных общеобразовательных учреждений в
муниципальных общеобразовательных учреждениях
ГК "ООО Вкусная еда" 2024 г.

Примерное циклическое меню для организации горячего питания учащихся, находящихся в городских лагерях с дневным пребыванием детей во время летних каникул на базе муниципальных общеобразовательных учреждений в муниципальных общеобразовательных учреждениях
ГК "ООО Вкусная еда" 2024 г.

№	Наименование блюда	Возраст наз группа 7- 11 лет Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					№ блюда по сборни ку рецепт ур
							Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А (мкг)	Е					
Понедельник																			
1 неделя																			
Завтрак																			
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	8,40	15,40	11,30	218,00	9,00	9,70	28,80	0,40	0,05	0,50	103,70	3,10	235				
	Бутерброд с сыром	30/20	9,07	14,51	26,51	273,78	212,61	16,61	141,63	0,78	0,066	0	131,3	2,22	63				
	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,40	6,65	52,75	0,30	0,02	0,38	10,45	7,12	465				
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576				
	Фрукт по сезону	200	0,80	0,80	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4	82				
	Итого завтрак:	655	22,42	33,18	90,21	750,88	317,91	54,86	264,68	6,26	0,228	14,88	245,45	13,05					
Обед																			
	Овощи по сезону	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06					
	Суп картофельный	200	2,03	2,25	15,90	92,10	13,70	24,90	61,40	0,90	0,10	7,69	181,20	0,45	112				
	Тефтели из говядины с соусом	100	18,63	21,37	8,87	220,3	46,13	25,03	186,04	1,82	0,01	0,8	71,16	2,25	350				
	Каша гречневая с маслом	150	6,9	5,7	31,4	205,1	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,35	1,09	202				
	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	89	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0	495				
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576				
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574				
	Итого обед:	770	27,84	51,78	153,54	753,62	192,86	121,42	423,89	5,26	4,31	28,2	741,82	8,07					
	Итого за день	1425	50,26	84,96	243,75	1504,5	510,77	176,28	688,57	11,52	4,538	43,08	987,27	21,12					

Вторник
Завтрак

Макаронны запеченные с сыром	150/30	9,80	8,60	37,60	268,02	169,00	31,30	144,50	1,45	0,13	0,04	87,29	1,60	261
Йогурт	90	5,00	3,20	3,50	68,00	129,46	43,02	171,30	1,07	0,10	0,50	48,20	0,76	*
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,03	61,4	5,5	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0	457
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Итого завтрак:	500	17,35	21,43	134,55	475,72	196,82	82,50	318,50	8,01	0,32	142,70	110,90	8,67	

Обед

Овощи по сезону	60	0,36	0,12	2,53	12,66	8,44	12,50	15,67	0,54	0,04	2,50	120,54	0,24	
Рассольник "Ленинградский"	200	1,8	3,4	13,5	92,25	12,7	20,17	56,4	0,7	0,08	5,36	188,7	0,67	100
Котлета рыбная	90	7,51	3,43	2,89	98,10	5,27	5,95	11,04	0,18	0,06	4,50	213,31	1,53	310
Рис отварной с маслом	150	3,71	4,42	38,90	210,20	4,20	26,25	78,70	0,50	0,04	0,00	25,25	0,80	205
Сок фруктовый	200	0,20	20,20	86,60	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20	501
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед:	760	20,78	12,17	121,86	643,31	137,58	100,34	292,61	5,27	0,44	16,10	547,50	5,61	
Итого за день:	1260	38,13	33,60	256,41	1119,03	334,40	182,84	611,11	13,28	0,76	158,80	658,40	14,28	

Среда

Завтрак

Запеканка творожная запеченная с манной крупой и стущенным молоком	130/20	22,6	8	31	286	219	37	314	1,53	0,12	0,3	67	0,9	279
Фрукт по сезону	200	0,80	0,80	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4	82
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15	60	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0	485
Итого завтрак:	580	25,65	9,67	81	512,3	262,61	58,9	371,58	6,34	0,21	14,3	67	1,51	

Обед

Овощи по сезону	60	0,4	0,09	1,87	9,89	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,3	61,6	0,15	
Борщ из капусты свежей с картофелем	200	1,45	3,2	7,08	103,67	26,49	16,26	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63	95
Жаркое по-домашнему	200	17,4	19,21	25,7	347	20,9	37,6	97,2	1,53	0,23	5,5	15,14	3,08	328
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Напиток Цитрусовый	200	0,20	0,04	25,73	104,12	8,20	2,86	5,06	0,14	0,01	14,00	1,76	0,04	497
Итого обед:	720	23,57	25,4	126,99	704,78	77,72	90,84	244,77	4,36	0,418	34,41	267	4,8	
Итого за день:	1300	49,22	35,07	207,99	1217,08	340,33	149,74	616,35	10,7	0,628	48,71	334,00	6,31	

Четверг

Завтрак

Каша из крупы "Геркулес" Молочная с маслом сливочным	200/5	18	16,2	9,64	255,8	3,73	5,35	14,24	0,32	0,07	0,9	4,39	3,51	234
Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1,01	0,03	0	100	0,2	267
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,05	15,20	62,40	7,90	5,10	9,60	0,90	0,003	13,20	0,60	0,01	459
Кондитерские изделия	30	4,7	2,11	38,78	192,9	14,61	10,46	45,14	1,42	0,09	4,5	5,85	1,23	*
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Итого завтрак:	535	25,47	17,21	106,24	652,4	50,94	29,81	165,48	4,01	0,226	18,6	110,84	5,16	

Обед

Овощи по сезону	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,20	7,08	97,65	26,49	16,26	35,60	0,58	0,04	9,61	188,50	0,63	104
Котлета из мяса птицы	90	18,63	21,37	8,87	220,3	46,13	25,03	186,04	1,82	0,01	0,8	71,16	2,25	372
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,80	4,50	37,06	212,70	13,12	23,60	60,90	1,30	0,13	0,00	25,25	1,60	256
Сок фруктовый	200	0,20	20,20	86,60	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20	501
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед:	760	31,17	50,65	168,22	767,77	116,89	111,28	393,66	5,71	4,308	25,91	286,77	5,64	
Итого за день:	1295	56,64	67,86	274,46	1420,17	167,83	141,09	559,14	9,72	4,534	44,51	397,61	10,8	

Пятица

Завтрак

Пицца "Школьная "	100	10,4	10,9	25,4	241	152,6	20,6	135,8	1,01	0,08	0,5	55,1	0,8	537
Фрукт по сезону	200	0,80	0,80	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4	82
Кофейный напиток с молоком	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,40	6,65	52,75	0,30	0,02	0,38	10,45	7,12	465
Бутерброд с сыром	30/20	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Итого завтрак:	550	15,35	14,17	77,80	500,10	248,90	49,15	230,05	6,09	0,19	14,88	65,55	8,53	

Обед

Овощи по сезону	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,6	96,15	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54	129
Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	27,6	53,19	253,5	2,38	0,13	1,31	330,6	6,1	375
Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	134,5	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0	495
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед:	720	20,95	11,80	102,33	600,77	63,55	104,88	412,82	5,13	0,35	22,69	512,76	7,60	
Итого за день:	1270	36,30	25,97	180,13	1100,87	312,45	154,03	642,87	11,22	0,93	37,57	578,31	16,13	

Завтрак

Каша Дружба молочная с маслом	200/5	5,2	6,6	27,6	190,6	121,2	44,7	175,3	1,02	0,16	3	46,6	0,82	229
сливочным														
Бутерброд с сыром	30/20	9,07	14,51	26,51	273,78	212,61	16,61	141,63	0,78	0,066	0	131,3	2,22	63
Кондитерские изделия	30	4,7	2,11	38,78	192,9	14,61	10,46	45,14	1,42	0,09	4,5	5,85	1,23	*
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,03	61,4	5,5	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0	457
Итого завтрак:	515	16,46	16,80	89,40	796,98	356,62	80,07	389,77	4,38	0,36	8,10	184,25	4,48	

Обед

Овощи по сезону	60	0,40	0,09	1,87	9,89	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15	
Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,20	7,08	63,67	26,49	16,26	35,60	0,58	0,04	9,61	188,50	0,63	104
Котлета мясная	90	15,3	11	13,3	213	50	21	136	2,07	0,14	0	30	1,4	347
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,80	4,50	37,06	212,70	13,12	23,60	60,90	1,30	0,13	0,00	25,25	1,60	256
Сок фруктовый	200	0,20	20,20	86,60	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20	501
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед:	760	27,81	40,31	173,34	729,36	119,74	108,98	342,21	6,08	4,448	27,91	305,35	4,88	
Итого за день:	1275	44,27	57,11	262,74	1526,34	476,36	189,05	731,98	10,46	4,804	36,01	489,6	9,36	

Вторник

Завтрак

Блинички с повидлом	110	6,07	6,15	26,5	185,7	100	15,7	102	2,55	0,17	2	212,48	1,34	524
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,05	15,20	62,40	7,90	5,10	9,60	0,90	0,003	13,20	0,60	0,01	459
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Фрукт по сезону	200	0,80	0,80	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4	82
Итого завтрак:	540	9,32	7,87	76,70	414,40	142,80	42,70	153,10	8,23	0,27	29,20	213,08	1,96	

Обед

Овощи по сезону	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06	
Суп вермишелевый	200	2,3	2,2	16,6	96,15	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54	129
Мясо тушеное с картофелем по-домашнему	230	17,4	19,21	25,7	347	20,9	37,6	97,2	1,53	0,23	5,5	15,14	3,08	328
Компот из свежих яблок	200	0,4	0,16	25,2	104,09	16,9	6,9	11,12	0,67	0,02	13	4,1	0,1	487
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед:	878	25,19	22,95	96,11	694,36	73,15	96,19	267,64	4,89	0,47	26,88	201,40	4,68	
Итого за день:	1418	34,51	30,82	172,81	1108,76	215,95	138,89	420,74	13,12	0,73	56,08	414,48	6,64	

Среда

Завтрак

Пудинг творожный запеченный с повидлом	150/20	22,6	8	31	286	219	37	314	1,53	0,12	0,3	67	0,9	285
Кофейный напиток с молоком	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,40	6,65	52,75	0,30	0,02	0,38	10,45	7,12	465
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Йогурт	90	5,00	3,20	3,50	68,00	129,46	43,02	171,30	1,07	0,10	0,50	48,20	0,76	*
Итого завтрак:	500	31,75	13,67	67,3	525,1	412,56	90,565	557,55	3,26	0,272	1,18	125,65	8,99	

Обед

Овощи по сезону	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06	
Суп гороховый	200	4,70	2,70	15,50	105,90	27,16	30,60	85,20	1,50	0,18	3,60	183,00	0,59	127
Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,7	2,3	6,7	103	34	31	165	0,74	0,06	2	10	2,3	299
Рис отварной с маслом	150	3,71	4,42	38,9	210,2	4,2	26,25	78,7	0,5	0,042	0	25,25	0,8	385
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Сок фруктовый	200	0,20	20,20	86,60	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20	501
Итого обед:	770	27,4	31	176,31	656,22	96,51	134,24	440,02	4,75	4,41	21,1	220,11	4,85	
Итого за день:	1270	59,15	44,67	243,61	1181,32	509,07	224,805	997,57	8,01	4,682	22,28	345,76	13,84	

Четверг

Завтрак

Омлет натуральный	150	12,92	19,61	32,30	240,00	32,60	59,10	177,90	1,90	0,30	0,34	0,00	0,86	268
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15	60	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0	485
Фрукт по сезону	200	0,80	0,80	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4	82
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Итого завтрак:	580	15,97	21,28	82,30	466,30	76,21	81,00	235,48	6,71	0,39	14,34	0,00	1,47	

Обед

Овощи по сезону	60	0,40	0,09	1,87	9,89	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,6	96,15	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54	129
Голубцы ленивые из говядины с соусом	100	19,6	11,01	11,17	282,6	38,8	18,9	47,9	0,7	0,06	9,77	115,08	0,97	333
Пюре картофельное с маслом сливочным	150	4,05	6,00	11,60	105,00	40,18	32,60	94,90	1,17	0,16	5,37	34,10	0,70	377
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0	495
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед:	770	31,61	20,72	88,77	717,74	113,91	104,92	300,71	4,74	0,448	39,32	391,08	3,26	
Итого за день:	1350	47,58	42	171,07	1184,04	190,12	185,92	536,19	11,45	0,841	53,66	391,08	4,73	

Латвия
Завтрак

Каша Манная Молочная с маслом сливочным	200/5	5,8	7,24	35,6	231,3	120,3	18,7	111	0,42	0,08	0,72	46,15	1,1	230
Кондитерские изделия	30	4,7	2,11	38,78	192,9	14,61	10,46	45,14	1,42	0,09	4,5	5,85	1,23	*
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Кофейный напиток с молоком	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,40	6,65	52,75	0,30	0,02	0,38	10,45	7,12	465
Бутерброд с маслом сливочным	30*10	9,07	14,51	26,51	173,20	212,61	16,61	141,63	0,78	0,06	0,00	131,30	2,22	69
Итого завтрак:	505	23,72	26,33	133,69	768,5	411,62	56,32	370,02	3,28	0,282	5,6	193,75	11,88	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06	
Борщ из капусты свежей с картофелем	200	1,45	3,2	7,08	103,67	26,49	16,26	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63	95
Гуляш из мяса птицы	100	9,5	11,07	2,21	146,42	21,1	23,7	180,7	1,9	0,09	1,67	95,7	2,3	367
Каша гречневая с маслом	150	6,9	5,7	31,4	205,1	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,35	1,09	202
Сок фруктовый	200	0,20	20,20	86,60	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20	501
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед:	770	23,14	41,55	155,90	692,31	89,74	196,35	491,32	8,09	4,46	29,93	312,41	5,18	
Итого за День:	1275	46,86	67,88	289,59	1460,81	501,36	252,67	861,34	11,37	4,74	35,53	506,16	17,06	

Завтрак

Запеканка творожная запеченная с манной крупой и ступенным молоком	130/20	22,6	8	31	286	219	37	314	1,53	0,12	0,3	67	0,9	279
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Кофейный напиток с молоком	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,40	6,65	52,75	0,30	0,02	0,38	10,45	7,12	465
Фрукт по сезону	200	0,80	0,80	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4	82
Итого завтрак:	580	27,55	11,27	83,40	545,10	315,30	65,55	408,25	6,61	0,23	14,68	77,45	8,63	

Обед

Овощи по сезону	60	0,36	0,12	2,53	12,66	8,44	12,50	15,67	0,54	0,04	2,50	120,54	0,24	
Рассольник "Ленинградский"	200	1,8	3,4	13,5	104	12,7	20,17	56,4	0,7	0,08	5,36	188,7	0,67	100
Макаронник с мясом	200	24,20	20,80	26,10	388,80	40,00	32,20	251,00	4,03	0,13	0,33	43,30	1,77	263
Напиток цитрусовый	200	0,2	0,04	25,7	104,12	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	14	1,76	0,04	497
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед:	720	31,22	25,68	95,26	749,68	81,94	91,43	417,83	7,09	0,368	22,19	354,3	3,62	
Итого за день:	1380	58,77	36,95	178,66	1294,78	397,24	156,98	826,08	13,70	0,60	36,87	431,75	12,25	

Вторник

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	200/5	5,76	6,487	19,7	160,2	3,73	5,35	14,18	0,32	0,06	0,9	0	2,19	139
Бутерброд с сыром	30/20	5,88	7,24	35,68	231,38	120,3	18,7	111	0,43	0,08	0	46,15	1,11	69
Кондитерские изделия	30	4,7	2,11	38,78	192,9	14,61	10,46	45,14	1,42	0,09	4,5	5,85	1,23	*
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,05	15,20	62,40	7,90	5,10	9,60	0,90	0,003	13,20	0,60	0,01	459
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Итого завтрак:	510	18,79	16,76	124,76	725,18	149,24	43,51	199,42	3,43	0,27	18,60	52,60	4,75	

Обед

Овощи по сезону	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06	
Суп картофельный с гречками	220	2,03	2,25	15,90	92,10	13,70	24,90	61,40	0,90	0,10	7,69	181,20	0,45	112
Биточки мясные	90	15,3	11	13,3	213	50	21	136	2,07	0,14	0	30	1,4	347
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,90	5,70	31,40	205,10	11,00	110,00	163,90	3,60	0,20	3,15	26,35	1,09	202
Сок фруктовый	200	0,20	20,20	86,60	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20	501
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед:	780	29,52	40,53	175,81	747,32	105,85	202,29	472,42	8,58	4,568	26,34	239,41	4,1	
Итого за день:	1290	48,31	57,29	300,57	1472,50	255,09	245,80	671,84	12,01	4,83	44,94	292,01	8,85	

Среда

Завтрак

Пицца "Школьная "	100	10,4	10,9	25,4	241	152,6	20,6	135,8	1,01	0,08	0,5	55,1	0,8	537
Бутерброд с маслом сливочным	30*10	9,07	14,51	26,51	173,78	212,61	16,61	141,63	0,78	0,06	0,00	131,30	2,22	69
Кофейный напиток с молоком	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,40	6,65	52,75	0,30	0,02	0,38	10,45	7,12	465
Фрукт по сезону	200	0,80	0,80	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4	82
Итого завтрак:	540	22,17	27,81	88,91	595,58	458,81	61,86	352,18	6,51	0,219	14,88	196,85	10,54	

Обед

Овощи по сезону	60	0,40	0,09	1,87	9,89	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15	
Борщ из капусты свежей с картофелем	200	1,45	3,2	7,08	103,67	26,49	16,26	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63	95
Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	253	27,6	53,19	253,5	2,38	0,13	1,31	330,6	6,1	375
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0	495
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед:	720	18,26	17,73	96,49	590,66	162,65	96,42	286,83	4,36	0,46	27,23	354,83	7,53	
Итого за день:	1260	40,43	45,54	185,4	1186,24	621,46	158,28	639,01	10,87	0,679	42,11	551,68	18,07	

Четверг

Завтрак

Макаронны запеченные с сыром	150/30	9,80	8,60	37,60	268,02	169,00	31,30	144,50	1,45	0,13	0,04	87,29	1,60	261
Йогурт	90	5,00	3,20	3,50	168,00	129,46	43,02	171,30	1,07	0,10	0,50	48,20	0,76	*
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15	60	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0	485
Итого завтрак:	500	17,05	12,67	71,50	574,32	309,87	78,22	351,38	2,91	0,26	0,54	135,49	2,57	

Обед

Овощи по сезону	60	0,36	0,12	2,53	12,66	8,44	12,50	15,67	0,54	0,04	2,50	120,54	0,24	
Суп из овощей	200	1,53	3,3	8,9	72,08	17,6	17,4	41,3	0,6	0,06	15,8	191,4	0,6	116
Котлеты рыбные	90	12,87	14,63	7,82	214,48	3,73	5,35	14,18	0,32	0,06	0,9	0	2,19	308
Пюре картофельное с маслом сливочным	150	4,05	6,00	11,60	105,00	40,18	32,60	94,90	1,17	0,16	5,37	34,10	0,70	377
Сок фруктовый	200	0,20	20,20	86,60	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20	501
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед:	760	32,39	30,68	109,16	634,32	169,26	192,11	528,11	7,85	0,44	30,94	345,07	6,29	
Итого за день:	1260	49,44	43,35	180,66	1208,64	479,13	270,325	879,49	10,76	0,703	31,48	480,56	8,86	

Пятница
Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6,90	8,20	37,90	254,00	129,46	43,02	171,30	1,07	0,10	0,50	48,20	0,76	235
Бутерброд с сыром	30/20	5,88	7,24	35,68	231,38	120,3	18,7	111	0,43	0,08	0	46,15	1,11	69
Кондитерские изделия	30	4,7	2,11	38,78	192,9	14,61	10,46	45,14	1,42	0,09	4,5	5,85	1,23	*
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,03	61,4	5,5	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0	457
Итого завтрак:	510	19,93	18,47	142,79	817,98	272,57	80,475	355,14	4,08	0,31	5,6	100,7	3,31	

Обед

Овощи по сезону	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,20	7,08	63,67	26,49	16,26	35,60	0,58	0,04	9,61	188,50	0,63	104
Гуляш из мяса птицы	100	9,5	11,07	2,21	146,42	21,1	23,7	180,7	1,9	0,09	1,67	95,7	2,3	367
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,80	4,50	37,06	212,70	13,12	23,60	60,90	1,30	0,13	0,00	25,25	1,60	256
Сок фруктовый	200	0,20	20,20	86,60	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20	501
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед:	770	22,04	40,35	161,56	659,91	91,86	109,95	388,32	5,79	4,388	26,78	311,31	5,69	
Итого за день:	1280	41,97	58,82	304,35	1477,89	364,43	190,425	743,46	9,87	4,698	32,38	412,01	9	

Завтрак

Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200/5	5,2	6,6	27,6	190,6	121,2	44,7	175,3	1,02	0,16	3	46,6	0,82	229
Йогурт	90	5,00	3,20	3,50	68,00	129,46	43,02	171,30	1,07	0,10	0,50	48,20	0,76	*
Кофейный напиток с молоком	200	1,9	1,6	17,4	92,8	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12	465
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Итого завтрак:	320	15,48	17,84	110,68	429,70	343,48	86,55	357,27	6,2	0,26	129,88	114,9	9,39	

Обед

Овощи по сезону	60	0,40	0,09	1,87	9,89	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	2,70	15,50	105,90	27,16	30,60	85,20	1,50	0,18	3,60	183,00	0,59	127
Гуляш из мяса птицы	100	9,5	11,07	2,21	146,42	21,1	23,7	180,7	1,9	0,09	1,67	95,7	2,3	367
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,90	5,70	31,40	205,10	11,00	110,00	163,90	3,60	0,20	3,15	26,35	1,09	202
Сок фруктовый	200	0,20	20,20	86,60	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20	501
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед:	770	27,86	54,72	164,82	697,41	143,43	113,91	409,31	4,39	4,31	35,41	586,6	9,36	
Итого за День:	1090	43,34	72,56	275,5	1127,11	486,91	200,46	766,58	10,59	4,57	165,29	701,5	18,75	

Вторник

Завтрак

Омлет натуральный	150	12,92	19,61	32,30	240,00	32,60	59,10	177,90	1,90	0,30	0,34	0,00	0,86	268
Бутерброд с сыром	30/20	5,88	7,24	35,68	231,38	120,3	18,7	111	0,43	0,08	0	46,15	1,11	69
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,05	15,20	62,40	7,90	5,10	9,60	0,90	0,003	13,20	0,60	0,01	459
Фрукт по сезону	200	0,80	0,80	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4	82
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Итого завтрак:	630	22,05	28,57	118,18	700,08	195,7	104,8	340	8,01	0,476	27,54	46,75	2,59	

Обед

Овощи по сезону	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06	
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,2	10,3	95,2	26,4	18,9	39,13	0,87	0,04	6,4	196	0,66	93
Котлеты из мяса птицы	90	18,63	21,37	8,87	220,3	46,13	25,03	186,04	1,82	0,01	0,8	71,16	2,25	372
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,80	4,50	37,06	212,70	13,12	23,60	60,90	1,30	0,13	0,00	25,25	1,60	256
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	13,4	6,2	8,2	1,4	0,02	14,8	3,1	0,13	487
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед:	760	31,28	30,65	99,04	735,32	122,2	106,12	402,59	7,38	0,328	24,5	297,37	5,6	
Итого за День	1390	53,33	59,22	217,22	1435,4	317,9	210,92	742,59	15,39	0,804	52,04	344,12	8,19	

Среда

Завтрак

Котлета в тесте запеченная	100	9,9	11,1	25,8	242	24,4	14,4	94,5	1,26	0,1	0	0	2,19	536
Макаронны запеченные с сыром	150/30	9,80	8,60	37,60	268,02	169,00	31,30	144,50	1,45	0,13	0,04	87,29	1,60	261
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15	60	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0	485
Кондитерские изделия	30	4,7	2,11	38,78	192,9	14,61	10,46	45,14	1,42	0,09	4,5	5,85	1,23	*
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Итого завтрак:	510	26,65	22,68	132,58	841,22	219,42	60,06	319,72	4,52	0,353	4,54	93,14	5,23	

Обед

Овощи по сезону	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06	
Суп вермишелевый	200	2,3	2,2	16,6	96,15	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54	129
Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,7	2,3	6,7	103	34	31	165	0,74	0,06	2	10	2,3	299
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,71	4,42	38,9	104	4,2	26,25	78,7	0,5	0,042	0	25,25	0,8	377
Сок фруктовый	200	0,20	20,20	86,60	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20	501
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед:	770	25	30,5	177,41	540,27	81,55	122,94	405,82	3,95	4,32	23,38	217,41	4,8	
Итого за День:	1280	51,65	53,18	309,99	1381,49	300,97	183	725,54	8,47	4,673	27,92	310,55	10,03	

Четверг

Завтрак

Пудинг творожный запеченный со сливочным молоком	130/20	22,6	8	31	286	219	37	314	1,53	0,12	0,3	67	0,9	285
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,03	61,4	5,5	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0	457
Фрукт по сезону	200	0,80	0,80	19,6	88	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4	82
Бутерброд с сыром	30/20	5,88	7,24	35,68	231,38	120,3	18,7	111	0,43	0,08	0	46,15	1,11	69
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Итого завтрак:	630	26,31	17,31	107,94	745,08	256,79	58,29	354,4	6,12	0,19	129,5	241,53	2,03	

Обед

Овощи по сезону	60	0,40	0,09	1,87	9,89	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,20	7,08	63,67	26,49	16,26	35,60	0,58	0,04	9,61	188,50	0,63	104
Тефтели из говядины с соусом	100	18,63	21,37	8,87	220,3	46,13	25,03	186,04	1,82	0,01	0,8	71,16	2,25	350
Рис отварной с маслом	150	3,71	4,42	38,9	210,2	4,2	26,25	78,7	0,5	0,042	0	25,25	0,8	385
Компот из сухофруктов	200	1,26	0,02	32,32	89	0,6	0	0	0,6	0	13	0	0	495
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед:	770	21,79	25,78	105,49	733,16	153,63	174,82	354,66	6,93	0,43	28,35	394,75	7,41	
Итого за День:	1400	48,1	43,09	213,43	1478,24	410,42	233,11	709,06	13,05	0,62	157,85	636,28	9,44	

Пятница
Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	5,8	7,24	35,6	231,3	120,3	18,7	111	0,42	0,08	0,72	46,15	1,1	230
Блинчики с повидлом	110	6,07	6,15	26,5	185,7	100	15,7	102	2,55	0,17	2	212,48	1,34	524
Кофейный напиток с молоком	200	1,9	1,6	17,4	92,8	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12	465
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Итого завтрак:	340	16,02	15,86	94,90	588,10	284,40	44,95	285,25	3,63	0,30	3,10	269,08	9,77	

Обед

Овощи по сезону	60	0,43	0,06	1,18	7,02	10,55	8,69	18,62	0,31	0,02	2,5	1,86	0,06	
Суп из овощей	200	1,53	3,3	8,9	72,08	17,6	17,4	41,3	0,6	0,06	15,8	191,4	0,6	116
Мясо тушеное с картофелем по-домашнему	230	17,4	19,21	25,7	347	20,9	37,6	97,2	1,53	0,23	5,5	15,14	3,08	328
Сок фруктовый	200	0,20	20,20	86,60	90,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	13,00	0,00	0,20	501
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	2,7	3,9	19,5	0,36	0,033	0	0	0,21	576
Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69	574
Итого обед :	750	24,22	44,09	149,81	656,2	69,65	101,39	249,62	4,14	4,418	36,8	208,4	4,84	
Итого за День:	1090	40,24	59,95	244,71	1244,3	354,05	146,34	534,87	7,77	4,72	39,9	477,48	14,61	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина. -Изд-е 4-е доп. и испр.)

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.

Справочник М.:Делтапринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.

3. * продукты промышленного производства