

Утверждаю:

Директор филиала ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"

"06" мая 2025г.

/Архипов А.Н./



Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

"06" мая

2025г.



Примерное цикличное меню для организации горячего питания учащихся, находящихся в городских лагерях с дневным пребыванием детей во время летних каникул на базе муниципальных общеобразовательных учреждений МО «Город Калуга» в 2025 году

Примерное циклическое меню для организации горячего питания учащихся, находящихся в городских лагерях с дневным пребыванием детей во время летних каникул на базе муниципальных общеобразовательных учреждений в муниципальных общеобразовательных учреждениях в 2025 г.

Наименование блюда	Возрастная группа 7-11 лет Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				№ блюда по сборнику рецептов
						Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A (мкг)	E	
Понедельник														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200/5	205	5,82	6,35	29,33	198,33	102,43	36,43	28,80	0,93	0,05	1,61	0,00	3,10	199
Сыр порциями	20	6,96	8,85	0	109,2	264	10,5	141,63	0,3	0,066	0,21	131,3	2,22	15
Кофейный напиток с молоком	200	4,25	3,48	16,07	113,94	146,16	24,60	52,75	0,30	0,02	12,40	0,00	7,12	419
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Фрукт по сезону	150	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4	338
Итого завтрак:	605	19,91	21,52	74,86	562,47	543,49	94,93	264,68	5,40	0,23	29,22	131,30	13,05	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	35,80	120,68	29,25	30,61	61,40	2,00	0,10	9,20	0,00	0,45	132
Котлета рубленая из птицы	90	24,34	21,51	34,73	343,67	241,23	31,96	186,04	1,95	0,01	2,62	71,16	2,25	318
Гречка отварная рассыпчатая	150	6,32	5,36	28,56	187,51	11,93	99,98	163,9	3,37	0,2	0	26,35	1,09	627
Компот из сухофруктов	200	0,75	0	21,32	79,3	18,3	12	0	0,83	0	26	0	0	820
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	760	40,79	31,97	146,33	860,46	331,31	209,95	519,66	10,47	0,438	43,82	99,37	4,75	
Итого за день	1365	60,70	53,49	221,19	1422,93	874,80	304,88	784,34	15,87	0,67	73,04	230,67	17,80	
Вторник														
Завтрак														
Макароны запеченные с сыром 185/15	200	10,92	15,52	48,97	311,97	152,07	16,91	144,50	1,89	0,13	2,43	87,29	1,60	226
Йогурт	90	3,00	2,40	4,20	50,40	117,80	14,25	171,30	0,10	0,10	11,50	48,20	0,76	*
Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,85	3,91	3,08	8,2	0,62	0,007	0,07	0,5	0	420
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Итого завтрак:	520	16,20	18,16	82,90	492,72	280,68	44,14	343,50	3,18	0,27	14,00	135,99	2,57	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Рассольник "Ленинградский"	200	1,75	4,09	12,96	96,2	13,08	19,8	56,4	0,7	0,08	12,86	188,7	0,67	96
Шницель рыбный с соусом	100	12,74	14,69	10,60	216,67	259,00	45,66	11,04	1,34	0,06	3,56	213,31	1,53	310
Рис отварной с маслом	150	3,69	4,24	38,88	208,48	4,74	26,25	78,70	0,53	0,04	0,00	25,25	0,80	342
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20	484
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	770	23,86	23,88	108,56	742,65	321,42	135,11	257,26	7,69	4,31	26,42	429,12	4,16	
Итого за день:	1290	40,06	42,04	191,46	1235,37	602,1	179,25	600,76	10,87	4,58	40,42	565,11	6,73	

Среда														
Завтрак														
Запеканка творожная запеченная с манной крупой и сгущенным молоком 130/20	150	24,67	16,47	35,04	391,46	267,25	37,96	314	0,91	0,12	0,8	67	0,9	239
Фрукт по сезону	150	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4	338
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15	60	3,4	0	16,08	0,03	0	0	0	0	11.4
Итого завтрак:	530	27,55	19,31	79,5	592,46	301,55	61,36	371,58	4,81	0,213	15,8	67	1,51	
Обед														
Горошек зеленый консерв.	60	1,86	0,12	3,9	24	12	11,4	18,62	0,78	0,02	4,68	1,86	0,06	20
Борщ из капусты свежей с картофелем	200	1,34	4,12	9,36	80,18	26,34	17,87	35,6	0,86	0,04	14,12	188,5	0,63	82
Жаркое по-домашнему	240	18,05	17,26	27,5	337,83	27,01	58,19	97,2	2,93	0,23	34,54	15,14	3,08	283
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Напиток цитрусовый	200	0,11	0,02	20,41	83,77	5,31	1,57	5,06	0,12	0,01	6,12	1,76	0,04	480
Итого обед:	760	25,62	22,12	85,95	648,48	87,46	116,03	246,18	6,61	0,408	59,46	207,26	4,71	
Итого за день:	1290	53,17	41,43	165,45	1240,94	389,01	177,39	617,76	11,42	0,621	75,26	274,26	6,22	
Четверг														
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200/5	205	5,57	8,67	26,39	206,41	108,26	45,28	14,24	1,07	0,07	1,01	4,39	3,51	196
Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,3	78,5	27,5	6	77	1,25	0,03	0	100	0,2	209
Чай с лимоном и сахаром	200	0,03	0,00	10,10	41,26	5,37	3,56	9,60	0,90	0,003	1,60	0,60	0,01	423
Кондитерские изделия	30	1,17	9,18	18,75	162,6	19,77	3,63	45,14	0,21	0,09	12,5	5,85	1,23	*
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Итого завтрак:	515	15,4	23,84	70,3	559,27	167,8	68,37	165,48	4	0,226	15,11	110,84	5,16	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,03	6,68	61,00	30,74	16,70	35,60	0,53	0,04	23,64	188,50	0,63	157
Ежики мясные	100	13,71	10,52	13,28	232,56	14,76	26,35	186,04	1,62	0,01	2,52	71,16	2,25	299
Изделия макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,36	35,25	202,49	10,03	7,99	60,90	0,81	0,13	0,00	25,25	1,60	626
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20	484
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	770	26,36	18,77	101,33	717,35	100,13	94,44	393,66	8,08	4,308	36,16	286,77	5,64	
Итого за день:	1285	41,76	42,61	171,63	1276,62	267,93	162,81	559,14	12,08	4,534	51,27	397,61	10,8	

Пятница														
Завтрак														
Пицца "Школьная с курицей "	100	11,28	7,91	28,34	229,68	145,55	33,96	135,8	1,12	0,08	3,45	55,1	0,8	600
Фрукт по сезону	200	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4	338
Кофейный напиток с молоком	200	4,25	3,48	16,07	113,94	146,16	24,60	52,75	0,30	0,02	12,40	0,00	7,12	419
Бутерброд с сыром 30/20	50	8,8	10,52	17,2	185,2	139,5	15,92	141,63	0,75	0,066	10,32	131,3	2,22	3
Итого завтрак:	550	24,93	24,51	76,31	599,32	455,21	87,98	352,18	5,47	0,225	41,17	186,4	10,54	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,36	6,02	23,23	157,18	12,86	26,76	51	0,91	0,09	13,2	180,3	0,54	103
Плов куриный	240	24,42	16,8	51,9	397,12	275	110,76	0,76	2,14	0,13	5	330,6	6,1	592
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	10,14	42,26	3,76	1,98	8,2	0,5	0,02	2,2	3,1	0,13	817
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	760	33,54	23,56	111,19	725,86	322,22	174,9	168,28	5,87	0,368	26,4	515,86	7,73	
Итого за день:	1310	58,47	48,07	187,5	1325,18	777,43	262,88	520,46	11,34	0,593	67,57	702,26	18,27	
Понедельник					2 неделя									
Завтрак														
Каша Дружба молочная с маслом сливочным 200/5	205	8,1	7,08	40,38	254,46	143,15	43,05	175,3	0,89	0,16	1,46	46,6	0,82	192
Бутерброд с сыром 30/20	50	8,8	10,52	17,2	185,2	139,5	15,92	141,63	0,75	0,066	10,32	131,3	2,22	3
Кондитерские изделия	30	1,17	9,18	18,75	162,6	19,77	3,63	45,14	0,21	0,09	12,5	5,85	1,23	*
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,85	3,91	3,08	8,2	0,62	0,007	0,07	0,5	0	420
Итого завтрак:	515	20,35	27,02	106,06	732,61	313,23	75,58	389,77	3,04	0,356	24,35	184,25	4,48	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,03	6,68	61,00	30,74	16,70	35,60	0,53	0,04	23,64	188,50	0,63	157
Котлета рубленая из мяса	90	14,11	13,54	12,19	227,12	254	26,45	136	1,58	0,14	0,3	30	1,4	302
Изделия макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,36	35,25	202,49	10,03	7,99	60,90	0,81	0,13	0,00	25,25	1,60	626
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20	484
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	760	26,76	21,79	100,24	711,91	339,37	94,54	343,62	8,04	4,438	33,94	245,61	4,79	
Итого за день:	1275	47,11	48,81	206,3	1444,52	652,6	170,12	733,39	11,08	4,794	58,29	429,86	9,27	

Вторник														
Завтрак														
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным 200/5	205	6,11	6,33	44,65	260,76	124,32	36,75	0	1,1	0	1,3	0	0	190
Фрукт по сезону	150	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4	338
Чай с лимоном и сахаром	200	0,03	0,00	10,10	41,26	5,37	3,56	9,60	0,90	0,003	1,60	0,60	0,01	423
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Итого завтрак:	585	9,02	9,174	84,21	443,02	160,59	63,71	51,1	5,87	0,096	17,9	0,6	0,62	
Обед														
Горошек зеленый консерв.	60	1,86	0,12	3,9	24	12	11,4	18,62	0,78	0,02	4,68	1,86	0,06	20
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,36	6,02	23,23	157,18	12,86	26,76	51	0,91	0,09	13,2	180,3	0,54	103
Рагу из мяса птицы	240	21,18	17,72	34,29	350,37	257,93	102,74	97,2	2,58	0,23	26,35	15,14	3,08	598
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	10,14	42,26	3,76	1,98	8,2	0,5	0,02	2,2	3,1	0,13	817
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	np
Итого обед:	760	31,74	24,54	96,34	696,51	303,35	169,88	264,72	6,69	0,468	46,43	200,4	4,71	
Итого за день:	1345	40,76	33,71	180,55	1139,53	463,94	233,59	315,82	12,56	0,564	64,33	201	5,33	
Среда														
Завтрак														
Пудинг творожный запеченный с повидлом 150/20	170	22,79	14,72	23,22	321,24	227,6	32,8	314	0,9	0,12	1	67	0,9	5.5
Йогурт	90	3,00	2,40	4,20	50,40	117,80	14,25	171,30	0,10	0,10	11,50	48,20	0,76	*
Кондитерские изделия	30	1,17	9,18	18,75	162,6	19,77	3,63	45,14	0,21	0,09	12,5	5,85	1,23	*
Кофейный напиток с молоком	200	4,25	3,48	16,07	113,94	146,16	24,60	52,75	0,30	0,02	12,40	0,00	7,12	419
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Итого завтрак:	520	33,49	30,02	77	718,68	518,23	85,18	602,69	2,08	0,362	37,4	121,05	10,22	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	35,80	120,68	29,25	30,61	61,40	2,00	0,10	9,20	0,00	0,45	132
Шницель рыбный с соусом	100	12,74	14,69	10,60	216,67	259,00	45,66	11,04	1,34	0,06	3,56	213,31	1,53	310
Рис отварной с маслом	150	3,69	4,24	38,88	208,48	4,74	26,25	78,70	0,53	0,04	0,00	25,25	0,80	342
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20	484
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	np
Итого обед:	770	26,81	24,23	131,4	767,13	337,59	145,92	262,26	8,99	4,33	22,76	240,42	3,94	
Итого за день:	1290	60,3	54,25	208,4	1485,81	855,82	231,1	864,95	11,07	4,692	60,16	361,47	14,16	

Четверг														
Завтрак														
Омлет натуральный	150	15,61	16,54	2,97	223,37	117,63	19,88	177,90	2,87	0,30	0,59	0,00	0,86	232
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15	60	3,4	0	16,08	0,03	0	0	0	0	11,4
Фрукт по сезону	150	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4	338
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Итого завтрак:	530	18,49	19,38	47,43	424,37	151,93	43,28	235,48	6,77	0,393	15,59	0	1,47	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Суп картофельный с крупой рисовой	200	4,14	4,47	41,2	172,56	20,08	34,1	51	1,46	0,09	19,2	180,3	0,54	114
Голубцы ленивые с соусом	100	10,21	8,57	7,36	165,97	215,55	19,8	47,9	1,01	0,06	23,17	115,08	0,97	315
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,32	7,22	22,63	160,99	42,02	33,62	94,90	1,23	0,16	26,70	34,10	0,70	7,4
Компот из сухофруктов	200	0,75	0	21,32	79,3	18,3	12	0	0,83	0	26	0	0	820
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	770	23,1	20,92	118,43	708,12	326,55	134,92	302,12	6,85	0,438	101,07	331,34	3,17	
Итого за день:	1300	41,59	40,3	165,86	1132,49	478,48	178,2	537,6	13,62	0,831	116,66	331,34	4,64	
Пятница														
Завтрак														
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 205/5	210	6,24	6,26	33,38	215,68	132,25	20,17	111	0,46	0,08	10,84	46,15	1,1	350
Блинчики с повидлом	60	3,14	5,72	20,95	113,38	66,63	8,17	102	0,55	0,17	0,47	212,48	1,34	пр
Бутерброд с сыром 30/20	50	8,8	10,52	17,2	185,2	139,5	15,92	141,63	0,75	0,066	10,32	131,3	2,22	3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Какао напиток на молоке	200	3,58	3,48	14,62	105,46	113,42	29,60	0,00	1,00	0,02	1,17	0,00	7,12	415
Итого завтрак:	550	24,04	26,22	100,91	690,22	458,7	83,76	374,13	3,33	0,368	22,8	389,93	11,99	
Обед														
Икра кабачковая консервированная	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Борщ из капусты свежей с картофелем	200	1,34	4,12	9,36	80,18	26,34	17,87	35,6	0,86	0,04	14,12	188,5	0,63	82
Гуляш из мяса птицы	100	13,82	7,19	3,35	110,2	252,92	51,13	180,7	0,92	0,09	1,2	95,7	2,3	311
Гречка отварная рассыпчатая	150	6,32	5,36	28,56	187,51	11,93	99,98	163,9	3,37	0,2	0	26,35	1,09	627
Напиток каркаде	200	0,00	0,00	16,54	66,51	0,50	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	пр
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	770	23,14	41,55	155,90	573,70	89,74	196,35	491,32	8,09	4,46	29,93	312,41	5,18	
Итого за день:	1320	47,18	67,77	256,81	1263,92	548,44	280,11	865,45	11,42	4,83	52,73	702,34	17,17	

Понедельник		3 неделя												
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным 220/5	225	5,95	8,5	22,04	158,87	157,16	21,11	14,18	1,2	0,06	3,66	0	2,19	120
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Кофейный напиток с молоком	200	4,25	3,48	16,07	113,94	146,16	24,60	52,75	0,30	0,02	12,40	0,00	7,12	419
Бутерброд с сыром 30/20	50	8,8	10,52	17,2	185,2	139,5	15,92	141,63	0,75	0,066	10,32	131,3	2,22	3
Итого завтрак:	505	21,28	22,74	70,07	528,51	449,72	71,53	228,06	2,82	0,178	26,38	131,3	11,74	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Суп картофельный с гречками	220	4,14	2,61	41,20	172,56	20,08	34,10	61,40	1,45	0,10	19,20	181,20	0,45	136
Биточки рубленые мясные с томатным соусом	100	13,96	11,09	11,48	132,37	193,2	51,7	136	1,13	0,14	0	30	1,4	309/363
Гречка отварная рассыпчатая	150	6,32	5,36	28,56	187,51	11,93	99,98	163,9	3,37	0,2	0	26,35	1,09	627
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20	484
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	790	30,1	19,92	127,36	713,74	269,81	229,18	472,42	11,07	4,568	29,2	239,41	4,1	
Итого за день:	1580	60,2	39,84	254,72	1427,48	539,62	458,36	944,84	22,14	9,136	58,4	478,82	8,2	
Вторник														
Завтрак														
Запеканка творожная запеченная с манной крупой и сгущенным молоком 130/20	150	24,67	16,47	35,04	391,46	267,25	37,96	314	0,91	0,12	0,8	67	0,9	239
Фрукт по сезону	150	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4	338
Чай с лимоном и сахаром	200	0,03	0,00	10,10	41,26	5,37	3,56	9,60	0,90	0,003	1,60	0,60	0,01	423
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Итого завтрак:	530	27,58	19,31	74,6	573,72	303,52	64,92	365,1	5,68	0,216	17,4	67,6	1,52	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Рассольник "Ленинградский"	200	1,75	4,09	12,96	96,2	13,08	19,8	56,4	0,7	0,08	12,86	188,7	0,67	96
Котлеты рыбные	100	14,92	3,54	16,53	156,6	62,74	53,48	14,18	1,44	0,06	0,9	0	2,19	256
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,32	7,22	22,63	160,99	42,02	33,62	94,90	1,23	0,16	26,70	34,10	0,70	7.4
Напиток цитрусовый	200	0,11	0,02	20,41	83,77	5,31	1,57	5,06	0,12	0,01	6,12	1,76	0,04	480
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	770	24,78	15,53	98,45	626,86	153,75	143,87	278,86	5,81	0,438	52,58	226,42	4,56	
Итого за день:	1300	52,36	34,84	173,05	1200,58	457,27	208,79	643,96	11,49	0,654	69,98	294,02	6,08	

Среда														
Завтрак														
Омлет натуральный	150	15,61	16,54	2,97	223,37	117,63	19,88	177,90	2,87	0,30	0,59	0,00	0,86	232
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	9,07	14,51	26,51	173,78	212,61	16,61	141,63	0,78	0,06	0,00	131,30	2,22	69
Кофейный напиток с молоком	200	4,25	3,48	16,07	113,94	146,16	24,60	52,75	0,30	0,02	12,40	0,00	7,12	419
Фрукт по сезону	200	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4	338
Итого завтрак:	590	29,53	37,13	60,25	581,59	500,4	74,59	394,28	7,25	0,439	27,99	131,3	10,6	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Борщ из капусты свежей с картофелем	200	1,34	4,12	9,36	80,18	26,34	17,87	35,6	0,86	0,04	14,12	188,5	0,63	82
Плов куриный	240	24,42	16,8	51,9	397,12	275	110,76	0,76	2,14	0,13	5	330,6	6,1	592
Компот из сухофруктов	200	0,75	0	21,32	79,3	18,3	12	0	0,83	0	26	0	0	820
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	760	31,19	21,58	108,5	685,9	350,24	176,03	144,68	6,15	0,298	51,12	520,96	7,69	
Итого за день:	1350	60,72	58,71	168,75	1267,49	850,64	250,62	538,96	13,4	0,737	79,11	652,26	18,29	
Четверг														
Завтрак														
Макароны запеченные с сыром 185/15	200	10,92	15,52	48,97	311,97	152,07	16,91	144,50	1,89	0,13	2,43	87,29	1,60	226
Йогурт	90	3,00	2,40	4,20	50,40	117,80	14,25	171,30	0,10	0,10	11,50	48,20	0,76	*
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15	60	3,4	0	16,08	0,03	0	0	0	0	11.4
Итого завтрак:	520	16,2	18,16	82,93	492,87	280,17	41,06	351,38	2,59	0,263	13,93	135,49	2,57	
Обед														
Икра кабачковая консервированная	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	35,80	120,68	29,25	30,61	61,40	2,00	0,10	9,20	0,00	0,45	132
Тефтели мясные с соусом	110	15,59	7,36	18,41	234,04	18,97	29,87	0	1,97	0	3,28	0	0	305
Изделия макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,36	35,25	202,49	10,03	7,99	60,90	0,81	0,13	0,00	25,25	1,60	626
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20	484
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	780	31,49	17,02	135,58	778,51	102,85	111,87	233,42	9,9	4,358	22,48	27,11	3,21	
Итого за день:	1300	47,69	35,18	218,51	1271,38	383,02	152,93	584,8	12,49	4,621	36,41	162,6	5,78	

Пятница														
Завтрак														
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200/5	205	5,82	6,35	29,33	198,33	102,43	36,43	28,80	0,93	0,05	1,61	0,00	3,10	199
Блинчики с повидлом	60	3,14	5,72	20,95	113,38	66,63	8,17	102	0,55	0,17	0,47	212,48	1,34	пр
Кондитерские изделия	30	1,17	9,18	18,75	162,6	19,77	3,63	45,14	0,21	0,09	12,5	5,85	1,23	*
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,85	3,91	3,08	8,2	0,62	0,007	0,07	0,5	0	420
Итого завтрак:	525	12,41	21,49	98,76	604,66	199,64	61,21	203,64	2,88	0,35	14,65	218,83	5,88	
Обед														
Горошек зеленый консерв.	60	1,86	0,12	3,9	24	12	11,4	18,62	0,78	0,02	4,68	1,86	0,06	20
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,03	6,68	61,00	30,74	16,70	35,60	0,53	0,04	23,64	188,50	0,63	157
Гуляш из мяса птицы	100	13,82	7,19	3,35	110,2	252,92	51,13	180,7	0,92	0,09	1,2	95,7	2,3	311
Рис отварной с маслом	150	3,69	4,24	38,88	208,48	4,74	26,25	78,70	0,53	0,04	0,00	25,25	0,80	342
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20	484
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	770	26,08	15,38	97,79	618,38	331,2	140,48	406,12	7,48	4,3	33,52	311,31	4,89	
Итого за день:	1295	38,49	36,87	196,55	1223,04	530,84	201,69	609,76	10,36	4,65	48,17	530,14	10,77	
Понедельник		4 неделя												
Завтрак														
Каша Дружба молочная с маслом сливочным 200/5	205	8,1	7,08	40,38	254,46	143,15	43,05	175,3	0,89	0,16	1,46	46,6	0,82	192
Йогурт	90	3,00	2,40	4,20	50,40	117,80	14,25	171,30	0,10	0,10	11,50	48,20	0,76	*
Кофейный напиток с молоком	200	4,25	3,48	16,07	113,94	146,16	24,60	52,75	0,30	0,02	12,40	0,00	7,12	419
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Итого завтрак:	525	17,63	13,2	75,41	489,3	414,01	91,8	418,85	1,86	0,312	25,36	94,8	8,91	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	35,80	120,68	29,25	30,61	61,40	2,00	0,10	9,20	0,00	0,45	132
Макаронник с мясом	240	38,00	16,00	46,69	482,04	112,50	126,18	251,00	3,15	0,13	1,66	43,30	1,77	285
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20	484
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	760	48,38	21,3	128,61	824,02	186,35	200,19	423,52	10,27	4,358	20,86	45,16	3,38	
Итого за день:	1285	66,01	34,5	204,02	1313,32	600,36	291,99	842,37	12,13	4,67	46,22	139,96	12,29	

Вторник														
Завтрак														
Омлет натуральный	150	15,61	16,54	2,97	223,37	117,63	19,88	177,90	2,87	0,30	0,59	0,00	0,86	232
Сыр порциями	20													
Чай с лимоном и сахаром	200	0,03	0,00	10,10	41,26	5,37	3,56	9,60	0,90	0,003	1,60	0,60	0,01	423
Фрукт по сезону	150	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4	338
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Итого завтрак:	550	18,52	19,38	42,53	405,63	153,9	46,84	229	7,64	0,396	17,19	0,6	1,48	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Борщ из капусты свежей с картофелем	200	1,34	4,12	9,36	80,18	26,34	17,87	35,6	0,86	0,04	14,12	188,5	0,63	82
Котлета рубленая из птицы	90	24,34	21,51	34,73	343,67	241,23	31,96	186,04	1,95	0,01	2,62	71,16	2,25	318
Гречка отварная рассыпчатая	150	6,32	5,36	28,56	187,51	11,93	99,98	163,9	3,37	0,2	0	26,35	1,09	627
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	10,14	42,26	3,76	1,98	8,2	0,5	0,02	2,2	3,1	0,13	817
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	760	36,76	31,73	108,71	782,92	313,86	187,19	502,06	9	0,398	24,94	290,97	5,06	
Итого за день	1310	55,28	51,11	151,24	1188,55	467,76	234,03	731,06	16,64	0,794	42,13	291,57	6,54	
Среда														
Завтрак														
Котлета в тесте запеченная	100	14,75	7,1	38,16	274,98	96,58	45,08	94,5	1,48	0,1	10,15	0	2,19	1104
Макароны запеченные с сыром 185/15	200	10,92	15,52	48,97	311,97	152,07	16,91	144,50	1,89	0,13	2,43	87,29	1,60	226
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15	60	3,4	0	16,08	0,03	0	0	0	0	11.4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Итого завтрак:	530	27,95	22,86	116,89	717,45	258,95	71,89	274,58	3,97	0,263	12,58	87,29	4	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Суп картофельный с крупой рисовой	200	4,14	4,47	41,2	172,56	20,08	34,1	51	1,46	0,09	19,2	180,3	0,54	114
Тефтели рыбные с соусом	100	10,2	9,8	9,65	185,86	259	31,23	0	0,62	0	2,52	0	0	470
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,32	7,22	22,63	160,99	42,02	33,62	94,90	1,23	0,16	26,70	34,10	0,70	7.4
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20	484
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	770	23,34	22,35	119,6	740,71	365,7	142,35	257,02	8,43	4,378	58,42	216,26	2,4	
Итого за день:	1300	51,29	45,21	236,49	1458,16	624,65	214,24	531,6	12,4	4,641	71	303,55	6,4	

Четверг														
Завтрак														
Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком 150/20	170	22,6	8	31	286	219	37	314	1,53	0,12	0,3	67	0,9	285
Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,85	3,91	3,08	8,2	0,62	0,007	0,07	0,5	0	420
Фрукт по сезону	150	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4	338
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Итого завтрак:	550	25,48	10,84	75,43	486,85	253,81	63,48	363,7	6,02	0,22	15,37	67,5	1,51	
Обед														
Икра кабачковая консервированная	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,36	6,02	23,23	157,18	12,86	26,76	51	0,91	0,09	13,2	180,3	0,54	103
Солянка с курицей	240	16,15	16,1	18,5	295,58	245,8	46,73	0	2,06	0	55,16	0	0	2.79
Компот из сухофруктов	200	0,75	0	21,32	79,3	18,3	12	0	0,83	0	26	0	0	820
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	760	25,94	22,78	88,97	661,36	307,56	120,89	159,32	6,12	0,218	100,36	182,16	1,5	
Итого за день:	1310	51,42	33,62	164,4	1148,21	561,37	184,37	523,02	12,14	0,438	115,73	249,66	3,01	
Пятница														
Завтрак														
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 205/5	210	6,24	6,26	33,38	215,68	132,25	20,17	111	0,46	0,08	10,84	46,15	1,1	350
Блинчики с повидлом	60	3,14	5,72	20,95	113,38	66,63	8,17	102	0,55	0,17	0,47	212,48	1,34	пр
Кофейный напиток с молоком	200	4,25	3,48	16,07	113,94	146,16	24,60	52,75	0,30	0,02	12,40	0,00	7,12	419
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Итого завтрак:	500	15,91	15,7	85,16	513,5	351,94	62,84	285,25	1,88	0,302	23,71	258,63	9,77	
Обед														
Горошек зеленый консерв.	60	1,86	0,12	3,9	24	12	11,4	18,62	0,78	0,02	4,68	1,86	0,06	20
Суп из овощей	200	2,22	5,79	21,52	112,84	36,05	23,79	41,3	0,88	0,06	26,74	191,4	0,6	131
Жаркое по-домашнему	240	18,05	17,26	27,5	337,83	27,01	58,19	97,2	2,93	0,23	34,54	15,14	3,08	283
Напиток каркаде	200	0,00	0,00	16,54	66,51	0,50	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	пр
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед :	760	26,39	23,77	94,24	663,88	92,36	120,38	246,82	7,01	0,418	65,96	208,4	4,64	
Итого за день:	1260	42,3	39,47	179,4	1177,38	444,3	183,22	532,07	8,89	0,72	89,67	467,03	14,41	

Примечание:

1. «ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ» Издание 4-е, дополненное и исправленное. 2021г сост. А.Я. Перевалов, Н.Т. Тапешкина
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технологических нормативов. Под редакцией члена-корреспондента Российской Академии наук В.Р. Кучмы. Москва, 2016 г»
3. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждениях. Сборник технологических нормативов. Издание 2-е, исправленное и дополненное. Под редакцией: заместитель президента Российской Академии образования Академика РАН профессора Г. Г. Онищенко и научного руководителя ФГБУН "ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи".. Москва 2022 г»
4. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М : ДеЛипринт, 2007.

* продукты промышленного производства