СОГЛАСОВАНО

Директор (должность)

Кравченко И.Ф (ФИО)

29.08.2025 г. (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Директор (должность)

Попов С.Н. (ФИО)

29.08.2025 г. (дата)

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ОВЗ и инвалидов в общеобразовательных организациях

Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ (ОСЕНЬ/ЗИМА)

Неделя	День недели	Прием пищи	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,68	5,90	22,41	158,14	189
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	14
		Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14
		Завтрак	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164
		Завтрак	БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	пром
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				530	**14,8**	**27,04**	**71,43**	**593,33**	
1	1	Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	4,06	7,20	71,84	88
		Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	ТК № 14
		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,20	20,20	92,00	442
		Обед	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	пром
				780	**31,81**	**20,32**	**89,15**	**761,26**	
1	1	Полдник	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	55	5,71	10,71	1,49	125,18	215
		Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,34	4,61	8,85	99,47	385
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	пром
				355	**12,77**	**15,9**	**28,62**	**310,05**	
1	**1**	**Итого за день:**		**1665**	**59,38**	**63,26**	**189,2**	**1664,64**	
1	2	Завтрак	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,13	8,12	7,37	164,46	229
		Завтрак	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,54	312
		Завтрак	Какао с молоком 54-21гн-20	200	4,83	3,88	13,32	109,20	162
		Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
				600	**28,82**	**18,84**	**79,19**	**599,2**	
1	2	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,96	2,32	15,40	90,56	77
		Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ/ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК*	60	0,99/1,8	2,51/0,12	4,87/0,12	46,17/23,28	53
		Обед	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	8,93	10,21	11,18	203,39	278
		Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,38	6,31	34,25	215,45	203
		Обед	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,9	0,20	8,10	43,00	пром
				890	**23,2/24,01**	**22,06/19,67**	**113,37/112,28**	**775,66/752,77**	
1	2	Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	15,48	12,95	17,51	251,16	223
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
				330	**17,08**	**14,16**	**27,03**	**306,85**	
1	**2**	**Итого за день:**		**1820**	**69,1/69,77**	**55,06/59,81**	**219,59/204,33**	**1681,71/1713,1**	
1	3	Завтрак	Кукуруза консервированная	70	2,1	0,14	4,41	27,16	пром
		Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ	90	14,53	11,68	4,03	179,87	256
		Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,36	6,39	34,12	215,51	203
		Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	76,80	пром
				550	**25,61**	**18,75**	**79,11**	**588,58**	
1	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	4,32	15,10	117,74	102

СОГЛАСОВАНО

_____ *(должность)*

_____ *(ФИО)*

_____ *(дата)*

УТВЕРЖДАЮ

Директор *(должность)*

Попов С.Н. *(ФИО)*

29.08.2025 г. *(дата)*

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ОВЗ и инвалидов в общеобразовательных организациях

Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ (ОСЕНЬ/ЗИМА)

Неделя	День недели	Прием пищи	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,68	5,90	22,41	158,14	189
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	14
		Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14
		Завтрак	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164
		Завтрак	БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	пром
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				530	**14,8**	**27,04**	**71,43**	**593,33**	
1	1	Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	4,06	7,20	71,84	88
		Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	ТК № 14
		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,20	20,20	92,00	442
		Обед	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	пром
				780	**31,81**	**20,32**	**89,15**	**761,26**	
1	1	Полдник	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	55	5,71	10,71	1,49	125,18	215
		Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,34	4,61	8,85	99,47	385
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	пром
				355	**12,77**	**15,9**	**28,62**	**310,05**	
1	**1**	**Итого за день:**		**1665**	**59,38**	**63,26**	**189,2**	**1664,64**	
1	2	Завтрак	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,13	8,12	7,37	164,46	229
		Завтрак	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,54	312
		Завтрак	Какао с молоком 54-21гн-20	200	4,83	3,88	13,32	109,20	162
		Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
				600	**28,82**	**18,84**	**79,19**	**599,2**	
1	2	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,96	2,32	15,40	90,56	77
		Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ/ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК*	60	0,99/1,8	2,51/0,12	4,87/0,12	46,17/23,28	53
		Обед	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	8,93	10,21	11,18	203,39	278
		Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,38	6,31	34,25	215,45	203
		Обед	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,9	0,20	8,10	43,00	пром
				890	**23,2/24,01**	**22,06/19,67**	**113,37/112,28**	**775,66/752,77**	
1	2	Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	15,48	12,95	17,51	251,16	223
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
				330	**17,08**	**14,16**	**27,03**	**306,85**	
1	**2**	**Итого за день:**		**1820**	**69,1/69,77**	**55,06/59,81**	**219,59/204,33**	**1681,71/1713,1**	
1	3	Завтрак	Кукуруза консервированная	70	2,1	0,14	4,41	27,16	пром
		Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ	90	14,53	11,68	4,03	179,87	256
		Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,36	6,39	34,12	215,51	203
		Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	76,80	пром
				550	**25,61**	**18,75**	**79,11**	**588,58**	
1	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	4,32	15,10	117,74	102

		Обед	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	110	11,82	14,20	8,00	205,01	306
		Обед	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,64	4,35	15,17	116,84	321
		Обед	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	394
		Обед	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	пром
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				840	**26,51**	**23,98**	**113,69**	**774,72**	
1	3	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14
		Полдник	БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	пром
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				350	**7,1**	**19,02**	**29,46**	**321,29**	
1	**3**	**Итого за день:**		**1740**	**59,22**	**61,75**	**222,26**	**1684,59**	
1	4	Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,02	12,64	17,33	258,46	223
		Завтрак	Молоко сгущ.	15	1,08	1,28	8,33	49,20	пром
		Завтрак	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Завтрак	БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	пром
		Завтрак	ЙОГУРТ	150	4,2	3,75	6,77	84,77	пром
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,9	0,20	8,10	43,00	пром
				605	**28,88**	**20,28**	**70,09**	**594,72**	
1	4	Обед	БОРЩ	200	1,44	4,55	7,97	79,12	81
		Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	пром
		Обед	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	14,11	8,96	4,81	217,72	246
		Обед	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	267,18	171.1
		Обед	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	пром
				760	**29,5**	**28,95**	**90,31**	**798,03**	
1	4	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
		Полдник	БАТОН	25	1,93	0,75	12,53	64,75	пром
		Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	5,00	21,60	154,00	435
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				340	**11,41**	**10,58**	**43,93**	**320,35**	
1	**4**	**Итого за день:**		**1705**	**69,79**	**59,81**	**204,33**	**1713,1**	
1	5	Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ/ ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ*	100	1,51/0,8	5,09/0,1	9,27/1,7	89,8/13	45
		Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	24,66	11,26	19,46	378,62	274
		Завтрак	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184
		Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	69,30	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	пром
				550	**29,78/29,07**	**16,72/11,73**	**59,04/51,47**	**603,21/526,41**	
1	5	Обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,17	4,53	10,85	92,75	113
		Обед	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	150	14,64	13,27	9,50	217,23	61
		Обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,26	21,42	146,30	312

		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	пром
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (БАНАН)	100	1,5	0,50	21,00	96,00	пром
				860	**26,84**	**24,18**	**110,91**	**772,32**	
1	5	Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	100	12,11	8,76	19,55	207,99	234
		Полдник	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164
				300	**15,42**	**11,19**	**33,6**	**299,88**	
1	**5**	**Итого за день:**		**1710**	**72,04/71,33**	**52,09/47,1**	**203,55/198,98**	**1675,41/1598,61**	
2	1	Завтрак	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,33	6,39	26,07	183,61	189
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
		Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14
		Завтрак	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143
		Завтрак	БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	пром
		Завтрак	Маффин (кекс)**	40	5,6	3,20	15,20	108,00	ПРОМ.
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,9	0,20	8,10	43,00	пром
				545	**17,52**	**27,34**	**69,73**	**598,72**	
2	1	Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,45	4,10	8,60	77,34	99
		Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	пром
		Обед	ПЛОВ	240	27,72	20,56	42,00	464,74	265
		Обед	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184
		Обед	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	46,20	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
		Обед	Маффин (кекс)**	40	5,6	3,20	15,20	108,00	ПРОМ.
				790	**38,77**	**28,3**	**96,36**	**788,77**	
2	1	Полдник	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	100	10,3	12,15	2,63	161,28	215
		Полдник	РЯЖЕНКА	200	5,8	5,00	8,40	108,00	435
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	пром
				320	**17,42**	**17,33**	**19,51**	**307,68**	
2	**1**	**Итого за день:**		**1655**	**73,71**	**72,97**	**185,6**	**1695,17**	
2	2	Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,10	3,25	67,68	47
		Завтрак	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	100	22,95	7,79	6,61	184,65	267
		Завтрак	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,54	312
		Завтрак	Чай с сахаром 54-2гн-20	200	0,19	0,00	7,19	29,50	143
		Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	69,30	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
				640	**32,84**	**19,67**	**70,53**	**584,27**	
2	2	Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	4,18	13,13	97,73	96
		Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	пром
		Обед	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	23,18	19,01	24,28	361,86	259
		Обед	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С	200	0,3	0,06	32,83	134,54	359

		Обед	Хлеб пшеничный	35	2,67	0,22	17,56	80,85	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				865	**30,98**	**24,25**	**112,61**	**794,05**	
2	2	Полдник	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	209
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14
		Полдник	БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	пром
		Полдник	КЕФИР	200	5,8	5,00	8,00	106,00	435
				275	**12,38**	**22,47**	**18,41**	**331,29**	
2	**2**	**Итого за день:**		**1780**	**76,2**	**66,39**	**201,55**	**1709,61**	
2	3	Завтрак	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,77	пром
		Завтрак	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	90	14,03	9,07	6,58	226,49	264
		Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,22	38,26	242,42	323
		Завтрак	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143
		Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	46,20	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
				560	**26,82**	**15,75**	**76,74**	**614,29**	
2	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,22	2,30	16,13	94,38	103
		Обед	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	13,13	7,03	6,37	142,53	229
		Обед	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,92	38,81	223,41	304
		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Обед	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	115,50	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				860	**26,23**	**16,41**	**128,51**	**769,66**	
2	3	Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	15,48	12,95	17,51	251,16	223
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
				330	**17,08**	**14,16**	**27,03**	**306,85**	
2	**3**	**Итого за день:**		**1750**	**70,13**	**46,32**	**232,28**	**1690,8**	
2	4	Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	100	15,38	10,22	23,81	251,59	234
		Завтрак	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ №115	50	1,83	2,75	3,96	66,81	115
		Завтрак	Какао с молоком 54-21гн-20	200	4,83	3,88	13,32	109,20	162
		Завтрак	БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	пром
		Завтрак	ЙОГУРТ	150	4,2	3,75	6,77	84,77	пром
				540	**29,32**	**21,8**	**67,9**	**615,97**	
2	4	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	4,32	15,10	117,74	102
		Обед	Кукуруза консервированная	60	1,8	0,12	3,78	23,28	пром
		Обед	АЗУ	240	20,07	15,71	21,83	389,00	260
		Обед	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	394
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром

				770	**31,66**	**20,82**	**100,53**	**791,15**	
2	4	Полдник	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	80	2,37	6,78	14,19	127,59	158
		Полдник	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	46,20	пром
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				400	**5,27**	**7,49**	**53,62**	**310,03**	
2	**4**	**Итого за день:**		**1710**	**66,25**	**50,11**	**222,05**	**1717,15**	
2	5	Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,52	7,12	6,16	95,20	
		Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,28	19,76	1,95	226,91	210
		Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	пром
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				550	**17,54**	**27,9**	**66,05**	**589,15**	
2	5	Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,56	4,09	11,17	88,08	94
		Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58	47
		Обед	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	100	22,95	7,79	6,61	184,65	267
		Обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,26	25,69	174,75	312
		Обед	Чай с сахаром 54-2гн-20	200	0,19	0,00	7,19	29,50	143
		Обед	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	115,50	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
				820	**24,62**	**27,03**	**97,96**	**800,26**	
2	5	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	14
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14
		Полдник	БАТОН	20	1,5	0,58	10,28	52,40	пром
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				345	**5,9**	**17,52**	**29,72**	**303,69**	
2	**5**	**Итого за день:**		**1715**	**48,06**	**72,45**	**193,73**	**1693,1**	
			Среднее значение за период:	**1725**	**66,39/66,4**	**60,02/59,28**	**207,41/206,55**	**1692,53/1682,56**	

ПРИМЕЧАНИЕ:

* ПОДВОЗ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ С ОТСУТСТВИЕМ ПИЩЕБЛОКОВ

** КЕКС (МАФФИН) – выдается обучающимся в 1 см. - на завтрак, обучающимся во 2 см.- на обед

МЕНЮ РАЗРАБОТАННО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста - Новосибирск, 2021 г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

Разработчик: ООО "Кубанская степь"

Ответсвтенный Козырева Ю. В.