

Утверждено:
Приказом МБОУ "ЦО с. Рыркайпий"
от 27.08.2026 г. года № 190

Документ подписан электронной подписью
Сертификат 009a6e59c92a13af1d2d1a5bd30f150427
Владелец Чоботар Олег Петрович
Действителен с 03.10.2025 по 27.12.2026

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРОСТНЫХ КАТЕГОРИЙ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ МБОУ "ЦО с. Рыркайпий" на 2026-2027 год

1. Постановление от 02.06.2026 № 19 — утверждены СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20».
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20».
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т.Лапиной 2004,
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна -М.Делта принт 2011,
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный 2005,
7. Сборник методических организаций питания для детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.; Речь 2008 7.Сборник технологических нормативов, Москва 1983
9. Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, под редакцией Л.С.Корова И.И.Доброседаова Уральский региональный центр питания 2004 год.

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецепту ры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	170	12,41	8,50	53,04	205,20	204
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	46,00	41
	Йогурт отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
	Итого за завтрак:	645	21,35	21,5	87,54	474,2	
Обед	Салат из морской капусты	60	0,60	1,00	0,10	80,00	56
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	164,75	208
	Оладьи из печени	100	8,60	9,80	8,00	247,50	29
	Каша рассыпчатая рисовая	150	4,20	5,10	30,80	125,50	679
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	342
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Итого за обед:	810	20,18	19,78	107,69	827,55	
Полдник	Булочка " Домашняя"	100	7,28	7,52	43,92	258,00	405
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
	Итого за полдник:	300	7,48	7,52	48,92	294,00	
Ужин	Гуляш из отварной говядины	110	13,36	14,08	3,27	224,00	246
	Каша рассыпчатая перловая	180	8,90	6,70	35,80	166,00	679
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Итого за ужин:	550	26,51	28,98	68,32	591	
	2 ужин	Молоко кипяченое	180	5,8	5,00	9,06	58,00
Итого за 2 ужины:	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	12,30	120,00	15
Итого за день:		2515	83,62	85,68	333,83	2364,75	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	150	6,90	12,30	1,20	154,70	210
	Зелёный горошек консервированный	60	2,25	0,09	3,74	24,75	12
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	46,00	41
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
	Итого за завтрак:	645	13,01	20,79	39,16	385,45	
	Обед	60	1,74	3,20	3,75	59,16	119
	Суп из сайры	250	8,61	8,40	14,34	197,25	87
	Биточки мясные	100	12,33	21,67	11,00	206,70	268
	Пюре картофельное	150	3,05	4,80	20,40	173,20	312
	Компот из изюма	200	0,60	0,09	32,00	152,00	333
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Итого за обед:	810	30,28	39,16	105,64	887,31	
	Полдник	100	6,00	6,00	56,90	310,60	1091
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
Итого за полдник:							
Ужин	Птица тушенная с овощами	120	25,30	16,30	11,00	211,50	292
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,6	5,70	37,80	180,30	679
	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	46,00	41
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:							
2 ужин	Кисель из свежих ягод	180	0,12	0,04	24,75	89,80	869
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	12,30	120,00	15
Итого за 2 ужины:							
Итого за день:		2495	88,06	99,086	321,8	2401,96	

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша молочная овсянная	150	6,23	5,84	28,22	137,25	190
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	46,00	41
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	52,80	42
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	5,00	36,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		825	19,99	24,74	75,32	495,05	
Обед	Томаты в собственном соку	60	0,66	0,00	2,10	22,88	10
	Борщ	250	1,28	3,84	6,85	187,20	81
	Рыба припущенная с маслом	110	17,12	4,22	0,92	182,80	227
	Макаронные изделия отварные	150	11,73	12,20	78,20	124,90	309
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	39
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за обед:		820	34,88	21,3	139,72	727,58	
Полдник	Шанежка с картофелем	100	7,28	12,52	43,92	334,30	44
Итого за полдник:	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Овощи консервированные(огурцы)	60	0,66	4,14	3,66	50,40	70
Ужин	Плов из птицы	250	22,37	18,25	44,61	291,25	55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:	Чай с сахаром	560	27,18	23,39	77,42	476,65	
2 ужин	Кондитерские изделия	200	0,2	0,00	5,00	36,00	376
Итого за 2 ужин:		30	2,30	2,90	12,30	120,00	15
Итого за день:		2735	92,03	84,85	367,68	2229,58	

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 4							4 день
Завтрак	Запеканка из творога	180	20,04	12,34	108,32	279,60	223
	Йогурт вареный	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	46,00	41
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14
	Какао с молоком сгущенным	180	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Фрукты	185	0,40	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		635	32,56	26,01	163,82	637,71	
Обед	Лечо консервированное	60	0,60	4,14	3,66	50,00	111
	Суп гороховый	250	3,49	3,28	16,33	198,75	206
	Плов из птицы	250	19,37	18,25	24,61	211,25	55
	Компот из смеси сухофрукт	200	0,60	0,09	32,00	132,00	39
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за обед:		810	28,01	26,76	100,75	691	
Подник	Кондитерские изделия	30	2,30	3,00	23,00	120,00	15
	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	32,43	133,40	347
Итого за подник:		230	2,78	3,18	55,43	253,40	
Ужин	Капуста тушеная с мясом	150	2,46	2,80	2,80	281,00	139
	Картофель отварной	110	1,09	1,37	26,12	178,00	125
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	46,00	41
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	5,00	36,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		520	7,80	12,37	58,17	640,00	
2 ужин	Молоко кипяченое	180	5,8	5,00	9,06	78,00	385
	Кондитерские изделия	30	2,3	2,90	12,30	120,00	15
Итого за 2 ужин:		210	8,1	7,9	21,36	198	
Итого за день:	Итого за день	2405	79,25	76,22	399,53	2420,11	

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 5	Завтрак						5 день
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,58	8,04	31,77	115,00	189
	Сыр (порционно)	20	4,64	5,90	0,00	52,80	42
	Чай с шиповником	180	0,18	0,00	12,60	36,00	376/1
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	46,00	41
	Йогурт отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
	Итого за завтрак:	625	18,14	26,94	73,87	436,8	
Обед	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	59,80	17
	Рассольник Ленинградский	250	1,60	4,09	13,54	247,50	29
	Птица тушенна в соусе с овощами	120	25,30	16,30	11,00	211,50	239
	Гороховое пюре	180	16,43	14,90	3,96	236,50	292
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	39
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Итого за обед:	860	47,94	39,4	81,72	965,1	
	Полдник	100	7,28	7,52	43,92	258,00	405
Итого за полдник:	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
		300	7,48	7,52	48,92	294,00	
	Ужин	100	18,36	14,08	13,27	224,00	246
	Макаронные изделия отварные	180	13,04	13,60	86,94	148,70	309
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	46,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Итого за ужин:	540	35,65	35,88	129,46	553,70	
2 ужин	30	2,30	2,90	12,30	120,00	15	
Итого за 2 ужин:	Кондитерские изделия	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
	Чай с сахаром	230	2,50	2,90	17,30	156,00	
Итого за день:		2555	111,71	112,64	351,27	2405,6	

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	7,39	8,80	29,74	182,28	189
	Ййцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	46,00	41
	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	52,80	42
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	5,00	36,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		695	20,97	27,70	64,24	504,08	
Обед	Лечо консервированное	60	0,60	4,14	3,66	50,00	111
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,10	2,80	14,00	243,00	204
	Биточки мясные	120	14,79	26,00	13,20	248,04	268
	Макаронные изделия	150	11,73	12,20	78,20	124,90	309
	Компот из смеси сухофрукт	200	0,60	0,09	32,00	132,00	39
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за обед:		830	33,77	46,23	165,21	896,94	
Полдник	Оладьи с джемом	100	4,53	4,05	27,88	216,06	449
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	5,00	36,00	376
Итого за полдник:		300	4,73	4,05	32,88	252,06	
Ужин	Овоши консервированные (огурец)	60	0,48	0	1,2	20	10
	Жаркое по домашнему	200	26,20	8,09	41,58	306,00	259
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	5,00	36,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	46,00	41
Итого за ужин:		520	30,93	16,29	72,03	507	
2 ужин	Кисель из свежих ягод	180	0,12	0,04	24,75	89,80	869
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	12,30	120,00	15
Итого за 2 ужин:		210	2,42	2,94	37,05	209,80	
Итого за день:		2555	92,82	97,21	371,41	2369,88	

чай

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 7			Завтрак				7 день
Завтрак	Каша молочная овсянная	150	6,23	5,84	28,22	137,25	190
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	46,00	41
	Молоко отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		625	15,17	18,84	62,72	406,25	
Обед	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	59,80	17
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	164,75	208
	Гуляш из отварной оленины	100	13,36	14,08	3,27	224,00	246
	Гороховое пюре	150	6,79	7,41	3,57	197,16	49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,00	39
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Полдник	Какао с молоком	180	3,76	2,90	12,94	57,60	383
	Булочка "Домашняя"	100	7,28	7,52	43,92	258,00	405
Итого за полдник:		280	11,04	10,42	56,86	315,6	
Ужин	Овощи консервированные(томаты)	60	0,66	4,14	3,66	50,40	10
	Плов из птицы	250	16,37	5,25	44,61	291,25	55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	46,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		570	21,28	17,59	77,52	522,65	
2 ужин	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Бутерброд закрытый с джемом	100	3,34	6,94	49,96	156,00	10
Итого за 2 ужин:		300	4,86	8,29	65,86	237	
Итого за день:		2585	80,26	83,63	344,66	2358,21	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептур ы	
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)		
Неделя 2 День 1								
Завтрак	Пшеница отварная	100	11,10	7,60	2,30	176,25	288	
	Овощи тушеные	150	5,75	7,20	21,33	89,20	143/1	
	Чай с шиповником	180	0,18	0,00	12,60	36,00	376/1	
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	46,00	41	
	Сыр (порезанным)	20	4,64	5,90	0,00	52,80	42	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14	
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38	
	Итого за завтрак:	685	25,33	29,1	65,45	524,25		
	Обед	Овощи консервированные(томаты)	60	0,66	4,14	3,66	50,40	10
		Борщ	250	1,28	3,84	6,85	187,20	81
		Котлеты рыбные	110	12,50	4,50	6,20	156,40	234
		Пюре картофельное	150	3,05	4,80	20,40	173,20	312
		Компот из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	39
		Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
		Итого за обед:	820	21,58	18,32	88,76	777	
Подлив		100	7,28	7,52	43,92	258,00	405	
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	5,00	36,00	376	
Итого за подлив:		300	7,48	7,52	48,92	294		
Ужин		Гуляш из мяса птицы	120	6,00	11,80	3,92	268,00	246/1
		Макаронные изделия отварные	150	6,73	7,20	58,20	124,90	309
		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
		Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	46,00	41
		Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Итого за ужин:	530	16,98	27,2	91,37	573,9		
	2 ужин	180	5,80	5,00	9,06	58,00	385	
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	12,30	120,00	15	
	Итого за 2 ужин:	210	8,1	7,9	21,36	178,00		
	Итого за день:	2545	79,47	90,04	315,86	2347,15		

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептур
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	150	6,90	12,30	1,20	154,70	210
	Икра кабачковая	60	2,20	3,60	8,60	28,30	101
	Какао с молоком ступенным	180	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	46,00	41
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		625	16,54	24,97	65,02	478,11	
Обед	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	59,80	17
	Расоольник Ленинградский	250	1,60	4,09	13,54	197,40	96
	Жаркое по домашнему	200	16,20	13,09	16,58	396,00	259
	Компот из смеси сухофрукт	200	0,60	0,09	32,00	132,00	39
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за обед:		760	22,87	21,34	87,84	884,2	
Полдник	Коржик молочный	100	9,28	2,52	67,92	238	279
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
Итого за полдник:		300	9,48	2,52	72,92	274	
Ужин	Овоши консервированные(томаты)	60	0,66	4,14	3,66	50,40	10
	Птица тушеннаяв соусе с овощами	100	21,10	13,60	9,00	176,25	292
	Каша рассыпчатая перловая	180	8,90	6,70	43,00	166,00	679
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	46,00	41
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		600	34,91	32,64	93,91	577,65	
2 ужин	Кисель из свежих ягод	180	0,12	0,04	24,75	89,80	869
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	12,30	120,00	15
Итого за 2 ужин:		210	2,42	2,94	37,05	209,8	
Итого за день:	Итого за день	2495	86,22	84,41	356,74	2423,76	

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				рецептур
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак							
	Запеканка из творога	180	14,04	7,34	58,70	239,60	223
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	46,00	41
	Йогурт отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		655	22,98	20,34	93,2	508,6	
Обед							
	Лечо консервированное	60	0,60	4,14	3,66	50,00	111
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	198,75	206
	Плов из отварной оленины	200	12,49	12,89	24,40	306,00	244
	Компот из изюма	200	0,14	0,04	27,50	110,80	342
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за обед:		760	22,67	23,35	96,04	764,55	
Полдник							
	Пирог печеный с повидлом	100	6,30	3,30	46,90	310,60	1091
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	5,00	36,00	376
Итого за полдник:		300	6,5	3,3	51,9	346,6	
Ужин							
	Гуляш из отварной оленины	100	13,36	14,08	3,27	224,00	246
	Каша расщепчатая гречневая	150	4,2	5,10	30,80	125,50	679
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	46,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		510	21,81	27,38	63,32	530,5	
2 Ужин							
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	12,30	120,00	15
Итого за 2 ужин:		230	3,82	4,25	28,20	201,00	
	Итого за день	2455	77,78	78,62	332,66	2351,25	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептур
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	170	12,41	8,50	53,04	215,20	204
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	46,00	41
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		645	21,35	21,5	87,54	484,2	
Обед	Томаты в собственном соку	60	0,66	0,00	2,10	22,88	10
	Суп из сайры	250	8,61	8,40	14,34	197,25	87
	Котлета мясная	110	9,70	13,92	7,89	142,20	270
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,00	5,20	35,80	186,00	679
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	342
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за обед:		850	30,06	28,56	111,78	758,13	
Полдник	Булочка " Домашняя"	100	7,28	7,52	43,92	258,00	405
	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	32,43	153,40	347
Итого за полдник:		300	7,76	7,7	76,35	411,4	
Ужин	Капуста тушенная с мясом	150	7,46	4,80	2,80	181,00	139
	Картофель отварной	110	3,09	4,37	6,12	108,00	125
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	5,00	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	46,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		520	14,8	17,37	38,17	470	
2 ужин	Кондитерские изделия	30	2,3	2,90	12,30	120,00	15
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
Итого за 2 ужин:		230	2,5	2,9	17,3	156	
Итого за день:		2545	76,47	78,03	331,14	2279,73	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша молочная дружба	150	7,83	5,33	38,20	189,00	175
	Сыр (порционно)	20	4,64	5,90	0,00	52,80	42
	Какао с молоком стуженым	180	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	46,00	41
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14
	Йогурт вареный	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		625	24,99	24,9	93,7	599,91	
Обед	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	59,80	17
	Суп из овощей	250	1,58	4,98	8,89	125,00	99
	Биточки мясные	110	12,30	21,67	11,00	206,70	268
	Гороховое пюре	150	11,79	9,41	3,57	197,16	49
	Компот из смеси сухофрукт	200	0,60	0,09	32,00	132,00	39
Итого за обед:		50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Хлеб пшеничный	820	30,74	40,22	81,18	819,66	
Полдник	Шанежка с изюмом	100	7,28	12,52	43,92	314,30	44
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,04	24,75	89,80	869
Итого за полдник:		300	7,4	12,56	68,67	404,1	
Ужин	Птица тушенная в соусе с овощами	100	21,10	13,60	9,00	176,25	292
	Макаронные изделия отварные	150	6,73	7,20	58,20	124,90	309
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	46,00	41
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	5,00	36,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		510	32,08	29	96,45	482,15	
2 ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	12,30	120,00	15
Итого за 2 ужин:		230	2,5	2,9	17,3	156	
Итого за день:		2485	97,71	109,58	357,3	2461,82	

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	7,39	8,80	29,74	182,28	189
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	5,00	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	46,00	41
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		675	16,33	21,8	64,24	451,28	
Обед	Овощи консервированные (томаты)	60	0,66	4,140	3,66	50,40	10
	Борщ	250	1,28	3,84	6,85	187,20	81
	Плов из отварной оленины	200	16,49	18,89	24,40	366,00	244
	Компот из смеси сухофрукт	200	0,60	0,09	32,00	132,00	39
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за обед:		760	22,98	27,96	91,06	834,6	
Полдник	Булочка " Домашняя"	100	7,28	7,52	43,92	258	405
Итого за полдник:		200	0,2	0,00	5,00	36,00	376
Ужин	Чай с сахаром	300	7,48	7,52	48,92	294,00	
	Лечо консервированное	60	0,60	4,14	3,66	50,00	111
	Пельмени мясные	200	21,1	6,45	36,05	351,00	391
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	46,00	41
Итого за ужин:		50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
2 ужин	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
Итого за 2 ужин:	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	12,30	120,00	15
Итого за день:		230	3,82	4,25	28,2	201	
Итого за день:		2485	76,56	80,32	301,38	2362,88	

День: воскресенье
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептур
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,58	8,04	31,77	115,00	189
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,00	36,00	376
	Йогурт отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	46,00	41
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14
	Фрукты	185	0,40	0,40	9,80	45	38
	Итого за завтрак:	625	13,52	21,04	66,27	384	
Обед	Овощи консервированные (огурцы)	60	0,66	4,14	3,66	50,40	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	164,75	208
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	21,71	16,55	15,02	296,00	274/1
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,2	5,10	30,80	125,50	679
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	342
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Итого за обед:	910	33,35	29,67	118,27	846,45	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	5,00	36,00	376
	Пирог печеные с повидлом	100	6	6,00	56,90	310,60	1091
Итого за полдник:		300	6,2	6	61,9	346,6	
Ужин	Овощи консервированные(томаты)	60	0,66	4,14	3,66	50,40	10
	Гуляш из отварной оленины	100	18,36	14,08	13,27	224,00	246
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	207,50	312
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	5,00	36,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	46,00	41
	Итого за ужин:	600	26,94	32,18	70,71	662,9	
2 ужин	Кисель из свежих ягод	180	0,12	0,04	24,75	89,80	869
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	12,30	120,00	15
Итого за 2 ужин:		210	2,42	2,94	37,05	209,8	
Итого за день:		2645	82,43	91,83	354,2	2449,75	