

ПЛАН - МЕНЮ
МБОУ СОШ № 187
имент кавалера ордена мужества Александра Бурмистрова
(с 12 лет и старше)



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 187
имени кавалера ордена мужества
Александра Бурмистрова
О.В. Ковалева

01 сентября 2026г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц., (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
c04/3	Бутерброд с сыром	20/15	5	4,6	10,3	107	0,02	0,1	0,03	0,4	135,8	101,5	7,8	0,4
c96/257	Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	6,6	11,9	36,6	278	0,1	1,5	0,08	0,8	171,2	256,9	38,1	0,9
c04/686	Чай с лимоном	200	0,1	0	10,2	41	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,7	14,1	1,17
c13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	590	16,78	17,3	89,6	588,8	0,26	42,4	0,11	1,73	372,7	446,6	77,2	3,3
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
c96/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	250/10	1,8	6,4	6,2	90	0,05	12,2	10	2,4	41,7	49,2	21	0,7
c04/492	Плов из птицы	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8
c04/633	Компот из яблок и слив	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
c13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	900	28,4	26,18	119,2	829,9	0,28	26,9	10,06	4,05	133,7	429,9	127,8	7,31
	Итого 1-ая смена	1500	45,18	43,48	208,8	1418,7	0,54	69,3	10,17	5,78	506,4	876,5	205	10,61
	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
c96/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	250/10	1,8	6,4	6,2	90	0,05	12,2	10	2,4	41,7	49,2	21	0,7
c04/492	Плов из птицы	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8
c04/633	Компот из яблок и слив	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
c13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	900	28,4	26,18	119,2	829,9	0,28	26,9	10,06	4,05	133,7	429,9	127,8	7,31

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	1-ая смена															
	Завтрак															
c04/1	Буутерброд с маслом	30/10	2,2	7,1	10	153	0,03	0	0,06	0,61	7,6	21,4	3,9			
c13/260	Каша "Дружба" с маслом	200/5	5,3	11,7	25,1	226	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56		
c04/685	Чай витаминный с сахаром	200	0,1	0	10	40	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,7	14,1	1,17		
c13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1		
	Итого	605	12,68	19,6	77,6	581,8	0,25	39,32	0,14	1,34	196,7	249	64,8	2,84		
	Обед															
c13/106	Огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6		
c096/129	Рассольн лениград со сметаной	250/10	2,3	6,7	16,6	137	0,09	7,7	10	2,4	24,5	69	27,2	0,92		
c04/463	Тефтели из гов. и свинины с рисом	120	12,4	12,8	9,6	265	0,06	1	0,13	0,6	25,2	129,6	19,2	1,8		
c04/512	Макаронные изделия отварные	180	6,8	8,1	34,8	174	0,07	0,02	0	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94		
c096/585	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	9,1	40	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1		
c13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56		
	Итого	950	29,2	28,78	110,8	819,9	0,38	23,02	10,13	4,8	125,5	395,1	109,9	7,47		
	Итого 1-ая смена	1555	41,88	48,38	188,4	1401,7	0,63	62,34	10,27	6,14	322,2	644,1	174,7	10,31		
	2-ая смена															
	Обед															
c13/106	Огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6		
c096/129	Рассольн лениград со сметаной	250/10	2,3	6,7	16,6	137	0,09	7,7	10	2,4	24,5	69	27,2	0,92		
c04/463	Тефтели из гов. и свинины с рисом	120	12,4	12,8	9,6	265	0,06	1	0,13	0,6	25,2	129,6	19,2	1,8		
c04/512	Макаронные изделия отварные	180	6,8	8,1	34,8	174	0,07	0,02	0	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94		
c096/585	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	9,1	40	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1		
c13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56		
	Итого	950	29,2	28,78	110,8	819,9	0,38	23,02	10,13	4,8	125,5	395,1	109,9	7,47		
	Итого 2-ая смена	1250	42	47,58	174,6	1312,9	0,56	24,42	10,25	6	378,8	628,4	147,9	8,5		

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	1-ая смена															
	Полдник															
пт.	Булочка с посыпкой	100/шт.	7	13,8	55,8	393	0,1	0	0,08	1,2	13,3	53,3	10	0,83		
c04/698	Бифидокефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2		
	Итого	300	12,8	18,8	63,8	493	0,18	1,4	0,12	1,2	253,3	233,3	38	1,03		
	Итого 2-ая смена	1250	42	47,58	174,6	1312,9	0,56	24,42	10,25	6	378,8	628,4	147,9	8,5		

	Завтрак	20/30/10	1,65	8,8	29,9	202	0,02	0,18	0,05	0,44	9	15,5	4,6	0,66
c04/2	Бутерброд с повидлом и маслом	200/5	8,6	14,1	31,5	287	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7
c96/257	Каша из хлоп. овсяных "Геркулес" вяз.	200	0,1	0,6	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	3	2	0,4
c2022	Чай с облепихой	200	0,1	0,6	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	3	2	0,4
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,7	14,1	1,17
c13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	615	15,03	24,5	111,4	721,8	0,31	14,42	0,14	1,77	210,3	338,3	104,9	6,46
	Обед													
c13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
c96/138	Суп картофел. с бобовыми (горох)	250	2,3	4,2	15,1	108	0,2	8,7	0,04	0,22	19	65,7	25,5	0,9
c13/170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7	33	0,02	0	0	0,17	3	9,8	2,1	0,17
2000/53	Рыба, тушен. в томате с овощами	160	15,2	8,2	7,2	163	0,1	5,4	0,01	4,8	40	232	44,6	0,9
c96/472	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	166	0,2	6,1	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
c04/634	Компот из клубники	200	0,5	0,2	3,1	16	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
c13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	990	30,4	21,68	94	699,9	0,72	49,5	0,1	6,82	168,8	547,8	166,2	7,34
	Итого 1-ая смена	1605	45,43	46,18	205,4	1421,7	1,03	63,92	0,24	8,59	379,1	886,1	271,1	13,8
	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
c96/138	Суп картофел. с бобовыми (горох)	250	2,3	4,2	15,1	108	0,2	8,7	0,04	0,22	19	65,7	25,5	0,9
c13/170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7	33	0,02	0	0	0,17	3	9,8	2,1	0,17
2000/53	Рыба, тушен. в томате с овощами	160	15,2	8,2	7,2	163	0,1	5,4	0,01	4,8	40	232	44,6	0,9
c96/472	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	166	0,2	6,1	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
c04/634	Компот из клубники	200	0,5	0,2	3,1	16	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
c13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	990	30,4	21,68	94	699,9	0,72	49,5	0,1	6,82	168,8	547,8	166,2	7,34
	Полдник													
пт.	Булочка с помадкой	100/1шт.	6,5	7,8	55,9	320	0,07	0,2	52,6	1,52	39	73,1	11,3	0,75
c04/698	Снежок 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	300	12,3	12,8	63,9	420	0,15	1,6	52,64	1,52	279	253,1	39,3	0,95
	Итого 2-ая смена	1290	42,7	34,48	157,9	1119,9	0,87	51,1	52,74	8,34	447,8	800,9	205,5	8,29

День: пятница

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1-ая смена														
	Завтрак														
c04/97	Сыр п/твердый порц.	35	8,1	10,3	0	127	0,01	0,24	91	0,17	30,8	175	12,2	0,35	
c13/260	Каша рисовая вязкая с маслом	250/5	8	15	47,1	356	0,08	1,8	0,1	0,36	167	216	47,4	0,71	
c9642	Какао с молоком	200	3,6	2,9	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	

c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,7	14,1	1,17
	Итого	550	23,98	28,8	97,1	751,8	0,21	3,34	91,12	0,86	338,3	568,2	104,9	3,36
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие прорционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
c96/113	Борщ сибирский со сметаной	250/10	3,7	6,6	14,2	132	0,09	6,8	10	2,5	51,5	105	35,2	1,7
c04/498	Котлета рублен. из птицы паровая	100	15	10,7	9,3	189	0,1	0,9	0,04	0,4	37,1	94,3	18,6	1,1
c96/553	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,7	57,6	0,01	0,03	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
c96/463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	304	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,4
c24/923	Компот из яблок и брусники	200	0,45	0,18	8,2	36	0	3,9	0	0,24	19,4	2,8	12,6	1
c13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	980	37,42	33,16	118,6	922,5	0,59	21,63	10,12	4,63	193,3	607,7	271	11,96
	Итого 1-ая смена	1530	61,4	61,96	215,7	1674,3	0,8	24,97	101,24	5,49	531,6	1175,9	375,9	15,32
	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие прорционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
c96/113	Борщ сибирский со сметаной	250/10	3,7	6,6	14,2	132	0,09	6,8	10	2,5	51,5	105	35,2	1,7
c04/498	Котлета рублен. из птицы паровая	100	15	10,7	9,3	189	0,1	0,9	0,04	0,4	37,1	94,3	18,6	1,1
c96/553	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,7	57,6	0,01	0,03	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
c96/463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	304	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,4
c24/923	Компот из яблок и брусники	200	0,45	0,18	8,2	36	0	3,9	0	0,24	19,4	2,8	12,6	1
c13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	980	37,42	33,16	118,6	922,5	0,59	21,63	10,12	4,63	193,3	607,7	271	11,96
	Полдник													
пт.	Корж молочный	100/1шт.	6,8	12,2	65,5	398	0,08	0	0,1	1	25	61,7	10	0,83
c96/644	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	300	12,6	17,2	75,1	504	0,16	2,6	0,14	1	265	241,7	38	1,03
	Итого 2-ая смена	1280	50,02	50,36	193,7	1426,5	0,75	24,23	10,26	5,63	458,3	849,4	309	12,99

День: суббота

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: тная категория 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)			Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
c96/257	Каша манная вязкая с маслом	250/10	9,7	14,8	44,4	349	0,1	1,77	0,1	0,95	175,7	170,5	28,7	0,7
c04/685	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,7	14,1	1,17
c13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	610	14,48	15,8	94,2	580,8	0,21	11,77	0,1	1,48	219,2	251,7	57	4,7
	Обед													
c13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
c96/139	Суп картоф. с макарон. изделиями	250	2,7	2,8	18,8	111	0,1	8,2	0	1,4	15,2	63,5	24	0,95
c13/399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	6,9	1,2	22	267	21	5,2

с13/436	Соус молочный	50	1,3	3,2	3,9	50	0,02	0,24	0,02	0,06	45,1	35,4	5,6	0,07
с04/512	Рис припущенный	180	4,2	7,2	38,9	238	0,03	0	0,05	0,3	5,8	82,3	26,1	0,6
2000/83	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	12,8	57	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	970	33,7	26,28	128,2	891,9	0,59	110,64	6,97	4,21	138,1	572,9	125,5	11,33
	Итого 1-ая смена	1580	48,18	42,08	222,4	1472,7	0,8	122,41	7,07	5,69	357,3	824,6	182,5	16,03
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
с06/139	Суп картоф. с макарон. изделиями	250	2,7	2,8	18,8	111	0,1	8,2	0	1,4	15,2	63,5	24	0,95
с13/399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	6,9	1,2	22	267	21	5,2
с13/436	Соус молочный	50	1,3	3,2	3,9	50	0,02	0,24	0,02	0,06	45,1	35,4	5,6	0,07
с04/512	Рис припущенный	180	4,2	7,2	38,9	238	0,03	0	0,05	0,3	5,8	82,3	26,1	0,6
2000/83	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	12,8	57	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	970	33,7	26,28	128,2	891,9	0,59	110,64	6,97	4,21	138,1	572,9	125,5	11,33
	Полдник													
пт.	Рулетик с маком	100/1шт.	7,8	16,2	55	384	0,08	0	0,08	1	31,7	76,6	30	1,3
с13/518	Сок в ассортиментк	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого	300	8,8	16,4	55,2	476	0,1	4	0,08	1	45,7	76,6	30	4,1
	Итого 2-ая смена	1270	42,5	42,68	183,4	1367,9	0,69	114,64	7,05	5,21	183,8	649,5	155,5	15,43

Первая неделя	Пищ.вещ. (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день 1-ая смена	49,4	51,4	203	1472	1	66	22	7	412	879	232	14	
Итого за день 2-ая смена	42,7	44,8	179	1308	0,6	47,8	15,1	6,5	345,1	687,0	189,6	10,7	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

[illegible]

c13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
c13/131	Свекольник со сметаной	250/10	2,2	4,4	12	97	0,06	9,2	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
c96/403	Плов	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8
c13/513	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	0,01	2,1	0	0,1	11	8	7	0,7
c13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	900	28,8	24,18	127,3	848,9	0,32	36,7	0,09	2,35	102,2	412,1	130,6	7,73
	Итого 1-ая смена	1490	52,28	53,92	183,4	1431,7	0,58	50,19	0,51	3,89	324,1	828,8	189,9	15,17
	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
c13/131	Свекольник со сметаной	250/10	2,2	4,4	12	97	0,06	9,2	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
c96/403	Плов	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8
c13/513	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	0,01	2,1	0	0,1	11	8	7	0,7
c13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	900	28,8	24,18	127,3	848,9	0,32	36,7	0,09	2,35	102,2	412,1	130,6	7,73
	Полдник													
пт.	Булочка с повидлом	100/1шт.	6,2	11,7	57	359	0,12	0,04	0,08	0,9	42	75,7	29,1	1,42
c96/644	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	300	12	16,7	66,6	465	0,2	2,64	0,12	0,9	282	255,7	57,1	1,62
	Итого 2-ая смена	1200	40,8	40,88	193,9	1313,9	0,52	39,34	0,21	3,25	384,2	667,8	187,7	9,35

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)			Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
c04/3	Бутерброд с сыром	20/15	5	4,6	10,3	107	0,02	0,1	0,03	0,4	135,8	101,5	7,8	0,4
c96/257	Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	6,6	11,9	36,6	278	0,1	1,5	0,08	0,8	171,2	256,9	38,1	0,9
c04/686	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,7	14,1	1,17
c13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	600	16,78	17,3	94,6	608,8	0,26	42,4	0,11	1,73	372,7	446,6	77,2	3,3
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
c96/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	250/10	1,8	6,4	6,2	90	0,05	12,2	10	2,4	41,7	49,2	21	0,7
c04/498	Котлета рублен. из птицы паровая	100	15	10,7	9,3	189	0,1	0,9	0,04	0,4	37,1	94,3	18,6	1,1
c96/553	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,7	57,6	0,01	0,03	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
c96/463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	304	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,4
c04/634	Компот из клубники	200	0,5	0,2	3,1	16	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
c13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56

	Итого	980	35,57	32,98	105,5	860,5	0,57	27,43	10,12	4,49	186,1	565,1	258,2	11,06
	Итого 1-ая смена	1580	52,35	50,28	200,1	1469,3	0,83	69,83	10,23	6,22	558,8	1011,7	335,4	14,36
	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
c96/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	250/10	1,8	6,4	6,2	90	0,05	12,2	10	2,4	41,7	49,2	21	0,7
c04/498	Котлета рублен. из птицы паровая	100	15	10,7	9,3	189	0,1	0,9	0,04	0,4	37,1	94,3	18,6	1,1
c96/553	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,7	57,6	0,01	0,03	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
c96/463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	304	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,4
c04/634	Компот из клубники	200	0,5	0,2	3,1	16	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
c13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	980	35,57	32,98	105,5	860,5	0,57	27,43	10,12	4,49	186,1	565,1	258,2	11,06
	Полдник													
пт.	Плюшка с сахаром	100/шт.	6,9	13	58,7	380	0,07	0	0,09	1,2	16	58,6	9,4	0,8
c04/698	Бифидокефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	300	12,7	18	66,7	480	0,15	1,4	0,13	1,2	256	238,6	37,4	1
	Итого 2-ая смена	1280	48,27	50,98	172,2	1340,5	0,72	28,83	10,25	5,69	442,1	803,7	295,6	12,06

День: среда

Иеделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст тная категория 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)					Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe			
	1-ая смена															
	Завтрак															
c04/1	Буутерброд с маслом	30/10	2,2	7,1	10	153	0,03	0	0,06	0,61	7,6	21,4	3,9	0,38		
c96/257	Каша из хлоп. овсяных "Геркулес" вяз.	200/5	8,6	14,1	31,5	287	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7		
c24/879	Чай с брусничкой	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	3	2	0,4		
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,7	14,1	1,17		
c13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
	Итого	605	15,58	22,2	91,5	672,8	0,32	14,22	0,14	1,94	208,9	344,2	104,2	6,18		
	Обед															
c13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9		
c96/110	Борщ с капустой, картоф. и сметан.	250/10	2,1	6,5	11	111	0,05	10,3	10	2,45	43,5	59	27,2	1,2		
c13/372	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5		
c04/601	Соус сметанный с томатом	50	0,8	1,7	3	30	0,02	0,7	0,06	0,15	45	37,1	7,7	0,22		
c96/472	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	166	0,2	6,1	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26		
c96/585	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	9,1	40	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1		
c13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56		
	Итого	980	23,2	25,68	88,7	685,9	0,51	58,8	10,13	4,53	229,3	439,4	149,9	8,29		
	Итого 1-ая смена	1585	38,78	47,88	180,2	1358,7	0,83	73,02	10,27	6,47	438,2	783,6	254,1	14,47		

	2-ая смена																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
--	------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

с96/138	Суп картофеля. с бобовыми (горох)	250	2,3	4,2	15,1	108	0,2	8,7	0,04	0,22	19	65,7	25,5	0,9
с13/170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7	33	0,02	0	0	0,17	3	9,8	2,1	0,17
с13/340	Котлета рыбная любит.с маслом	100/5	12,2	7,7	6,2	143	0,07	1	0,08	1	37,6	152,9	26	0,8
с04/512	Рис припущенный	180	4,2	7,2	38,9	238	0,03	0	0,05	0,3	5,8	82,3	26,1	0,6
с 2022	Компот из облепихи	200	0,2	0,9	7,4	39	0,02	16	0	0,2	66,5	16	5,2	1,1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	1
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	935	27,2	21,08	115,3	764,9	0,48	35,7	0,17	2,54	178,9	464,4	124,7	6,73
	Полдник													
пт.	Булочка с помадкой	100/1шт.	6,5	7,8	55,9	320	0,07	0,2	52,6	1,52	39	73,1	11,3	0,75
с04/698	Варенец 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	300	12,3	12,8	63,9	420	0,15	1,6	52,64	1,52	279	253,1	39,3	0,95
	Итого 2-ая смена	1235	39,5	33,88	179,2	1184,9	0,63	37,3	52,81	4,06	457,9	717,5	164	7,68

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)			Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с04/97	Сыр п/твердый порц.	40	10,2	10,4	0	138	0,01	0,28	0,09	0,2	360	236	20	0,36
с96/257	Каша манная вязкая с маслом	250/10	9,7	14,8	44,4	349	0,1	1,77	0,1	0,95	175,7	170,5	28,7	0,7
с96/42	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	84,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	560	27,78	29,1	168,4	755,8	0,23	3,35	0,21	1,48	676,2	583,4	94	3,39
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
с96/139	Суп картоф. с макарон. изделиями	250	2,7	2,8	18,8	111	0,1	8,2	0	1,4	15,2	63,5	24	0,95
с13/407	Рагу из птицы	245	19,3	20,2	22,3	347	0,17	14,6	0,03	4,34	35	194,6	54,6	2,52
с24/923	Компот из яблок и брусники	200	0,45	0,18	8,2	36	0,01	3,9	0	0,1	19,4	7	12,6	1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	1
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	885	29,95	24,26	91,3	707,9	0,46	51,7	0,03	7,09	107,6	386,8	137	7,93
	Итого 1-ая смена	1445	57,73	53,36	259,7	1463,7	0,69	55,05	0,24	8,57	783,8	970,2	231	11,32
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
с96/139	Суп картоф. с макарон. изделиями	250	2,7	2,8	18,8	111	0,1	8,2	0	1,4	15,2	63,5	24	0,95
с13/407	Рагу из птицы	245	19,3	20,2	22,3	347	0,17	14,6	0,03	4,34	35	194,6	54,6	2,52
с24/923	Компот из яблок и брусники	200	0,45	0,18	8,2	36	0,01	3,9	0	0,1	19,4	7	12,6	1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	1
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	885	29,95	24,26	91,3	707,9	0,46	51,7	0,03	7,09	107,6	386,8	137	7,93

Вторая неделя	Пищ.вещ. (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за день 1-ая смена	49,4	51,4	203,4	1472	0,7	66,1	21,6	6,8	412,5	878,9	232,3	13,7
Итого за день 2-ая смена	41,4	42,8	171,9	1247,3	0,6	53,1	12,3	5,1	385,6	663,6	190,5	9,8

Список справочной литературы:
Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, издательство "Хлебпродинформ" Москва 1996г.

Сборник рецептур блюд, мучных изделий, рекомендованных для применения в предприятиях общественного питания, Новосибирск 2000г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, "Хлебпродинформ" Москва 2004г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, Пермь 2013г.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А. Тутельян Москва 2012г.

Сборник пецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Москва 2024г.