

Утверждаю:
МКОУ школа-интернат



С.П. Сычева
Сычева С.П.

2026г

Примерное 15-ти дневное меню для организации питания детей в
городских образовательных учреждениях на период каникул с дневным пребыванием
с 01 по 22 июня 2026г
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

15-дневное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Бутерброд с сыром и маслом	50/10/10	4,79	2,53	20,59	143,00	Пермь 2001г № 341
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,67	14,3	32,42	294	Новосибирск 2022г № 54-9к
	Какао с витамином С "Витошка"	200	4,6	3,6	12,6	100	РЦ 10.86.10-016-17840891-2018
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,2	9,22	45	Пром.
	Фрукт свежий	240	1,35	0,48	8,56	49	Новосибирск 2018г № 10.3
Итого за завтрак			20,83	21,11	83,39	631	

обед	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	20	Новосибирск 2022г № 54-3з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,10	5,30	12,10	112,00	Новосибирск 2022г № 54-2с
	Рис припущенный	180	5,53	10,29	42,00	279,00	Новосибирск 2022г № 54-7г
	Котлета рубленная из мяса птицы "Особенная" п/ф	100	14,84	13,00	9,52	214,00	ТУ10.86.10-004-16923037-2019
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	19,08	79,00	Москва 2004г № 707
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	93,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
Итого за обед	Соус томатный	20	0,01	0,59	1,28	14,00	Пермь 2001г № 238
			29,01	29,91	116,39	856,00	

Итого за День			49,84	51,02	199,78	1 487,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							

завтрак	Бутерброд с повидлом	50/20	3,87	1,45	42,90	199,00	Пермь 2001г № 347
	Омлет натуральный	200	2,47	15,00	3,57	159,00	Новосибирск 2022г № 54-1а
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Кондитерское изделие	30	10,53	3,63	21,36	124,00	Пром.
Итого за завтрак			19,89	21,38	85,75	577,00	

обед	Огулец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,00	Новосибирск 2022г № 54-2з
	Суп гороховый	250	1,26	7,56	26,94	139,00	Новосибирск 2022г № 54-25с
	Макароны отварные	180	6,02	5,13	39,36	235,00	Новосибирск 2022г № 54-1г
	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,90	15,50	2,30	209,00	Новосибирск 2022г № 54-1м
	Компот из кураги	180	0,90	0,09	14,13	60,00	Новосибирск 2022г № 54-2хн
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	93,00	Пром.
Итого за обед			28,34	29,04	113,81	795,00	

Итого за день			48,23	50,42	199,56	1 372,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Бутерброд с маслом	50/20	1,50	1,49	24,77	120,00	Пермь 2001г № 345
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Суфле творожное со сгущенным молоком	200/20	15,16	18,27	36,49	381,00	Москва 2004г № 365
	Фрукт свежий	120	0,42	0,42	10,32	49,00	Новосибирск 2018г № 10.1

Итого за завтрак			18,70	20,38	87,30	622,00	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,20	3,00	63,00	Новосибирск 2022г № 54-5з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,00	Новосибирск 2022г № 54-7с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,58	5,81	42,81	298,00	Новосибирск 2022г № 54-4г
	Биточки "по-Московский" п/ф	100	12,37	15,12	8,91	153,00	ТУ10.86.10-004-16923037-2019
	Напиток из ягод с/м	180	0,00	0,00	17,96	68,00	Пермь 2001г № 262
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	93,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Соус красный основной	20	0,10	0,50	1,72	13,00	Новосибирск 2022г № 54-3 соус
Итого за обед		28,66	29,89	125,63	860,00		

Итого за день			47,36	50,27	212,93	1 482,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцелтуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Бутерброд с сыром	50/20	7,83	11,27	15,32	156,00	Пермь 2001г № 341
	Каша жидкая молочная манная	200	5,30	5,70	25,30	174,00	Новосибирск 2022г № 54-27к
	Кофейный напиток с молоком	200	4,12	3,50	11,99	90,00	Новосибирск 2022г № 54-23гн
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Фрукт свежий	180	1,60	0,52	22,66	103,00	Новосибирск 2018г № 10.4
Итого за завтрак			20,27	21,19	84,49	568,00	

	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	20	Новосибирск 2022г № 54-3з
--	-------------------	-----	------	------	------	----	---------------------------

обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,52	8,36	17,26	157,00	Москва 2004г № 132
	Картофельное пюре	180	3,96	8,19	26,02	198,00	Новосибирск 2022г № 54-11г
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	15,37	11,49	15,37	295,00	Новосибирск 2022г № 54-9р
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0,00	0,00	17,00	72,00	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	93,00	Пром.
Итого за обед	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
			27,48	28,77	108,06	880,00	

Итого за день			47,75	49,96	192,55	1 448,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
	Бутерброд с повидлом и маслом	50/10/10	8,51	5,61	28,31	326,00	Пермь 2001г № 347
завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	200	3,14	7,12	7,53	105,00	Новосибирск 2022г № 54-1к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Кондитерское изделие	30	5,37	6,53	8,53	27,00	Пром.
	Фрукт свежий	190	0,67	0,47	17,57	79,00	Новосибирск 2018г № 10.3
Итого за завтрак			20,71	21,03	79,86	632,00	

обед	Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,00	Новосибирск 2022г № 54-2з
	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,00	Новосибирск 2022г № 54-18с
	Плов из грудки кур	280	19,04	21,86	47,30	448,00	Москва 2004г № 492
	Напиток яблочный	180	0,00	0,00	17,96	68,00	Москва 2004г № 701
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	93,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
Итого за обед			26,55	27,97	109,66	778,00	

Итого за день			47,26	49,00	189,52	1 410,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
	Бутерброд с сыром и маслом	50/10/10	4,79	2,53	20,59	143,00	Пермь 2001г № 341
завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,30	10,10	37,60	274,00	Новосибирск 2022г № 54-24к
	Какао с витамином С "Витошка"	200	4,60	3,60	12,60	100,00	РЦ 10.86.10- 016*17840891-2018
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Фрукт свежий	270	1,63	4,59	8,40	59,00	Новосибирск 2018г № 10.3
Итого за завтрак			20,74	21,02	88,41	621,00	

обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,20	3,00	63,00	Новосибирск 2022г № 54-5з
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,53	4,67	9,24	109,00	Москва 2004г № 124
	Макароны отварные	180	6,02	5,13	39,36	235,00	Новосибирск 2022г № 54-1г
	Котлета рубленая из мяса птицы "Особенная" п/ф	100	14,84	13,00	9,52	214,00	ТУ10.86.10-004- 16923037-2019
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	19,08	79,00	Москва 2004г № 707
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	93,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Соус красный основной	20	0,22	0,61	1,72	13,00	Новосибирск 2022г № 54-3 соус
Итого за обед			28,97	29,17	110,50	851,00	

Итого за день			49,71	50,19	198,91	1 472,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Бутерброд с маслом	50/20	1,50	1,49	24,77	120,00	Пермь 2001г № 345
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Кондитерское изделие	40	2,80	1,20	33,60	156,00	Пром.
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	13,59	17,53	13,52	259,00	Новосибирск 2022г № 54-1г
Итого за завтрак			19,51	20,42	87,61	607,00	

обед	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	20	Новосибирск 2022г № 54-3з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,10	5,30	12,10	112,00	Новосибирск 2022г № 54-2с
	Рис припущенный	180	5,53	10,29	42,00	279,00	Новосибирск 2022г № 54-7г
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,70	13,60	6,30	147,00	Новосибирск 2022г № 54-11р
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	73,00	Новосибирск 2022г № 54-1хн
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	93,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
Итого за обед			27,41	29,92	110,63	769,00	

Итого за день		46,92	50,34	198,24	1 376,00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
	Бутерброд с повидлом	50/20	3,87	1,45	42,90	199,00	Пермь 2001г № 347
	Омлет натуральный	200 -	2,47	15,00	3,57	159,00	Новосибирск 2022г № 54-1о

завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	4,12	3,50	11,99	90,00	Новосибирск 2022г № 54-23гн
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Фрукт свежий	140	6,92	0,98	15,97	43,00	Новосибирск 2018г № 10.1
	Итого за завтрак		18,80	21,13	83,65	536,00	

обед	Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,00	Новосибирск 2022г № 54-2з
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,52	8,36	17,26	157,00	Москва 2004г № 132
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,58	5,81	42,81	298,00	Новосибирск 2022г № 54-4г
	Тефтели "по-Домашнему" п/ф	100	10,59	11,67	8,28	126,00	ТУ10.86.10-005-16923037-2019
	Компот из кураги	180	0,90	0,09	14,13	60,00	Новосибирск 2022г № 54-2хн
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	93,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
Итого за обед	Соус сметанный с томатом	20	2,25	2,71	7,79	65,00	Москва 2004г № 602
			29,10	29,40	121,35	858,00	

Итого за день			47,90	50,53	205,00	1 394,00	
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Бутерброд с сыром и маслом	50/10/10	4,79	2,53	20,59	143,00	Пермь 2001г № 341
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,50	4,54	17,86	134,00	Новосибирск 2022г № 54-19к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Кондитерское изделие	30	5,37	6,53	8,53	27,00	Пром.
	Фрукт свежий	180	0,72	5,37	17,10	126,00	Новосибирск 2018г № 10.3

Итого за завтрак		19,40	20,27	82,00	525,00	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,20	3,00	Новосибирск 2022г № 54-53
	Суп гороховый	250	1,26	7,56	26,94	Новосибирск 2022г № 54-25с
	Картофельное пюре	180	3,96	8,19	26,02	Новосибирск 2022г № 54-11г
	Курица тушеная с морковью	120	16,92	6,84	7,53	Новосибирск 2022г № 54-25м
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0,00	0,00	17,00	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	Пром.
Итого за обед		20	1,42	0,20	9,22	Пром.
			27,60	28,35	109,07	761,00

Итого за день		47,00	48,62	191,07	1 286,00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцепттуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
	Бутерброд с повидлом и маслом	50/10/10	8,51	5,61	28,31	326,00	Пермь 2001г № 347
	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,30	9,30	34,00	249,00	Новосибирск 2022г № 54-21к
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
завтрак	Фрукт свежий	190	1,20	4,59	10,90	57,00	Новосибирск 2018г № 10.3
Итого за завтрак			18,63	19,70	88,93	704,00	

	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	20	Новосибирск 2022г № 54-3з
	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,00	Новосибирск 2022г № 54-18с

обед	Рис припущенный	180	5,53	10,29	42,00	279,00	Новосибирск 2022г № 54-7г
	Котлеты из мяса говядины с луком п/ф	100	13,29	10,48	16,43	216,00	ТУ10.86.10-005-16923037-2019
	Напиток из ягод с/м	180	0,00	0,00	17,96	68,00	Пермь 2001г № 262
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	93,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
Соус томатный		20	0,01	0,59	1,28	14,00	Пермь 2001г № 238
Итого за обед			26,71	27,44	123,40	845,00	

Итого за день		45,34	47,14	212,33	1 549,00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 1							
	Бутерброд с сыром	50/20	7,83	11,27	15,32	156,00	Пермь 2001г № 341
завтрак	Омлет натуральный	200	2,47	15,00	3,57	159,00	Новосибирск 2022г № 54-1а
	Какао с витамином С "Витошка"	200	4,60	3,60	12,60	100,00	РЦ 10.86.10-016*17840891-2018
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,2	9,22	45	Пром.
	Кондитерское изделие	30	1,80	0,01	46,57	111,00	Пром.
Итого за завтрак			18,12	30,08	87,28	571	

обед	Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,00	Новосибирск 2022г № 54-2з
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,53	4,67	9,24	109,00	Москва 2004г № 124
	Макароны отварные	180	6,02	5,13	39,36	235,00	Новосибирск 2022г № 54-1г
	Рыба запеченная с маслом сливочным	100/10	14,37	18,96	26,49	268,00	Пермь 2001г № 146
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	19,08	79,00	Москва 2004г № 707
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	93,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
Итого за обед			28,08	29,52	125,25	843,00	

Итого за день			46,20	59,60	212,53	1 414,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 2							
завтрак	Бутерброд с повидлом	50/20	3,87	1,45	42,90	199,00	Пермь 2001г № 347
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,67	14,30	32,42	294,00	Новосибирск 2022г № 54-9к
	чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Кондитерское изделие	30	10,53	3,63	21,36	124,00	Пром.
Итого за завтрак			26,09	20,68	114,60	712,00	

обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,20	3,00	63,00	Новосибирск 2022г № 54-5з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,00	Новосибирск 2022г № 54-7с
	Картофельное пюре	180	3,96	8,19	26,02	198,00	Новосибирск 2022г № 54-11г
	Гуляш из говядины	100	13,59	12,53	23,49	297,00	Новосибирск 2022г № 54-2м
	Компот из кураги	180	0,90	0,09	14,13	60,00	Новосибирск 2022г № 54-2хн
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	93,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
Итого за обед			27,06	29,27	117,87	883,00	

Итого за день			53,15	49,95	232,47	1 595,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 3 День 3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														</
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

обед	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	20	Новосибирск 2022г № 54-3з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,10	5,30	12,10	112,00	Новосибирск 2022г № 54-2с
	Плов из грудки кур	280	19,04	21,86	47,30	448,00	Москва 2004г № 492
	Напиток из ягод с/м	180	0,00	0,00	17,96	68,00	Пермь 2001г № 262
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	93,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
Итого за обед			26,77	27,89	109,77	786,00	

Итого за день			46,78	49,44	192,43	1 310,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрептуры
Неделя 3 День 4			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Бутерброд с сыром и маслом	50/10/10	4,79	2,53	20,59	143,00	Пермь 2001г № 341
	Кофейный напиток с молоком	200	4,12	3,50	11,99	90,00	Новосибирск 2022г № 54-23гн
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Кондитерское изделие	35	0,01	0,01	6,53	96,00	Пром.
	Суфле творожное со стуженным молоком	200/20	15,16	18,27	36,49	381,00	Москва 2004г № 365
Итого за завтрак			25,50	24,51	84,82	755,00	

	Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,00	Новосибирск 2022г № 54-2з
обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,52	8,36	17,26	157,00	Москва 2004г № 132
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,58	5,81	42,81	298,00	Новосибирск 2022г № 54-4г
	Котлета рубленая из мяса птицы "Особенная" п/ф	100	14,84	13,00	9,52	214,00	ТУ10.86.10-004-16923037-2019
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0,00	0,00	17,00	72,00	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	93,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14,00	Пермь 2001г № 238
Итого за обед			30,36	28,94	118,95	907,00	

Итого за день		55,86	53,45	203,77	1 662,00
---------------	--	-------	-------	--------	----------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 5							
завтрак	Бутерброд с повидлом и маслом	50/10/10	8,51	5,61	28,31	326,00	Пермь 2001г № 347
	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,29	13,57	13,49	73,00	Новосибирск 2022г № 54-25к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Фрукт свежий	220	1,96	0,64	27,70	126,00	Новосибирск 2018г № 10.4
Итого за завтрак			19,78	21,12	87,42	620,00	

	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,20	3,00	63,00	Новосибирск 2022г № 54-5з
	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,00	Новосибирск 2022г № 54-18с

обед	Капуста тушеная	180	6,53	2,67	36,79	253,00	Новосибирск 2022г № 54-8г
	Биточки "по-Московски" п/ф	100	12,37	15,12	8,91	153,00	ТУ10.86.10-004- 16923037-2019
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	19,08	79,00	Москва 2004г № 707
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	93,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
Итого за обед			27,51	28,90	109,68	796,00	

Итого за день		47,29	50,02	197,10	1 416,00
---------------	--	-------	-------	--------	----------

Среднее значение за период		47,11	49,23	197,04	1 409,93
-------------------------------	--	-------	-------	--------	----------

Техник-технолог 1 категории



Е.А. Колесникова

