

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	41	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	220	4,4	5	16	128	98	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	4,8	43,1	242,8	202	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	90	14,1	14,7	13,9	298,1	260	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	16,9	71,9	388	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	800	29,5	25,6	119,4	881,7		
Суточный рацион, %					37,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3	3,6	48,3	10	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	220	4,1	5,7	7,5	98,9	84	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	150	3,1	7,1	24,4	174,7	126	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	13,9	14,2	27,1	197,6	229	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	22,2	91,1	342	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	770	26,3	31	107,5	720,3		
Суточный рацион, %					30,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ)	60	0,5	2,9	1,7	32,5	20	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	220	3,4	6	17,5	118,1	108	2011
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	4,1	6,9	35	239,3	423	2013
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	13,4	10,4	5,1	181,1	255	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	24,2	99	348	2015
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	770	25,1	27,2	106,2	779,7		
Суточный рацион, %					33,2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,4	57	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	220	4	6,2	9,8	113,1	95	2008
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ	120	12,3	8,8	12	247,6	ТТК№15	2021
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,3	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	790	24,5	26	102,4	813,2		
Суточный рацион, %					34,6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	67	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	220	4,7	7,1	14,7	152,1	96	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	90	15,8	9,2	6,9	193,6	268	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	34,5	245,5	333	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	770	28,6	25,6	103,3	840,2		
Суточный рацион, %					35,8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ)	60	0,9	2,9	5	50,7	47	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	220	4,4	7,9	11,7	137,7	82	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,7	35,9	208,5	202	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11,3	11,7	8,9	231,3	ТТК№268	2021
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	24,2	99	348	2015
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	770	25,9	28,2	108,4	836,9		
Суточный рацион, %					35,6		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,6	4,3	5,8	68,2	40	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	4,7	1,9	15,9	126,9	111	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	15,2	21,9	46	452,9	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	770	24,9	29	105	815,8		
Суточный рацион, %					34,7		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	52	2015
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	220	8	5,1	29,5	108,4	87	2011
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	240	14,7	15,6	47,7	465,2	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	22,2	91,1	342	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	770	27,1	25,3	127	829		
Суточный рацион, %					35,3		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (СВЕЖИЙ)	60	0,5	3,6	1,4	39,2	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	220	7,6	5,7	16,5	147,7	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	14,9	15,7	37,6	402,9	298	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	24,2	99	348	2015
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	770	26,7	26	102,4	798,5		
Суточный рацион, %					34,0		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ)	60	0,9	2,9	5	50,7	47	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	220	4,4	7,9	11,7	137,7	82	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	160	4,7	8,9	30,9	205,9	ТТК№332	2021
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ	120	12,3	8,8	12	247,6	ТТК№15	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	790	25,7	29,4	96,9	809,7		
Суточный рацион, %					34,5		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	41	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	220	4,4	5	16	128	98	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	192,5	335	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,9	10,4	22,4	192,3	290	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	16,9	71,9	388	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	770	28,8	21,6	106,2	725,6		
Суточный рацион, %					30,9		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3	3,6	48,3	10	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	220	4,1	5,7	7,5	98,9	84	2008
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	240	14,7	15,6	47,7	465,2	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	22,2	91,1	342	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	770	24	25,3	103,7	813,2		
Суточный рацион, %					34,6		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ)	60	0,5	2,9	1,7	32,5	20	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	220	3,4	6	17,5	118,1	108	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	34,5	245,5	333	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	14,4	11,5	16,9	159,8	233	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	24,2	99	348	2015
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	770	24,9	26	117,5	764,6		
Суточный рацион, %					32,5		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,4	57	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	220	4	6,2	9,8	113,1	95	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	122	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	90	14,1	14,7	13,9	298,1	260	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	770	26,3	32	103,6	776,4		
Суточный рацион, %					33,0		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	67	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	220	4,7	7,1	14,7	152,1	96	2011
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	4,1	6,9	35	239,3	423	2013
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	13,4	10,4	5,1	181,1	255	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	770	27,4	29,1	102	821,5		
Суточный рацион, %					35,0		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ)	60	0,9	2,9	5	50,7	47	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	220	4,4	7,9	11,7	137,7	82	2015
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	16,1	14,9	39,7	402,3	309	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	24,2	99	348	2015
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	770	25,1	26,7	103,3	799,4		
Суточный рацион, %					34,0		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,6	4,3	5,8	68,2	40	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	4,7	1,9	15,9	126,9	111	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,3	304	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	14,7	14	6,3	157,3	249	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	770	28	25,6	103,7	729,5		
Суточный рацион, %					31,0		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	52	2015
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	220	8	5,1	29,5	108,4	87	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	17,2	27,7	20,4	398,7	ТТК№308	2021
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	ПП	ПП
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	22,2	91,1	342	2011
Итого за прием пищи:	770	29,6	37,4	99,7	762,5		
Суточный рацион, %					32,4		

Цикличное двадцатидневное меню с возможностью совмещения рационов питания на выбор: 1 день - 11 - день; 2 день - 12 день; 3 день - 13 день; 4 день - 14 день; 5 день - 15 день; 6 день - 16 день; 7 день - 17 день; 8 день - 18 день; 9 день - 19 день; 10 день - 20 день (первые 10 дней) и соответственно: 11 день - 1 день; 12 день - 2 день; 13 день - 3 день; 14 день - 4 день; 15 день - 5 день; 16 день - 6 день; 17 день - 7 день; 18 день - 8 день; 19 день - 9 день; 20 день - 10 день (вторые 10 дней)

Учебные заведения, которые не могут соблюдать меню на выбор, по причине отсутствия технологического оборудования и помещений, используют цикличное 20-дневное меню без вариативности