



Согласовано
Директор, ГБОУ РО Орловский казачий детский корпус
(должность)
Волков И.В.
(ФИО)
(дата)



Утверждаю
Директор ООО 'ДОНРЕСУРС'
(должность)
М.А. Овчаркина
(ФИО)
(дата)

День: День 1

Сезон: осенний

на осенний период 2026 г.

Категория: Дети 5-8 класс

№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
185.3а	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом сливочным и сахаром	250	14,350	10,700	50,120	370,650	0,250	0,350	2,725	275,775	1,625	
6	Масло (порциями)	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	
213	Яйца вареные	40	4,600	5,080	0,280	63,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
395.1	Кофейный напиток с сахаром	200	0,480	0,460	13,480	37,560	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	615	35,06	24,18	108,89	825,76	0,252	0,374	2,725	290,855	1,705	
	ЗАВТРАК 2											
399.4	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200	64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
6/н	Кондитерское изделие	50	2,120	2,750	34,120	75,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	250	2,12	3,75	54,32	139,44	0	0	0	0	0	
	ОБЕД											
20	Салат из белокочанной капусты	100	5,080	1,550	9,380	89,490	0,030	0,040	36,010	41,160	0,560	
86	Суп-лапша домашняя	250	13,370	15,670	75,720	338,870	0,225	0,150	27,475	46,225	1,950	
165	Каша рассыпчатая гречневая	205	7,910	11,730	52,640	246,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
281	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	35,410	14,920	11,260	554,080	0,460	0,190	0,230	85,660	1,830	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760	113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	960	62,92	52,1	221,52	1563,79	0,715	0,38	63,715	173,045	1,34	
	ПОЛДНИК											
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	
485	Выпечка слоеная	100	3,500	15,740	59,080	330,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	300	8,5	21,54	67,08	436	0,08	0,34	1,4	240	0,2	
	УЖИН											
293	Пельмени мясные отварные с маслом	250	11,300	26,050	47,000	644,450	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
488	Сметана	20	3,000	0,520	0,720	32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040	
392	Чай с сахаром	200	0,020	0,060	10,520	42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	575	15,45	34,41	102,99	941,3	0,006	0,02	0,08	17,6	0,04	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2700	124,05	135,97	554,8	3906,29	1,053	1,114	67,92	721,5	6,285	

День: День 2
Сезон: осенний

Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК											
211	Макароны отварные с творогом и сахаром	250	15,770	17,020	45,400	391,470	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,680	3,160	15,960	101,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	555	19,58	27,96	106,11	714,94	0	0	0	0	0	0
	ЗАВТРАК 2											
207	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,020	0,160	20,980	82,480	0,000	0,000	8,800	16,240	0,140	
368	Фрукты и ягоды свежие	250	0,440	0,950	11,080	56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,980	
	ИТОГО:	450	0,46	1,11	32,06	139,23	0,04	0,03	64,8	43,84	2,12	
	ОБЕД											
45	Винегрет овощной	100	6,160	1,350	7,690	91,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
81	Суп картофельный гороховый на бульоне	250	15,550	15,980	69,900	353,980	0,250	0,075	12,075	42,100	2,100	
115	Резки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	0,320	2,490	15,210	73,640	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
313	Каша рассыпчатая ячневая	200	7,900	6,020	42,360	264,960	0,080	0,060	0,000	35,880	1,180	
282	Биточки мясные	80	23,530	20,180	87,740	583,800	0,336	0,120	0,112	31,792	1,320	
349	Соус томатный с овощами	20	1,420	0,280	2,520	23,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
372	Компот из свежих плодов	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	975	56,17	54,25	294,05	1711,91	0,666	0,255	12,187	109,772	4,6	
	ПОЛДНИК											
473	Выпечка сладкая	100	6,120	7,800	53,860	402,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	28,400	202,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	300	11,12	13,6	82,26	604,22	0	0	0	0	0	0
	УЖИН											
302.1	Резки овощные с курицей	250	38,450	40,250	25,330	609,080	0,325	0,425	30,075	74,575	4,750	
393	Чай с лимоном	200	0,020	0,120	10,200	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
107	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,060	0,480	1,020	7,800	0,012	0,000	3,000	13,800	0,360	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	615	39,66	48,63	81,3	880,23	0,337	0,425	33,075	88,375	5,11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2895	126,99	145,55	595,78	4050,53	1,043	0,71	110,06	241,987	11,83	

День: День 3
Сезон: осенний
Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			В1	В2	С	Са	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	
314	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	250	17,370	13,450	43,430	385,180	0,325	0,425	2,600	266,750	4,225		
6	Масло (порции)	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,010		
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
396	Кофейный напиток с молоком сухим	200	3,700	3,180	21,460	132,200	0,020	0,140	0,380	124,980	0,080		
	ИТОГО:	575	36,7	24,57	109,9	871,93	0,347	0,589	2,98	396,53	4,345		
	ЗАВТРАК 2												
399.7	Сок фруктовый	200	0,400	0,600	32,600	136,660	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
3	Кондитерское изделие	40	1,000	1,000	24,500	110,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	240	1,4	1,6	57,1	246,66	0	0	0	0	0	0	
	ОБЕД												
22.1	Салат из картофеля с капустой квашеной	100	5,180	1,670	9,900	93,530	0,060	0,040	9,000	10,950	0,540		
57	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	14,900	11,830	52,750	302,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
488	Сметана	20	3,000	0,520	0,720	32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040		
165.4	Каша рассыпчатая пшеничная	205	4,350	6,520	40,060	225,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
287	Тефтели мясные с красным соусом	100	23,630	25,700	76,910	573,440	0,200	0,070	0,030	14,580	0,810		
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760	113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	980	52,21	54,46	252,85	1562,23	0,266	0,13	9,11	43,13	1,39		
	ПОЛДНИК												
449	Панкейки	70	6,370	5,070	27,500	187,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
358	Топинг ягодный	30	0,060	0,120	19,110	77,480	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200		
	ИТОГО:	300	11,43	10,99	54,61	371,09	0,08	0,34	1,4	240	0,2		
	УЧИН												
443	Е. зреники с картофелем отварные	250	16,880	26,780	49,250	366,230	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
488	Сметана	20	3,000	0,520	0,720	32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040		
378	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,080	0,080	28,960	113,380	0,000	0,000	2,000	15,780	0,500		
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	575	21,09	35,16	123,68	734,36	0,006	0,02	2,08	33,38	0,44		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2670	122,83	126,78	598,14	3786,27	0,699	1,079	15,57	713,04	6,475		

День: День 4
Сезон: осенний
Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			В1	В2	С	Са	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	
185.4а	Каша молочная манная вариланная с маслом сливочным и сахаром	250	10,720	9,930	41,770		304,070	0,125	0,325	2,725	262,875	0,625	
7	Сыр (попцями)	20	5,900	4,640	0,000		72,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
395.1	Кофейный напиток с сахаром	200	0,480	0,460	13,480		37,560	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	575	18,23	22,81	100		635,98	0,125	0,325	2,725	273,155	0,665	
374	ЗАВТРАК 2												
5	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,100	0,440	33,980		138,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Кондитерское изделие	50	0,440	0,950	11,080		56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,980	
	ИТОГО:	250	0,54	1,39	45,06		195,35	0,04	0,03	56	27,6	1,98	
	ОБЕД												
42.1	Салат из моркови с чесноком	100	0,600	1,450	7,090		40,870	0,060	0,070	4,840	32,420	0,680	
81	Суп картофельный фасолевый на бульоне	250	25,350	25,120	86,150		433,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
261	Печень тушеная в сливочно-молочном соусе	100	12,270	15,370	6,960		365,940	0,230	1,580	23,500	15,680	4,950	
321	Пюре картофельное	200	16,400	14,080	57,260		383,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
372	Компот из свежих плодов	200	0,160	0,160	23,880		97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	955	55,91	63,96	226,09		1543,01	0,29	1,65	28,34	48,1	5,63	
	ПОЛДНИК												
485	Выпечка сдобная	100	3,500	15,740	59,080		330,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400		102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	300	8,5	21,54	67,48		432,22	0	0	0	0	0	
	УЖИН												
277	Гуляш	100	28,830	12,270	3,830		624,390	0,440	0,130	3,030	13,140	1,650	
165	Каша рассыпчатая гречневая	205	7,910	11,730	52,640		246,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
107	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,060	0,660	2,100		12,000	0,006	0,000	8,000	6,000	0,480	
392	Чай с сахаром	200	0,020	0,060	10,520		42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	670	37,95	32,5	113,84		1146,84	0,446	0,13	12,03	19,14	2,13	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2750	121,13	142,2	552,47		3953,4	0,901	2,135	99,095	367,995	10,405	

День: День 5
Сезон: осенний
Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
185	Каша пшеничная с маслом сливочным и сахаром 81г	250	10,850	12,150	43,830	314,380	0,175	0,550	2,675	370,550	1,200	
6	Масло (порциями)	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,680	3,160	15,960	101,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	575	29,16	23,25	104,8	770,05	0,177	0,574	2,675	375,35	1,24	
399.4	ЗАВТРАК 2											
371	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200	64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Фрукты и ягоды свежие	250	14,500	2,500	31,500	266,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	450	14,5	3,5	51,7	330,94	0	0	0	0	0	
	ОБЕД											
121	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	8,900	1,900	7,700	119,000	0,020	0,050	7,000	41,000	0,700	
76	Рассольник пенитрадский на бульоне со сметаной	250	5,120	2,100	16,600	120,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
282	Котлеты рубленые	80	23,530	10,180	7,740	283,800	0,336	0,120	0,112	31,792	1,320	
354	Соус сметанный	20	1,000	0,280	1,170	14,820	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	205	4,630	7,560	36,310	216,990	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760	113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	960	44,33	30,24	142,03	1090,71	0,356	0,17	7,112	72,792	2,02	
	ПОЛДНИК											
	Сырники из творога со сливочно-ванильным топингом	120	15,200	22,430	73,680	360,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
231	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	
401	ИТОГО:	320	20,2	28,23	81,68	486,8	0,08	0,34	1,4	240	0,2	
	УЖИН											
276	Жаркое по-домашнему	250	53,630	24,750	107,570	693,350	0,975	0,350	36,150	33,275	4,225	
17	Салат из квашеной капусты с луком	100	10,100	1,600	3,000	109,000	0,020	0,020	18,900	43,000	0,600	
397	Какао с молоком	200	3,540	4,080	17,580	118,880	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	655	68,4	38,21	172,9	1143,58	0,995	0,37	55,05	76,275	4,825	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2960	176,59	123,43	553,11	3822,08	1,608	1,454	66,237	764,417	8,285	

День: День 6
Сезон: осенний
Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы					В1	В2	С	Са	Fe
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6		7			8	9	10	11	12
93	Суп молочный вермишелевый	250	7,000	7,550	22,800		184,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7	Сыр (порциями)	20	5,900	4,640	0,000		72,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,700	3,180	21,460		132,200	0,020	0,140	0,380	0,000	124,930	0,080	0,080
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	575	17,73	23,15	89,01		611,05	0,02	0,14	0,38	0,000	124,98	0,000	0,08
	ЗАВТРАК 2													
207	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,020	0,160	20,980		82,480	0,000	0,000	8,800	0,000	16,240	0,140	0,140
611	Кондитерское изделие	50	1,250	3,750	52,500		237,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	250	1,27	3,91	73,48		319,98	0	0	8,8	0,000	16,24	0,14	0,14
	ОБЕД													
54	Икра свекольная	100	14,600	12,350	52,330		200,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
80	Суп картофельный с крутой (пшено) на бульоне	250	22,800	22,500	17,000		403,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
247	Рыба, тушенная с овощами в томате	100	5,600	10,370	3,300		205,840	0,090	0,090	3,930	0,000	36,870	0,830	0,830
315	Рис отварной	200	7,160	4,860	48,920		279,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
372	Компот из свежих фруктов	200	0,160	0,160	23,880		97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	955	51,45	58,02	190,18		1408,65	0,09	0,09	3,93	0,000	36,87	0,83	0,83
	ПОЛДНИК													
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400		102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
467	Булочка ванильная	100	8,120	7,900	54,480		322,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	300	13,12	13,7	62,88		424,22	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН													
304	Плов из птицы	250	23,450	25,550	42,500		483,330	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
107	Овощи натуральные (супцы)	60	0,060	0,480	1,020		7,800	0,012	0,000	3,000	0,000	13,800	0,360	0,360
393	Чай с лимоном	200	0,020	0,120	10,200		41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	615	24,66	33,93	98,47		754,48	0,012	0	3	0,000	13,8	0,36	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2695	108,23	132,71	514,02		3518,38	0,122	0,23	16,11	0,000	191,39	1,41	1,41

День: День 7
Сезон: осенний
Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК												
215	Омлет натуральный	200	31,680	17,700	3,560		369,420	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	5,190	2,980	6,250		83,600	0,007	0,000	0,000	0,000	0,000	
395.1	Кофейный напиток с сахаром	200	0,480	0,460	13,480		37,560	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	605	38,48	28,92	68,04		712,93	0	0	0	10,28	0,04	
	ЗАВТРАК 2												
399.1	Сок фруктовый	200	0,200	2,200	25,200		111,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
368	Проды и ягоды свежие	250	3,760	2,960	29,240		162,800	0,052	0,024	0,000	10,400	0,560	
	ИТОГО:	450	3,96	5,16	54,44		273,92	0,052	0,024	0	10,4	0,56	
	ОБЕД												
19	Салат из огурцов с луком	100	5,110	0,860	2,610		59,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	25,170	26,630	115,450		535,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
301	Птица тушеная в соусе с овощами	100	10,780	21,760	52,940		355,620	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
318	Картофель отварной с маслом и зеленью	200	5,760	3,820	30,680		189,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760		113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	955	47,97	61,29	274,19		1475,57	0	0	0	0	0	
	ПОЛДНИК												
469	Выпечка сладкая	100	12,520	7,280	53,920		358,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000		106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	
	ИТОГО:	300	17,52	13,08	61,92		464	0,08	0,34	1,4	240	0,2	
	УЖИН												
336	Капуста тушеная	200	6,480	4,120	18,860		150,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
282	Соус	80	23,530	10,180	17,740		683,800	0,336	0,120	0,112	31,792	1,320	
392	Чай с сахаром	200	0,020	0,060	10,520		42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	585	31,16	22,14	91,87		1098,45	0,336	0,12	0,112	31,792	1,32	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2895	139,09	130,59	550,46		4024,87	0,468	0,484	1,512	292,472	2,12	

День: День 8
Сезон: осенний
Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Каша "Здоровье" с маслом сливочным и сахаром	250	16,270	17,400	59,020	341,670	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
213	Яйца вареные	40	4,600	5,080	0,780	63,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,680	3,160	15,960	101,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	595	24,68	33,42	120,01	728,14	0	0	0	0	0	0
	ЗАВТРАК 2											
3	Кондитерское изделие	50	0,440	0,950	11,080	56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,980	
374	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,100	0,440	33,980	138,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	250	0,54	1,39	45,06	195,35	0,04	0,03	56	27,6	1,98	
	ОБЕД											
17	Салат из квашеной капусты с луком	100	10,100	1,600	3,000	109,000	0,020	0,020	18,900	43,000	0,600	
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	12,850	12,700	47,150	304,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
282	Шницель запеченный	80	23,530	20,180	67,740	683,800	0,336	0,120	0,112	31,792	1,320	0,000
349	Соус томатный с овощами	20	1,420	0,290	2,520	23,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
313	Каша рассыпчатая ячневая	200	7,900	6,020	42,380	264,960	0,080	0,060	0,000	35,880	1,180	0,000
372	Компот из свежих фруктов	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	955	57,09	48,73	231,4	1706,44	0,436	0,2	19,012	110,672	3,1	
	ПОЛДНИК											
485	Выпечка сдобная	100	3,500	15,740	59,080	330,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	300	8,5	21,54	67,48	432,22	0	0	0	0	0	0
	УЖИН											
638	Паста сливочная с курицей	250	32,900	19,500	36,750	529,150	0,150	0,225	1,975	177,325	2,125	
107	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,060	0,660	2,100	12,000	0,005	0,000	9,000	6,000	0,480	0,500
378	Кисель из свежих плодов и ягод	200	0,080	0,080	28,960	113,380	0,000	0,000	2,000	15,780	0,500	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	615	34,17	28,02	114,56	876,88	0,156	0,225	12,975	199,105	3,105	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2715	124,98	133,1	578,51	3939,03	0,632	0,455	87,987	337,377	8,185	

День: День 9
Сезон: осенний
Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			В1	В2	С	Са	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
211	Макароны отварные с творогом и сахаром	250	15,770	17,020	45,400	391,470	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
6	Масло (порциями)	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	0,000	
397	Какао с молоком	200	3,540	4,080	17,560	118,880	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	575	34,94	29,04	107,99	864,9	0,002	0,024	0	4,8	0,04		
	ЗАВТРАК 2												
368г	Фрукты и ягоды свежие	250	3,760	2,960	29,240	162,800	0,052	0,024	0,000	10,400	0,560	0,000	
399.4	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200	64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	450	3,76	3,96	49,44	227,24	0,052	0,024	0	10,4	0,56		
	ОБЕД												
41	Салат из моркови (по-корейски)	100	0,100	1,250	11,610	52,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
57	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	14,900	11,830	52,750	302,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
488	Сметана	20	3,000	0,520	0,720	32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040	0,000	
165	Каша рассыпчатая гречневая	205	7,910	11,730	52,640	246,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
285	Тфтели мясные с соусом томатным	100	11,380	27,620	10,430	375,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760	113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	980	38,44	61,17	200,66	1343,56	0,006	0,02	0,08	17,6	0,04		
	ПОЛДНИК												
473	Выпечка сдобная	100	6,120	7,800	53,860	302,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	0,000	
	ИТОГО:	300	11,12	13,6	61,86	408	0,08	0,34	1,4	240	0,2		
	УЖИН												
276	Жаркое по-домашнему	250	53,630	24,750	107,570	693,350	0,975	0,350	36,150	33,275	4,225		
107	Овощи натуральные (супцы)	60	0,060	0,480	1,020	7,800	0,012	0,000	3,000	13,800	0,360	0,000	
392	Чай с сахаром	200	0,020	0,060	10,520	42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	615	54,84	33,07	163,86	965,6	0,987	0,35	39,15	47,075	4,585		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2920	143,1	140,84	583,81	3809,3	1,127	0,758	40,63	319,875	5,425		

День: День 10
Сезон: осенний
Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
135.4а	Каша молочная манная варенная с маслом сливочным и сахаром	250	10,720	9,930	41,770	304,070	0,125	0,325	2,725	262,875	0,625
7	Сыр (порциями)	20	5,900	4,640	0,000	72,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
396	Кофейный напиток с молоком сухим	200	3,700	3,180	21,460	132,200	0,020	0,140	0,380	124,980	0,080
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	575	21,45	25,53	107,98	730,62	0,145	0,465	3,105	387,855	0,705
	ЗАВТРАК 2										
5	Кондитерское изделие	50	1,000	1,000	24,500	110,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
207	Напиток витаминный	200	0,020	0,160	20,980	82,480	0,000	0,000	8,800	16,240	0,140
	ИТОГО:	250	1,02	1,16	45,48	192,48	0	0	8,8	16,24	0,14
	ОБЕД										
20	Салат из белокочанной капусты и моркови	100	5,080	1,550	9,390	89,490	0,030	0,040	36,010	41,160	0,560
81	Суп картофельный гороховый на бульоне	250	15,550	15,980	69,900	353,980	0,250	0,075	12,075	42,100	2,100
115	Ренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	0,320	2,490	15,210	73,640	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
282	Котлеты запеченные	80	23,530	10,180	7,740	283,800	0,336	0,120	0,112	31,792	1,320
354	Соус сметанный	20	1,000	0,280	1,170	14,820	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
321	Пюре картофельное	200	16,400	14,080	57,260	383,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
372	Компот из свежих фруктов	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	975	63,17	52,5	229,3	1518,68	0,616	0,235	48,197	115,052	3,98
	ПОЛДНИК										
467	Выпечка сладкая	100	8,120	7,900	54,480	322,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	300	13,12	13,7	62,88	424,22	0	0	0	0	0
	УЖИН										
488	Сметана	20	3,000	0,520	0,720	32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040
393	Чай с лимоном	200	0,020	0,120	10,200	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
443	Вареники с картофелем отварные	250	16,880	26,780	49,250	366,230	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	575	21,03	35,2	104,92	661,98	0,006	0,02	0,08	17,6	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2675	119,79	128,09	550,56	3527,98	0,767	0,72	60,182	536,747	4,865

День: День 11
Сезон: осенний
Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал			Витаминь, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы					B1	B2	C	Ca	Fe
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6		7			8	9	10	11	12
237	Запеканка из творога	170	20,490	29,820	29,150		419,900			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
359	Сок фруктовый	30	0,020	0,140	19,360		78,120			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
6	Масло (пор. иями)	20	14,500	0,160	0,290		132,200			0,002	0,024	0,000	4,800	0,040
395, 1	Кофейный напиток с сахаром	200	0,480	0,460	13,480		37,560			0,000	0,000	0,000	10,280	0,040
701, 1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	525	36,62	38,36	107		890,13			0,002	0,024	0	15,08	0,08
	ЗАВТРАК 2													
368	Фрукты и ягоды свежие	250	14,500	2,500	31,500		266,500			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
399, 6	Сок фруктовый	200	0,400	1,400	22,800		100,000			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	450	14,9	3,9	54,3		366,5			0	0	0	0	0
	ОБЕД													
25	Картофельный салат	100	5,240	1,970	9,780		94,200			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
81	Суп картофельный фасольный с томатом на бульоне	250	15,350	15,120	56,150		333,250			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
301	Птица запеченная	100	10,780	18,760	42,940		255,620			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
165, 4	Каша рассыпчатая пшеничная	205	4,350	6,520	40,060		225,010			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760		113,000			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701, 1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	960	36,87	50,59	221,44		1243,43			0	0	0	0	0
	ПОЛДНИК													
469	Выпечка сладкая	100	12,520	7,280	53,920		358,000			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000		106,000			0,080	0,340	1,400	240,000	0,200
	ИТОГО:	300	17,52	13,08	61,92		464			0,08	0,34	1,4	240	0,2
	УЖИН													
107	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,060	0,660	2,100		12,000			0,006	0,000	9,000	6,000	0,480
287	Тертелги, запеченные с сметанном соусе	100	13,630	5,700	6,910		173,440			0,200	0,070	0,030	14,580	0,810
315	Рис с овощами	200	7,160	4,860	48,920		279,600			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
378	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,080	0,080	28,960		113,360			0,000	0,000	2,000	15,780	0,500
701, 1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	665	22,06	19,08	131,34		800,77			0,206	0,07	11,03	36,36	1,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2900	127,97	125,01	576,3		3764,83			0,288	0,434	12,43	291,44	2,07

День: День 12
Сезон: осенний
Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК												
93	Суп молочный вермишелевый	250	17,000	17,550	42,800		384,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7	Сыр (пордирми)	20	5,900	4,640	0,000		72,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,680	3,160	15,960		101,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	575	26,71	33,13	103,51		779,97	0	0	0	0	0	
	ЗАВТРАК 2												
Б/н	Кондитерское изделие	50	0,440	0,950	11,080		56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,980	
374	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,100	0,440	33,980		138,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	250	0,54	1,39	45,06		195,35	0,04	0,03	56	27,6	1,98	
	ОБЕД												
42.1	Салат из моркови с чесноком	100	0,600	1,450	7,090		40,870	0,060	0,070	4,840	32,420	0,680	
77	Суп рисовый с овощами картофелем и томатом (харчо)	250	13,170	14,680	36,750		395,550	0,175	0,125	30,450	40,525	1,750	
288	Фрикадельки мясные в красном соусе	100	15,950	17,140	47,470		302,840	0,230	0,100	0,460	31,120	0,900	
151	Гратен	200	18,140	14,780	55,820		196,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
372а	Компот из свежих фруктов	180	0,140	0,400	21,820		90,180	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	935	49,13	56,23	213,7		1247,79	0,465	0,295	35,75	104,065	3,33	
	ПОЛДНИК												
485	Выпечка сладкая	100	3,500	15,740	59,080		330,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400		102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	300	8,5	21,54	67,48		432,22	0	0	0	0	0	
	УЖИН												
293	Пельмени мясные отварные с маслом	250	11,300	26,050	47,000		644,450	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
488	Сметана	20	3,000	0,520	0,720		32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040	
399	Соус томатный	200	0,200	2,000	5,800		33,340	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	575	15,63	36,35	98,27		932,54	0,006	0,02	0,08	17,6	0,04	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2635	100,51	148,64	528,02		3587,87	0,511	0,345	91,83	149,265	5,35	

День: День 13
Сезон: осенний
Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витаминный, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12
314	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	250	17,370	13,450	43,430		385,180	0,325	0,425	2,600	266,750	4,225
6	Масло (порциями)	20	14,500	0,160	0,260		132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,700	3,180	21,460		132,200	0,020	0,140	0,360	124,980	0,080
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	575	36,7	24,57	109,9		871,93	0,347	0,589	2,98	396,53	4,345
399.4	ЗАВТРАК 2											
371	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200		64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Фрукты и ягоды свежие	50	2,120	2,750	34,120		75,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	250	2,12	3,75	54,32		139,44	0	0	0	0	0
54	ОБЕД											
85	Икра свекольная	100	14,600	12,350	52,330		200,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
247	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	13,100	12,050	42,580		386,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
315	Рыба, тушеная с овощами	100	5,600	10,370	3,300		205,840	0,090	0,090	3,930	36,870	0,830
376	Рис отварной	200	7,160	4,860	48,920		278,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760		113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	955	41,61	47,85	219,64		1407,3	0,09	0,09	3,93	36,87	0,83
	ПОЛДНИК											
467	Выпечка сладкая	100	8,120	7,900	54,480		322,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000		106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200
	ИТОГО:	300	13,12	13,7	62,48		428	0,08	0,34	1,4	240	0,2
	УЖИН											
107	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,060	0,480	1,020		7,800	0,012	0,000	3,000	13,800	0,360
302.1	Раци овощное с курицей	250	38,450	40,250	25,330		609,080	0,325	0,425	30,075	74,575	4,750
392	Чай с сахаром	200	0,020	0,060	10,520		42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390		152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360		69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	615	39,66	48,57	81,62		881,33	0,337	0,425	33,075	88,375	5,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2695	133,21	138,44	527,96		3728	0,854	1,444	41,385	761,775	10,485

День: День 14
Сезон: осенний
Категория: Дети 5-8 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы	В1		В2	С	Са	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	ЗАВТРАК												
215	Омлет натуральный	200	31,680	17,700	3,560	369,420	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	3,710	1,730	4,820	59,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
395.1	Код винный напиток с сахаром	200	0,480	0,460	13,480	37,560	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040		
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	ИТОГО:	565	37	27,67	66,61	668,91	0	0	0	10,28	0,04		
	ЗАВТРАК 2												
5	Кондитерское изделие	50	0,200	0,900	23,070	32,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
399.4	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200	64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	ИТОГО:	250	0,2	1,9	43,27	96,44	0	0	0	0	0		
	ОБЕД												
5	Салат из сборных овощей	100	10,100	1,100	10,600	138,000	0,040	0,040	15,400	30,000	0,900		
87	Суп с рыбными консервами	250	18,400	18,600	54,330	267,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
308	Чихохили из курицы	80	10,550	15,820	47,700	373,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
349	Соус томатный с овощами	20	1,420	0,290	2,520	23,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
205	Макаронные изделия отварные с маслом	205	4,630	7,560	36,310	216,990	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
372	Компот из свежих фруктов	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	ИТОГО:	960	46,39	51,31	220,09	1339,17	0,04	0,04	15,4	30	0,9		
	ПОЛДНИК												
469	Выпечка сдобная	100	12,520	7,280	53,920	358,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	ИТОГО:	300	17,52	13,08	62,32	460,22	0	0	0	0	0		
	УЖИН												
304	Плов из птицы	250	23,450	25,550	42,500	483,330	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	5,190	2,980	6,250	83,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
393	Чай с лимоном	200	0,020	0,120	10,200	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
701.1	Хлеб пшеничный	65	0,650	5,140	31,390	152,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
700	Хлеб ржаной	40	0,480	2,640	13,360	69,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	ИТОГО:	655	29,79	36,43	103,7	830,28	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2730	130,9	130,39	495,99	3415,02	0,04	0,04	15,4	40,28	0,94		
Химический состав за плановый период													
Среднесуточное значение		2773,9	128,5	134,4	554,3	3773,8	0,7	0,8	51,9	409,3	6,0		

Меню разработано на основании сборника технических нормативов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г.
Сборник относится к технической документации. Содержит единые требования к технологическим процессам, к готовой продукции массового изготовления, определяющие ее безопасность, нормы расходов, для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Доля суточной потребности пищевых веществ и энергии по приемам пищи в общеобразовательных учреждениях с круглосуточным пребыванием детей в процентном отношении: Завтрак-20-25%, Второй завтрак — 5-10%, Обед -30-35% Полдник — 10-15% Ужин — 25% - 30%.