

Согласовано:

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



/Романа В./

2026 г.

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель



/Карачурина В.А./

2026 г.

Циклическое двухнедельное меню

рационов горячего питания (завтрак, обед)

**для предоставления питания учащимся в муниципальных бюджетных
общеобразовательных учреждениях Подпорожского района в 2026 году**

**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ 7- 11 ЛЕТ
В МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПОДПОРОЖСКОГО РАЙОНА В 2026 ГОДУ**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ	СРОКИ РЕЦЕПТУР
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	175	11,3	12,8	30,5	280	54-3г	2022
	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,8	13,8	71		
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ	100	2,9	3,2	14,4	97		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	500	16,3	16,8	68,7	488		
	ПИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	60	0,5	0,1	1,9	11	54-23г	2022
ОБЕД	ТУШАШ ИЗ СВИНИНЫ	200	4,1	5,6	20,5	150	124	2004
	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	9,8	11,5	9,6	184	579	2024
	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,5	38,2	248	297	2004
ИТОГО ЗА ОБЕД:	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	1,5	18	98		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	755	26,1	25,2	103,2	751		
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,2	8,8	38,2	270	302	2004
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	2	1,6	14	78	1	2004
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	7,2	6	0,5	85	337	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	500	17,5	16,4	67,7	493		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПКОЙ, С КУРИЦЕЙ	60	0,9	6,1	6,5	86	54-8г	2022
ОБЕД	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	200	2,1	3,8	24,5	144	300	2024
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	14,2	9,8	13,8	204	542	2024
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	3,1	4,2	25,3	151	737	2024
ИТОГО ЗА ОБЕД:	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0	20	80	699	2004
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	40	3,2	1,5	18	98		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	740	23,6	25,4	108,1	763		
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	150	18,2	17,5	45,6	426	501	2024
	БЕЛКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15,7	70		
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	500	18,9	18,1	71,3	536		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	1	4,5	8,3	78	113	2024
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	5,9	5,3	24,5	170	288	2024
ИТОГО ЗА ОБЕД:	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	200	15,5	15,8	42,5	380	671	2024

	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22,2	91	631	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	1,5	18	98		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	25,8	27,2	115,5	817		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,7	45,3	186,8	1353		
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,8	10,5	34,5	269	311	2004
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,9	5,2	13,8	124	3	2004
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,3	38		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		545	15,7	15,9	71,6	491		
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7	248	2024
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,2	5,8	28,5	186	264	2024
ОБЕД	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,1	18,8	40,5	406	580	2024
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	90	639	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	1,5	18	98		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	26,2	26,3	110	787		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,9	42,2	181,6	1278		
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	8,8	8,5	32,5	243	160	2004
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,7	4,5	16,5	122	2	2004
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ	100	2,9	3,2	14,4	97		
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	15,5	16,2	73,4	502		
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	15	54,38	2022
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	6,5	24,5	170	132	2004
	БИТОНЧЕК РУВЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,3	13,2	11,5	218	695	2024
ОБЕД	БУЛГУР ОТВАРНОЙ	150	6,9	4,3	34,6	208	54,22*	2022
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	1,5	18	98		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		745	25,8	25,6	105,9	769		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,3	41,8	179,3	1271		
ДЕНЬ 1								
	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,4	9,6	38,6	280	311	2004
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	2	1,6	14	78	1	2004
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	7,2	6	0,5	85	337	2004
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	17,7	17,2	68,1	503		
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,9	11	54,23*	2022
	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200	2,8	5,2	24,6	158	290	2024
	ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,4	11,6	9,3	186	692	2024
ОБЕД	ТРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,5	38,2	248	297	2004
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	1,5	18	98		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750	25,4	24,9	102	741		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,1	42,1	170,1	1244		

ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,9	11	54,238	2022
	РАССОЛЫНИК ДЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	6,5	24,5	170	132	2004
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЫЙ СВИНОЙ	90	12,8	10,7	10,2	190	451	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,9	36,8	210	511	2004
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	90	639	2004
ИТОГО ЗА ОБЕД:	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	1,5	18	98		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		740	22,8	23,8	113,4	769		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			38,2	39,7	181	1243		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:			420	423	1783	12728		
			42	42	178	1273		

ИСТОЧНИК РЕЦЕПТУР:

СБОРНИК РЕЦЕПТУР ЕМОДИ И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ / ПОД РЕД. Ф.Л.МАРЧУКА И В.Т.ДАШИННОЙ - ИЗД. "ХЛЕНПРОДУКЦИНФОРМ" 2004.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ. - МОСКВА, 2011. ПОД РЕД. М.П. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА

СБОРНИК РЕЦЕПТУР ЕМОДИ И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РАЗРАБОТАНО ФБУН "НОВОСИБИРСКИЙ НИИ ГИГИЕНЫ" РОСТОВТРЕВНА ДЗОРА, НОВОСИБИРСК - 2022.

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

ПРИМЕЧАНИЕ. ДОПУСКАЮТСЯ ОТКЛОНЕНИЯ В СЛУЧАЕ СБОЕВ ПОСТАВКИ В НАИМЕНОВАННЫХ ПО ФРУКТАМ СВЕЖИМ И ОВОЩАМ, СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЬ И ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
В МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПОДРОСКОЖСКОГО РАЙОНА В 2026 ГОДУ**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ	СБОРНИК РЕЦЕПТУР
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ				
НЕДЕЛЯ 1									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ДЕНЬ 1									
ЗАВТРАК	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	200	13,6	14,5	36,5	324	54-3г	2022	
	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,6	27,6	142			
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ	100	2,9	3,2	14,4	97			
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	20,6	19,3	88,5	603			
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	3,2	17	54-23г	2022	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	5,5	7	25,7	190	124	2004	
	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	9,8	11,5	9,6	184	579	2024	
ОБЕД	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,8	45,8	300	297	2004	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	885	30,3	28,2	120,3	869			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,9	47,5	208,8	1472			
ДЕНЬ 2									
ЗАВТРАК	КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЖКА	250	10,2	11	47,7	337	302	2004	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	2	1,6	14	78	1	2004	
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	7,2	6	0,5	85	337	2004	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	19,5	18,6	77,2	560			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	9,2	10,8	133	54-8г	2022	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПКОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	2,7	4,8	30,6	179	300	2024	
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,8	10,2	15,3	220	542	2024	
ОБЕД	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,1	30,4	185	737	2024	
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	20	80	699	2004	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	27,8	31,1	128,1	915			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,3	49,7	205,3	1475			
ДЕНЬ 3									
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	200	21,5	20,8	54,8	504	501	2024	
	БЕЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15,7	70			
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	22,2	21,4	80,5	614			
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТВАРНОЙ	100	1,7	7	13,8	126	113	2024	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	7,4	6,2	30,6	210	288	2024	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	15,8	42,5	380	671	2024	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:								

	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	3,2	17	54-238	2022
	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	3,3	8,2	30,6	213	132	2004
ОБЕД	ПШЕНИЦЬ РУБЛЕНЫЙ СВИНОЙ	100	14,6	11,9	11,3	215	451	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,2	5,9	44,2	250	511	2004
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	90	639	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118		
ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	27,1	28	132,3	903			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,2	46,4	209,9	1451			
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		484	484	482	2053	14615		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:		48	48	48	205	1462		

ИСТОЧНИК РЕЦЕПТУР:

СВОРНИК РЕЦЕПТУР ЕЛОДИ И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ ВЫСШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ / ПОД РЕД. Ф. Л. МАРЧУКА И В. Т. ДАШКИНОЙ - ИЗД. "ХЛЕБПРОДЛИНФОРМ" 2004.

СВОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ - МОСКВА, 2011. ПОД РЕД. М. Л. МОГИЛЬНИКОВО И В. А. ТУТЕЛЬЯНА.

СВОРНИК РЕЦЕПТУР ЕЛОДИ И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РАЗРАБОТАНО ФБУН "НОВОСИБИРСКИЙ НИИ ПИТАНИЯ" ПОСТОПРЕВНАДЗОРА, НОВОСИБИРСК - 2022.

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

ПРИМЕЧАНИЕ: ДОПУСКАЮТСЯ ОТКЛОНЕНИЯ В СЛУЧАЕ СЮБВ ПОСТАВКИ В НАИМЕНОВАННЫХ ПО ФРУКТАМ СВЕЖИМ И ОВОЩАМ, СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.

	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22,2	91	631	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118	925	2004
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	28,8	30,9	130,1	925		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51	52,3	210,6	1539		
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДСКАЯ	250	11,5	13	40,5	327	311	2004
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,9	5,2	13,8	124	3	2004
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0,0	15,0	60	686	2004
	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8	38		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		595	18,4	18,4	77,6	549		
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,2	1,7	11	248	2024
	БОШ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	5,5	6,8	35,6	225	264	2024
ОБЕД	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,1	18,8	40,5	406	580	2024
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	90	639	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	28,6	27,7	121	850		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47	46,1	198,4	1399		
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	11,5	11	43,5	321	160	2004
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,7	4,5	16,5	122	2	2004
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ	100	2,9	3	14	97		
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10	40	685	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	18,2	18,7	84,4	580		
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,2	0,2	3,8	20	54-38	2022
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	3,3	8,2	30,6	213	132	2004
ОБЕД	БРИОЧЕК РУВЕНЬИЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,6	14,6	12,8	240	695	2024
	БУЛГУР ОТВАРНОЙ	180	8,3	5,2	41,5	250	54-22+	2022
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		885	30,5	30	124,7	901		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,7	48,7	209,1	1481		
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДСКАЯ	250	10,2	11,6	48,3	345	311	2004
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	2	1,6	14	78	1	2004
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	7,2	6	0,5	85	337	2004
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	19,5	19,2	77,8	568		
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	3,2	17	54-23+	2022
	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	3,5	6,5	30,8	198	290	2024
	ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,4	11,6	9,3	186	692	2024
ОБЕД	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,8	45,8	300	297	2004
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,8	21	118		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	28,9	27,8	120,1	859		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,4	47	197,9	1427		