

Согласовано:

Директор МБОУ «Подпорожская средняя
общеобразовательная школа №1 имени А.С. Пушкина»



Русина Е.В./

«_____» 2026 г.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



КАРАЧУРИНА
Виктория
Алексеевна

/Карачурина В.А./

«_____» 2026 г.

**Цикличное двухнедельное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в муниципальных бюджетных
общеобразовательных учреждениях Подпорожского района в 2026 году**

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 1

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2004	311	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6	6,5	28,5	197
2004	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	5,8	6,5	15	142
2024	872	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,4	15,3	106
	ТК	ЯБЛОКО*	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:			500	15,8	16,8	68,6	492
ОБЕД							
2024	251	ПОМИДОР СВЕЖИЙ*	60	0,7	0,1	2,5	13
2024	348	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	3,2	5,6	15,5	125
2024	695	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	90	13	13,5	10	214
2004	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,5	38	215
2024	927	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	18,5	75
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			725	25,2	24,2	101,5	724
Всего за день:				41	41	170,1	1 216
Сбалансированность:				1	1	4	

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 2

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2004	302	КАША "АРТЕК" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,2	6,5	26	195
2004	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/5/15	3,2	7,5	21,5	167
2024	883	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40
	ТК	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ (МДЖ 2,5%)	100	4,5	2,5	12	88
Итого за прием пищи:			505	16	16,5	69,5	490
ОБЕД							
2024	248	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,3	0,1	1,8	10
2024	298	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,7	4,6	20,5	139
2024	577	МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	240	19,5	21,5	56	498
2024	880	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,1	0	15	60
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			745	26,3	26,6	110,3	789
Всего за день:				42,3	43,1	179,8	1 279
Сбалансированность:				1	1	4	

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 3

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2024	501	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	15,5	16,5	33,5	345
2004	687	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	13	52
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,5	1,9	17,5	96
	ТК	ЯБЛОКО*	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:			500	18,5	18,8	73,8	540
ОБЕД							
2024	113	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	6,5	4,9	82
2024	297	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	5,4	4,5	18,5	136
2022	54-15м	ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ	240	15,5	13,5	45,5	366
2024	933	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	18,5	74
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			720	24,4	24,9	104,4	740
Всего за день:				42,9	43,7	178,2	1 280
Сбалансированность:				1	1	4	

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 4

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2004	311	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ("ДРУЖБА") С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	9,5	7	38,5	256
2004	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,2	16,5	140
2024	80	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,1	0	15	60
2024	492	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,6	4,8	0,3	67
Итого за прием пищи:			500	17,6	19	70,3	523
ОБЕД							
2024	67	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,1	8,5	66
2024	269	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	3,5	5,5	18,0	136
2024	542	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	14	11,5	12	208
2024	737	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	4,5	27,5	165
2024	965	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	18	72
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			725	24,7	25	101	729
Всего за день:				42,3	44	171,3	1 252
Сбалансированность:				1	1	4	

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 5

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2024	223	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	150	11,5	14,5	25	278
	ТК	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4,2	1,5	30	150
2024	883	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40
	ТК	МАНДАРИН*	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за прием пищи:			500	16,6	16,2	72,5	506
ОБЕД							
2024	249	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ*	60	0,5	0,1	1,5	9
2024	264	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	3,5	4,6	20,5	138
2024	579	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	10,6	12,5	10,5	198
2024	720	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,5	38,2	248
2024	880	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,1	0	15	60
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			760	25,8	24,1	102,7	735
Всего за день:				42,4	40,3	175,2	1 241
Сбалансированность:				1	1	4	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 1

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2024	311	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,6	6,5	26,5	200
2004	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,2	16,5	140
2024	880	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,1	0	15	60
	ТК	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ (МДЖ 2,5%)	100	4,5	2,5	12	88
Итого за прием пищи:			500	15,6	16,2	70	488
ОБЕД							
2024	251	ПОМИДОР СВЕЖИЙ*	60	0,7	0,1	2,5	13
2024	297	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	5,4	4,5	18,5	136
2024	692	ФРИКАСЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13	13,5	15,5	235
2024	723	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	6,5	38	226
2024	883	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			750	25,5	25	101,5	732
Всего за день:				41,1	41,2	171,5	1 220
Сбалансированность:				1	1	4	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 2

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2004	311	КАША "АССОРТИ" (ПШЕНИЧНО-КУКУРУЗНАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,8	6,5	30,5	209
2004	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	5,8	6,5	15	142
2024	872	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,4	15,3	106
	ТК	МАНДАРИН*	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за прием пищи:			500	17	16,6	68,3	495
ОБЕД							
2024	65	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**	60	0,9	3,5	10,5	77
2024	269	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	3,5	5,5	18	136
2024	546	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	14	12	13,5	218
2024	737	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	4,5	27,5	165
2024	880	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,1	0	15	60
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			770	24,7	25,9	101,5	738
Всего за день:				41,7	42,5	169,8	1 233
Сбалансированность:				1	1	4	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 3

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2024	501	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	15,5	16,5	33,5	345
2004	687	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	13	52
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,5	1,9	17,5	96
	ТК	ЯБЛОКО*	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:			500	18,5	18,8	73,8	540
ОБЕД							
2024	113	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	6,5	4,9	82
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	2,5	3	20,5	118
2024	583	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	9,5	9	10,5	160
2024	720	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,5	38,2	248
2024	883	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			750	24	25,4	101,1	730
Всего за день:				42,5	44,2	174,9	1 270
Сбалансированность:				1	1	4	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 4

Сборник рецептов		№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
Белки, г					Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
2004	311	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8	6,5	28,5	203	
2004	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/5/15	3,2	7,5	21,5	167	
2024	883	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	
	ТК	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ (МДЖ 2,5%)	100	4,5	2,5	12	88	
Итого за прием пищи:			505	15,8	16,5	72	498	
ОБЕД								
2024	249	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ*	60	0,5	0,1	1,5	9	
2024	264	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	3,5	4,6	20,5	138	
2024	612	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ МЯСНАЯ	90	13	14,5	10	223	
2004	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,5	38	215	
2024	933	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	18,5	74	
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82	
Итого за прием пищи:			725	25,2	24,1	105,5	741	
Всего за день:				41	40,6	177,5	1 239	
Сбалансированность:				1	1	4		

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 5

НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 3		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2024	491	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	15,5	14	250
	ТК	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4,2	1,5	30	150
2024	880	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,1	0	15	60
	ТК	ЯБЛОКО*	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:			505	18,2	17,4	68,8	507
ОБЕД							
2024	248	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,3	0,1	1,8	10
2024	300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	3,3	4,5	24,5	150
2024	691	РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	240	19,5	21,5	51	475
2024	883	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			740	25,9	26,5	104,3	757
Всего за день:				44,1	43,9	173,1	1 264
Сбалансированность:				1	1	4	

*Допускаются замены свежих овощей и фруктов в случае сбоев поставки, сезонные замены свежих овощей и фруктов.

** С 01.03 БЛЮДО ЗАМЕНЯЕТСЯ НА "САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ"

ИТОГО ПО МЕНЮ

ДНИ НЕДЕЛИ	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ, ККАЛ
НЕДЕЛЯ 1				
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:	41,0	41,0	170,1	1216
ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:	42,3	43,1	179,8	1279
ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:	42,9	43,7	178,2	1280
ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:	42,3	44,0	171,3	1252
ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:	42,4	40,3	175,2	1241
ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ:	210,9	212,1	874,6	6268
В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:	42,2	42,4	174,9	1254
НЕДЕЛЯ 2				
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:	41,1	41,2	171,5	1220
ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:	41,7	42,5	169,8	1233
ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:	42,5	44,2	174,9	1270
ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:	41,0	40,6	177,5	1239
ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:	44,1	43,9	173,1	1264
ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ:	210,4	212,4	866,8	6226
В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:	42,1	42,5	173,4	1245
В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ:	42,1	42,5	174,1	1249

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД
7-11 ЛЕТ	502	741

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 1

Сборник рецептур		№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
Белки, г					Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
2004	311	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,4	8,5	38	262	
2004	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	5,8	6,5	15	142	
2024	872	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,4	15,3	106	
	ТК	ЯБЛОКО*	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за прием пищи:			550	18,2	18,8	78,1	557	
ОБЕД								
2024	251	ПОМИДОР СВЕЖИЙ*	100	1,2	0,2	4,2	23	
2024	348	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	250/5	4,4	6,8	19,5	158	
2024	695	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	100	14,5	15,5	11	242	
2004	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,4	46	258	
2024	927	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	18,5	75	
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82	
Итого за прием пищи:			855	29,4	28,4	115,8	838	
Всего за день:				47,6	47,2	193,9	1 395	
Сбалансированность:				1	1	4		

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 2

НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 2					
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2004	302	КАША "АРТЕК" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	10,8	8,6	33,5	258
2004	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/5/15	3,2	7,5	21,5	167
2024	883	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40
	ТК	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ (МДЖ 2,5%)	100	4,5	2,5	12	88
Итого за прием пищи:			555	18,6	18,6	77	553
ОБЕД							
2024	248	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,5	0,2	3	16
2024	298	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	5	6,5	25,6	175
2024	577	МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	280	21	22,5	66	554
2024	880	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,1	0	15	60
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			875	29,3	29,6	126,6	887
Всего за день:				47,9	48,2	203,6	1 440
Сбалансированность:				1	1	4	

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 3

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2024	501	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	17,5	17,5	39,5	386
2004	687	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0	13	52
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	4	3,2	28,5	158
	ТК	ЯБЛОКО*	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:			550	22	21,1	90,8	643
ОБЕД							
2024	113	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,3	9,8	8,5	127
2024	297	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	7,8	5,6	25,5	183
2022	54-15м	ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ	280	17,5	15	55,5	430
2024	933	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	18,5	74
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			850	29,3	30,8	125	896
Всего за день:				51,3	51,9	215,8	1 539
Сбалансированность:				1	1	4	

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 4

Сборник рецептур		№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
Белки, г					Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК								
2004	311	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ("ДРУЖБА") С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		250/5	11	8,8	45,5	305
2004	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/10	2,4	7,2	16,5	140
2024	80	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		205	0,1	0	15	60
2024	492	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		50	5,6	4,8	0,3	67
Итого за прием пищи:				550	19,1	20,8	77,3	572
ОБЕД								
2024	67	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		100	1,5	5,2	10,8	96
2024	269	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		250/5	5	6	24,5	173
2024	542	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		100	15,5	12,8	13,4	230
2024	737	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	4,2	5,4	33	198
2024	965	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,1	0	18	72
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:				855	29	29,8	116,7	851
Всего за день:					48,1	50,6	194	1 423
Сбалансированность:					1	1	4	

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 5

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2024	223	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	13,5	16,8	32,5	336
	ТК	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4,2	1,5	30	150
2024	883	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40
	ТК	МАНДАРИН*	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за прием пищи:			550	18,6	18,5	80	564
ОБЕД							
2024	249	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ*	100	0,8	0,2	2,5	15
2024	264	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	250/5	4,5	7	26,5	188
2024	579	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	10,6	12,5	10,5	198
2024	720	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	7,8	45,8	294
2024	880	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,1	0	15	60
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			880	28,7	27,9	117,3	837
Всего за день:				47,3	46,4	197,3	1 401
Сбалансированность:				1	1	4	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 1

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2024	311	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	11,5	9	35,0	267
2004	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,2	16,5	140
2024	880	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,1	0	15	60
	ТК	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ (МДЖ 2,5%)	100	4,5	2,5	12	88
Итого за прием пищи:			550	18,5	18,7	78,5	555
ОБЕД							
2024	251	ПОМИДОР СВЕЖИЙ*	100	1,2	0,2	4,2	23
2024	297	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	7,8	5,6	25,5	183
2024	692	ФРИКАСЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,5	14	15,5	244
2024	723	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	7,5	45,6	267
2024	883	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			870	29,6	27,7	117,8	839
Всего за день:				48,1	46,4	196,3	1 394
Сбалансированность:				1	1	4	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 2

НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 2					
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2004	311	КАША "АССОРТИ" (ПШЕНИЧНО-КУКУРУЗНАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	9	8,5	39	270
2004	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	5,8	6,5	15	142
2024	872	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,4	15,3	106
	ТК	МАНДАРИН*	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за прием пищи:			550	19,2	18,6	76,8	556
ОБЕД							
2024	65	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**	100	1,5	4,5	15	106
2024	269	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	5	6	24,5	173
2024	546	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	14	12	13,5	218
2024	737	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,2	5,4	33	198
2024	880	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,1	0	15	60
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			890	27,5	28,3	118	837
Всего за день:				46,7	46,9	194,8	1 393
Сбалансированность:				1	1	4	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 3

НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 3					
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2024	501	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	17,5	17,5	39,5	386
2004	687	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	13	52
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	4	3,2	28,5	158
	ТК	ЯБЛОКО*	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:			550	22	21,1	90,8	643
ОБЕД							
2024	113	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,3	9,8	8,5	127
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	3,5	3,8	25,5	150
2024	583	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	9,5	9	10,5	160
2024	720	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	7,8	45,8	294
2024	883	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			870	27,1	30,8	117,3	853
Всего за день:				49,1	51,9	208,1	1 496
Сбалансированность:				1	1	4	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 4

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2004	311	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	10,5	8,5	37,5	268
2004	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/5/15	3,2	7,5	21,5	167
2024	883	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40
	ТК	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ (МДЖ 2,5%)	100	4,5	2,5	12	88
Итого за прием пищи:			555	18,3	18,5	81	563
ОБЕД							
2024	249	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ*	100	0,8	0,2	2,5	15
2024	264	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	250/5	4,5	7	26,5	188
2024	612	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ МЯСНАЯ	100	14,5	15,5	11	242
2004	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,4	45,6	258
2024	933	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	18,5	74
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			855	29	28,5	121,1	859
Всего за день:				47,3	47	202,1	1 422
Сбалансированность:				1	1	4	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 5

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2024	491	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17	20,5	22	340
	ТК	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4,2	1,5	30	150
2024	880	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,1	0	15	60
	ТК	ЯБЛОКО*	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:			555	21,7	22,4	76,8	597
ОБЕД							
2024	248	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,5	0,2	3	16
2024	300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	5,3	5,7	34,5	207
2024	691	РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	280	20,5	22,5	60	528
2024	883	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40
	ТК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	82
Итого за прием пищи:			870	29,1	28,8	124,5	873
Всего за день:				50,8	51,2	201,3	1 470
Сбалансированность:				1	1	4	

*Допускаются замены свежих овощей и фруктов в случае сбоев поставки, сезонные замены свежих овощей и фруктов.

** С 01.03 БЛЮДО ЗАМЕНЯЕТСЯ НА "САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ"

ИТОГО ПО МЕНЮ

дни недели	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ, ККАЛ
НЕДЕЛЯ 1				
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:	47,6	47,2	193,9	1395
ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:	47,9	48,2	203,6	1440
ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:	51,3	51,9	215,8	1539
ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:	48,1	50,6	194,0	1423
ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:	47,3	46,4	197,3	1401
ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ:	242,2	244,3	1004,6	7198
В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:	48,4	48,9	200,9	1440
НЕДЕЛЯ 2				
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:	48,1	46,4	196,3	1394
ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:	46,7	46,9	194,8	1393
ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:	49,1	51,9	208,1	1496
ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:	47,3	47,0	202,1	1422
ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:	50,8	51,2	201,3	1470
ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ:	242,0	243,4	1002,6	7175
В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:	48,4	48,7	200,5	1435
В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ:	48,4	48,8	200,7	1437

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД
12 ЛЕТ И СТАРШЕ	552	867

ИСТОЧНИК РЕЦЕПТУР

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, 3 ИЗДАНИЕ / ПОД РЕД. В.А. ТУТЕЛЬЯНА, О.Г. ОНИЩЕНКО, МОСКВА 2024

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ В.Т. ЛАПШИНОЙ. - ИЗД. ХЛЕПРОДИНФОРМ, 2004

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4-Х КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ПОД РЕД. ФЦГИЗ РОСПОТРЕБНАДЗОРА-НОВОСИБИРСК, 2022

СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКАМЕНДАЦИЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ СПБ - РЕЧЬ. 2008. - 800 С