

Утверждаю:
МКОУ СОШ №2



Директор О.А.

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 12 лет и старше

15-дневное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			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 "Витолка"	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 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 томатный	20	0,01	0,59	1,28	14,00	Пермь 2001г № 238
	Итого за обед		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	Рецептуры
			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 № 54-10
	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	Супец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,00	Новосибирск 2022г № 54-23
	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.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	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	Перечеттуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
	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.
	Сырные творожные со сливочным молоком	200/20	15,16	18,27	36,49	381,00	Москва 2004г № 365
завтрак	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 № 54-53
	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-Московски" 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.
Итого за обед	Соус красный основной	20	0,10	0,50	1,72	13,00	Новосибирск 2022г № 54-3 соус
			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	Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
	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.
завтрак	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
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,52	8,36	17,26	157,00	Москва 2004г № 132

обед	Картофельное пюре	180	3,96	8,19	26,02	198,00	Новосибирск 2022г № 54-1г
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	15,37	11,49	15,37	295,00	Новосибирск 2022г № 54-9г
	Напиток с витаминами "Виташка"	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.
Итого за обед			27,48	28,77	108,06	880,00	

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

Примеч. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			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
	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.
завтрак	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	Огулец 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.
Итого за обед	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
			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	Нерецептуры
			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
	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.
завтрак	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 № 54-53
	Шницель из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,53	4,67	9,24	109,00	Москва 2004г № 124
	Макаронные 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.
Итого за обед	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
			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	Нерецептуры
			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 стухшим 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			Энергетическ ая ценность	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
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 № 54-1о
	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	Огулец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,00	Новосибирск 2022г № 54-23
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,52	8,36	17,26	157,00	Москва 2004г № 132
	Каша гречневая расщипчатая	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.
	Соус сметанный с томатом	20	2,25	2,71	7,79	65,00	Москва 2004г № 602
Итого за обед			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							
	Битерброд с сыром и маслом	50/10/10	4,79	2,53	20,59	143,00	Пермь 2001г № 341
завтрак	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	63,00	Новосибирск 2022г № 54-53
	Суп гороховый	250	1,26	7,56	26,94	139,00	Новосибирск 2022г № 54-25с
	Картофельное пюре	180	3,96	8,19	26,02	198,00	Новосибирск 2022г № 54-11г
	Курица тушеная с морковью	120	16,92	6,84	7,53	151,00	Новосибирск 2022г № 54-25м
	Напиток с витаминами "Витошпа"	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.
			27,60	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	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
	Бутерброд с помидором 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 № 54-21м
	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
	Средобильник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,00	Новосибирск 2022г № 54-18с
	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
	обед						

	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	Наречеттуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 1							
	Бутерброд с сыром	50/20	7,83	11,27	15,32	156,00	Пермь 2001г № 341
	Смолет натуральный	200	2,47	15,00	3,57	159,00	Новосибирск 2022г № 54-10
	Какао с витамином С "Виташка"	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.
Итого за завтрак	Кондитерское изделие	30	1,80	0,01	46,57	111,00	Пром.
			18,12	30,08	87,28	571	

обед	Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,00	Новосибирск 2022г № 54-23
	Шни из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,53	4,67	9,24	109,00	Москва 2004г № 124
	Макаронны 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	Рецептуры
			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 № 54-5а
	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	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 3							
	Бутерброд с маслом	50/20	1,50	1,49	24,77	120,00	Пермь 2001г № 345
	Каша жидкая молочная манная	200	5,30	5,70	25,30	174,00	Новосибирск 2022г № 54-27к

завтрак	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.
	Кисломолочный продукт	100	11,59	14,16	16,87	158,00	Пром.
	Итого за завтрак		20,01	21,55	82,66	524,00	

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
	Плов из грудки кур	280	19,04	21,86	47,30	448,00	Москва 2004г № 492
	Напиток из ягода 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	Перечислитель
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 4							
	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 стуханным 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
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,52	8,36	17,26	157,00	Москва 2004г № 132

обед	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 "Виташока"	180	0,00	0,00	17,00	72,00	ПУ 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	Норцеттуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 5							
	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.
завтрак	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	

обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,20	3,00	63,00	Новосибирск 2022г № 54-53
	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,00	Новосибирск 2022г № 54-18с
	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
	Итого за обед						

Вода питьевая	100	0,00	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

Е.А. Колесникова

