

Министерство образования Свердловской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Серовская школа – интернат для детей, нуждающихся в длительном лечении»
(ГБОУ СО «Серовская школа – интернат»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СО «Серовская школа-интернат»

И.В.Кропотова

2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

На обучающегося с 12 лет и старше

2025 - 2026 учебный год

Неделя 1							
День 1	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Сборник				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№192	Каша пшениная молочная жидкая	205,00	7,25	8,41	34,09	241,73
Сбор. Пермь 2008г.	№365	Масло сливочное(порциями)	10,00	0,01	7,20	0,10	66,00
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Сыр(порциями)	15,00	3,48	4,42	0,00	54,60
ТТК	№1	Шоколадное молоко	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	38,64	196,80
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20
		Итого за прием	550,00	22,75	24,31	99,68	727,27
		Обед					
Сбор. Пермь 2008г.	№247	Овощи натуральные соленые (огурец)	100,00	0,48	0,06	1,98	8,40
Сбор. Школьн. 2014 г.	№64	Свекольник	260,00	2,10	5,00	15,60	116,00
Сбор. Школьн. 2014 г.	№437	Гуляш из говядины	110,00	24,64	35,70	49,16	636,66
Сбор. Школьн. 2004 г.	№520	Картофельное пюре	100,00	2,05	4,75	10,45	103,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№302	Капуста тушеная	100,00	2,00	4,00	5,00	73,00
	(пром)	Напиток витаминный Витошка	200,00	0,54	0,06	31,17	121,17
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	49,20
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	115,80
		Итого за прием	950,00	37,35	50,49	143,06	1223,23
		Полдник					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№741	Ватрушка с творогом	100,00	22,78	15,41	20,40	307,49
		Фрукты свежие(Яблоко)	180,00	0,72	0,72	17,64	84,60
Сбор. Школьн. 2014 г.	№279	Молоко кипяченое	200,00	5,74	5,93	9,01	111,23
		Итого за прием	480,00	29,24	22,06	47,05	503,32
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№36	Салат из отварного картофеля с овощами	100,00	2,60	8,03	8,12	115,83
Сбор. Школьн. 2004 г.	№451	Шницели из говядины	100,00	15,60	14,10	14,10	247,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№219	Морковь, тушенная с рисом	180,00	2,70	7,30	25,39	178,62
Сбор. Школьн. 2004 г.	№686	Чай с лимоном	200,00	0,07	0,01	15,31	61,62
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,60
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной*	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60
		Итого за прием	660,00	27,03	30,28	98,58	789,27
		Второй ужин					
	(пром)	Батон	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60
	(пром)	Напиток "Йогурт"	180,00	5,04	4,32	5,40	78,71
		Итого за прием	220,00	8,04	5,48	25,76	184,31
		Итого за день	2860,00	124,41	132,62	414,13	3427,40

Неделя 1							
День 2	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Сборник				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2016 г.	№366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220,00	26,40	19,00	33,80	408,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 685	Чай с сахаром	200,00	1,52	1,25	17,04	82,24
Сбор.Пермь 2008г.	№365	Масло сливочное(порциями)	10,00	0,01	7,20	0,10	66,00
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Сыр(порциями)	15,00	3,48	4,42	0,00	54,60
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,60
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	45,00	2,97	0,54	15,03	86,85
		Итого за прием	550,00	39,12	33,01	94,95	845,29
		Обед					
Сбор. Школьн. 2012 г.	№16	Салат из моркови	100,00	1,10	4,50	14,50	100,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№148	Суп- лапша домашняя с курицей	275,00	9,40	11,40	13,80	196,33
Сбор. Школьн. 2004 г.	№487	Кура отварная	100,00	18,98	15,95	0,33	220,76
Сбор. Школьн. 2004 г.	№224	Рагу из овощей	180,00	3,43	8,99	19,66	174,33
Сбор. Школьн. 2014 г.	(пром)	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,68
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20
		Итого за прием	935,00	39,71	41,92	101,17	952,70
		Полдник					
	(пром)	Напиток "Снежок"	180,00	5,22	5,76	7,20	104,94
	(пром)	Печенье	30,00	1,92	5,04	20,55	131,13
		Фрукты свежие (Банан)	180,00	2,70	0,90	37,80	172,80
		Итого за прием	390,00	9,84	11,70	65,55	408,87
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№40	Винегрет овощной	100,00	1,03	1,88	5,73	43,50
Сбор. Школьн. 2004 г.	№374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100,00	15,48	7,64	3,13	142,95
Сбор. Школьн. 2004 г.	№520	Картофельное пюре	200,00	4,20	7,10	28,10	196,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№418	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20
		Итого за прием	680,00	29,56	20,50	83,13	648,99
		Второй ужин					
	(пром)	Батон	60,00	4,50	1,74	30,54	158,40
Сборник 2005г.	№ 874	Кисель из смеси сухофруктов	200,00	0,30	0,01	24,40	96,80
		Итого за прием	260,00	4,80	1,75	54,94	255,20
		Итого за день	2815,00	123,03	108,88	399,74	3111,05

Неделя 1							
День 3							
Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№311	Каша рисовая молочная жидкая	205,00	5,04	7,58	30,71	211,67
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 693	Какао с молоком	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
Сбор.Пермь 2008г.	№365	Масло сливочное(порциями)	10,00	0,01	7,20	0,10	66,00
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Сыр(порциями)	15,00	3,48	4,42	0,00	54,60
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	48,30	246,00
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60
		Итого за прием	550,00	20,80	23,44	99,28	707,81
		Обед					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 89	Сельдь слабосоленая с луком	100,00	8,25	5,53	2,04	90,68
Сбор. Школьн. 2004 г.	№124	Щи из свежей капусты с картофелем	262,00	2,00	6,40	8,80	101,00
Сбор. Школ. 2016г.	№275	Бефстроганов из сердца говяжьего	100,00	17,55	6,60	5,85	152,19
Сборник.Пермь 2008г.	№ 125	Макароны отварные с овощами	180,00	5,19	7,57	28,06	203,58
Сборник.Пермь 2008г.	№289	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,00	21,01	46,87
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	49,20
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	80,00	5,28	0,96	26,72	154,40
		Итого за прием	942,00	40,53	27,26	102,14	797,92
		Полдник					
	(пром)	Напиток витаминный Витошка	200,00	0,54	0,06	31,17	121,17
	(пром)	Фрукты свежие (Мандарин)	180,00	1,44	0,72	13,50	68,40
	(пром)	Десерт творожный 5%	125,00	13,8	6,3	46,3	211,3
		Итого за прием	505,00	15,73	7,03	90,92	400,82
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№20	Салат из свежих овощей (огурцы,помидоры)	100,00	0,80	4,70	3,70	63,00
Сбор. Школьн. 2008	№ 272	Котлеты мясные	100,00	14,50	13,86	30,30	400,00
Сбор. Школ. 2004 г.	ТТК	Сложный овощной гарнир (карт. пюре, гор. зел.)	180,00	4,39	5,51	20,33	150,24
Сбор. Москва,2006-183с	ТТК	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,52	1,25	17,04	82,24
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	40,00	3,95	0,50	24,15	119,45
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	20,00	3,30	0,60	16,70	88,39
		Итого за прием	640,00	28,46	26,42	112,22	903,32
		Второй ужин					
	(пром)	Батон	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60
	(пром)	Напиток "Йогурт"	180,00	5,22	5,76	7,20	104,94
		Итого за прием	220,00	8,22	6,92	27,56	210,54
		Итого за день	2857,00	113,74	91,07	432,12	3020,41

Неделя 1							
День 4	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Сборник				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 311	Каша овсяная молочная жидкая	205,00	9,43	11,55	34,43	279,50
Сбор.Пермь 2008г.	№365	Масло сливочное(порциями)	10,00	0,01	7,20	0,10	66,00
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Сыр(порциями)	15,00	3,48	4,42	0,00	54,60
ТТК	№1	Шоколадное молоко	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	38,64	196,80
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20
		Итого за прием	550,00	24,93	27,45	100,02	765,04
		Обед					
Сбор.Пермь 2008г.	№40	Салат витаминный	100,00	1,14	10,14	11,54	141,94
Сбор. Школьн. 2004 г.	№110	Борщ с капустой и картофелем	260,00	1,76	5,68	12,48	107,28
Сбор. Школьн. 2014 г.	№78	Рыба, запеченная в омлете	100,00	19,90	10,32	2,97	184,46
Сбор. Школьн. 2004 г.	№520	Картофельное пюре	200,00	4,20	7,10	28,10	196,00
Сбор. Школьн.1996 г.	№638	Компот из плодов или ягод сушеных	200,00	1,27	0,07	32,43	130,34
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	40,00	4,74	0,60	28,98	143,34
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	60,00	2,97	0,54	15,03	79,55
		Итого за прием	960,00	35,98	34,45	131,53	982,91
		Полдник					
		Фрукты свежие(Яблоко)	180,00	0,72	0,72	17,64	84,60
	(пром)	Батон	60,00	4,50	1,74	30,54	158,40
Сбор. Школьн. 2014 г.	(пром)	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,68
		Итого за прием	440,00	6,22	2,66	68,38	328,68
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№132	Икра кабачковая	100,00	1,01	0,05	12,24	53,44
Сбор. Школьн. 2008	№ 272/265	Котлеты мясные с томатным соусом	150,00	14,77	15,69	32,92	427,07
Сбор. Школьн. 2004 г.	№332	Макаронные изделия отварные	180,00	6,61	4,70	39,43	230,03
Сбор.Пермь 2008г.	№294	Чай с лимоном	200,00	0,07	0,01	15,31	61,62
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	20,00	1,98	0,25	12,08	59,73
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	20,00	2,97	0,54	15,03	79,55
		Итого за прием	670,00	27,41	21,24	94,09	911,44
		Второй ужин					
	(пром)	Вафли	30,00	0,84	0,99	23,19	101,47
	(пром)	Напиток "Снежок"	180,00	5,22	5,76	7,20	104,94
		Итого за прием	210,00	6,06	6,75	30,39	206,41
		Итого за день	2830,00	100,60	92,55	424,41	3194,48

Неделя 1							
День 5	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Сборник				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№311	Каша молочная "Дружба"	205,00	6,18	8,00	32,81	228,60
Сбор. Школьн. 2016 г.	№418	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
Сбор.Пермь 2008г.	№365	Масло сливочное(порциями)	10,00	0,01	7,20	0,10	66,00
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Сыр(порциями)	15,00	3,48	4,42	0,00	54,60
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,60
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	115,80
		Фрукты свежие (Яблоко)	180,00	3,00	0,10	42,00	192,00
		Итого за прием	730,00	24,42	24,04	137,42	895,54
		Обед					
Сбор.Пермь 2008г.	№ 15	Салат из редьки с яблоком	100,00	0,90	9,00	9,40	125,00
Сбор. Школьн. 2014 г.	№171	Суп-пюре из картофеля	250,00	4,00	6,10	21,40	158,00
Сбор. Школьн. 2014г.	№131/2	Плов из курицы	250,00	38,40	47,50	40,20	745,00
	(пром)	Напиток витаминный Витошка	200,00	0,54	0,06	31,17	121,17
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,60
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	115,80
		Итого за прием	920,00	52,54	63,98	151,19	1412,57
		Полдник					
Диет сб.2002г.	№271	Зразы из творога с изюмом	165,00	19,72	16,27	45,38	405,84
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 279	Молоко кипяченое	200,00	5,80	7,00	9,40	122,52
		Итого за прием	365,00	25,52	23,27	54,78	528,36
				13,50	13,80	57,45	408,00
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2008 г.	№28	Салат из свеклы с чесноком	100,00	1,40	10,08	9,22	133,28
Сбор. Школьн. 2004 г.	№371	Рыба припущенная	100,00	18,49	5,53	0,40	125,28
Сбор. Школьн. 2004 г.	№520	Картофельное пюре	100,00	2,05	4,75	10,45	103,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№302	Капуста тушеная	100,00	2,00	4,00	5,00	73,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№685	Чай с сахаром	200,00	1,52	1,25	17,04	82,24
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40
		Итого за прием	640,00	28,62	26,01	61,43	615,20
		Второй ужин					
	(пром)	Батон	40,00	3,00	1,16	20,36	0,00
	(пром)	Напиток "Йогурт"	180,00	5,22	5,76	7,20	104,94
		Итого за прием	220,00	8,22	6,92	27,56	104,94
		Итого за день	2875,00	139,32	144,22	432,38	3556,61

Неделя 1							
День 6	№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая
Сборник				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№346	Омлет натуральный на пару	205,00	19,01	28,50	3,59	346,40
Сбор. Москва, 2006-183	ТТК	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,52	1,25	17,04	82,24
Сбор. Пермь 2008г.	№365	Масло сливочное(порциями)	10,00	0,01	7,20	0,10	66,00
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Сыр(порциями)	15,00	3,48	4,42	0,00	54,60
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,60
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	115,80
		Итого за прием	550,00	32,72	42,69	69,75	812,64
		Обед					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№38	Салат "Степной"	100,00	1,50	3,50	7,40	67,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№139	Суп картофельный с бобовыми	270,00	6,80	4,60	14,69	128,00
Сбор. Школ. 2016г.	№275	Бефстроганов из сердца говяжьего	100,00	17,55	6,60	5,85	152,19
Сбор. Школьн. 2004 г.	№332	Макаронные изделия отварные	180,00	6,61	4,70	39,43	230,03
Сбор. Школьн. 2014 г.	(пром)	Сок фруктовый	200,00	0,60	0,00	33,00	130,56
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	49,20
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	115,80
		Итого за прием	930,00	38,60	20,32	130,07	872,78
		Полдник					
Сборник 2005г.	№ 874	Кисель из смеси сухофруктов	200,00	0,30	0,01	24,40	96,80
	(пром)	Батон	60,00	4,50	1,74	30,54	158,40
		Фрукты свежие (Банан)	180,00	2,70	0,90	37,80	172,80
		Итого за прием	440,00	7,50	2,65	92,74	428,00
		Ужин					
Сборник. Пермь 2008г.	№18	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	100,00	0,98	5,13	4,54	65,81
Сбор. Школьн. 2004 г.	№451	Котлеты из говядины	100,00	15,60	12,50	14,10	233,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№224	Рагу из овощей	180,00	3,43	8,99	19,66	174,33
Сбор. Школьн. 2004 г.	№694	Какао с молоком	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,60
		Итого за прием	640,00	27,80	30,22	80,77	711,68
		Второй ужин					
	(пром)	Печенье	30,00	1,92	5,04	20,55	131,13
	(пром)	Напиток "Снежок"	180,00	5,22	5,76	7,20	104,94
		Итого за прием	210,00	7,14	10,80	27,75	236,07
		Итого за день	2770,00	113,76	106,68	401,08	3061,17

Неделя 1							
День 7	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Сборник				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
Сбор. Школьн. 2004 г.	№311	Каша манная молочная жидкая	205,00	7,97	9,75	32,89	251,02
ТТК	№1	Шоколадное молоко	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
Сбор.Пермь 2008г.	№365	Масло сливочное(порциями)	10,00	0,01	7,20	0,10	66,00
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Сыр(порциями)	15,00	3,48	4,42	0,00	54,60
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	38,64	196,80
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20
		Итого за прием	550,00	23,47	25,65	98,48	736,56
		Обед					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№32	Салат "Школьный"	100,00	1,23	5,94	5,12	78,14
Сбор. Школьн. 2004 г.	№131	Рассольник домашний	260,00	2,40	5,70	13,90	118,00
Сборник.Пермь 2008г.	ТТК	Запеканка картофельная с соусом	250,00	24,64	37,50	49,16	635,66
Сборник.Пермь 2008г.	№289	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,00	21,01	46,87
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	49,20
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20
		Итого за прием	870,00	33,17	49,82	112,21	1005,07
		Полдник					
Сбор.Пермь 2008г.	ТТК	Ватрушка со сметаной	65,00	7,08	6,43	25,54	194,23
		Фрукты свежие (Апельсин)	180,00	0,80	0,20	7,50	38,00
Сбор. Школьн. 2014 г.	(пром)	Сок фруктовый	200,00	0,60	0,00	33,00	130,56
		Итого за прием	445,00	8,48	6,63	66,04	362,79
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№40	Салат витаминный	100,00	1,50	4,50	27,80	89,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№461	Тефтели из говядины (2 вар)	120,00	10,84	17,12	13,09	249,84
Сбор. Школьн. 2016 г.	№180	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180,00	9,43	1,84	42,38	224,00
Сбор.Пермь 2008г.	№294	Чай с лимоном	200,00	0,07	0,01	15,31	61,62
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,60
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20
		Итого за прием	700,00	29,22	24,55	140,92	849,26
		Второй ужин					
	(пром)	Батон	40,00	3,70	2,70	25,60	142,00
	(пром)	Напиток "Йогурт"	180,00	5,22	5,76	7,20	104,94
		Итого за прием	220,00	8,92	8,46	32,80	246,94
		Итого за день	2785,00	103,26	115,11	450,45	3200,62

Неделя 2							
День 1	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Сборник				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 311	Каша овсяная молочная жидкая	205,00	9,43	11,55	34,43	279,50
Сбор. Школьн. 2004 г.	№418	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Сыр(порциями)	30,00	6,96	8,84	0,00	109,20
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	38,64	196,80
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20
		Итого за прием	555,00	28,40	24,67	99,92	753,64
		Обед					
Сбор. Школ. 2014 г.	№ 28	Салат из свеклы с солеными огурцами	100,00	1,10	8,90	5,10	104,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№134	Суп крестьянский с крупой	260,00	9,30	10,50	12,20	112,00
Сбор. Школьн. 2008	№ 272/265	Котлеты мясные с томатным соусом	150,00	14,77	15,69	32,92	427,07
Сбор. Школ. 2004 г.	№297	Каша рисовая рассыпчатая	185,00	4,35	4,66	44,13	240,11
Сборник 2005г.	№874	Кисель из смеси сухофруктов	200,00	0,30	0,01	24,40	96,80
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	115,80
		Итого за прием	995,00	36,94	40,88	125,19	1194,18
		Полдник					
	(пром)	Напиток витаминный Витошка	200,00	0,54	0,06	31,17	121,17
	(пром)	Десерт творожный 5%	125,00	13,8	6,3	46,3	211,3
		Фрукты свежие(Яблоко)	180,00	0,72	0,72	17,64	84,60
		Итого за прием	505,00	15,01	7,03	95,06	417,02
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№6	Салат из белокочанной капусты	100,00	1,72	3,61	8,22	71,55
Сбор. Школьн. 2003 г.	№43	Суфле "Рыбка"	100,00	13,69	11,70	9,57	198,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№520	Картофельное пюре	100,00	2,05	4,75	10,45	103,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№302	Капуста тушеная	100,00	2,00	4,00	5,00	73,00
Сборник 2005г.	№113	Чай с сахаром	200,00	1,52	1,25	17,04	82,24
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40
		Итого за прием	640,00	24,14	25,71	69,60	626,19
		Второй ужин					
	(пром)	Батон	20,00	1,50	0,58	10,18	52,80
	(пром)	Напиток "Снежок"	180,00	5,22	5,76	7,20	104,94
		Итого за прием	200,00	6,72	6,34	17,38	157,74
		Итого за день	2895,00	111,21	104,63	407,15	3148,77

Неделя 1							
День 2	№ Рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Сборник				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 311	Каша рисовая молочная жидкая	205,00	5,04	7,58	30,71	211,67
Сбор. Москва, 2006-183с	ТТК	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,52	1,25	17,04	82,24
Сбор. Пермь 2008г.	№365	Масло сливочное(порциями)	10,00	0,01	7,20	0,10	66,00
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Сыр(порциями)	15,00	3,48	4,42	0,00	54,60
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,60
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	115,80
		Итого за прием	550,00	18,75	21,77	96,87	677,91
		Обед					
Сбор. Пермь 2008г.	№247	Овощи натуральные соленые (огурец)	100,00	0,48	0,06	1,98	8,40
Сбор. Школьн. 2004 г.	№148	Суп- лапша домашняя с курицей	275,00	9,36	11,41	13,80	196,33
Сбор. Школьн. 2004 г.	№388	Котлеты или биточки рыбные	100,00	12,32	9,17	13,38	186,54
Сбор. Школьн. 2004 г.	ТТК	Сложный овощной гарнир (картоф., свекла)	180,00	3,60	6,20	23,39	165,00
Сбор. Школьн. 2014 г.	(пром)	Сок фруктовый	200,00	0,60	0,00	33,00	130,56
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,60
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	115,80
		Итого за прием	975,00	35,06	28,16	134,57	950,23
		Полдник					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№279	Молоко кипяченое	200,00	5,80	7,00	9,40	122,52
Сбор. Москва, 2006-183с	ТТК	Сладкий сухарик	50,00	1,58	5,40	9,81	93,87
		Фрукты свежие (Яблоко)	180,00	2,70	0,90	37,80	172,80
		Итого за прием	430,00	10,08	13,30	57,01	389,19
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№31	Салат из редьки с маслом	100,00	1,80	7,20	6,40	15,20
Сбор. Школьн. 2004 г.	№487	Кура отварная	100,00	18,98	15,95	0,33	220,76
Сбор. Школьн. 2004 г.	№219	Морковь, тушенная с рисом	180,00	2,70	7,30	25,39	178,62
Сбор. Школьн. 2014 г.	№693	Какао с молоком	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
Сбор. Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	106,07
		Итого за прием	640,00	30,49	34,17	65,65	611,59
		Второй ужин					
	(пром)	Батон	50,00	3,70	2,70	25,60	142,00
	(пром)	Йогурт	180,00	4,93	5,44	6,80	99,11
		Итого за прием	230,00	8,63	8,14	32,40	241,11
		Итого за день	2825,00	103,01	105,54	386,50	2870,03

Неделя 2							
День 3	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Сборник				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№346	Омлет натуральный на пару	205,00	19,01	28,50	3,59	346,40
ТТК	№1	Шоколадное молоко	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
Сбор.Пермь 2008г.	№365	Масло сливочное(порциями)	10,00	0,01	7,20	0,10	66,00
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Сыр(порциями)	15,00	3,48	4,42	0,00	54,60
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	38,64	196,80
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20
		Итого за прием	550,00	34,51	44,40	69,18	831,94
		Обед					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№89	Сельдь слабосоленая с луком	100,00	8,25	5,53	2,04	90,68
Сбор. Школьн. 2014 г.	№64	Свекольник	255,00	2,10	5,00	15,60	116,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№487	Кура отварная	100,00	18,98	15,95	0,33	220,76
Сбор. Школ. 2004 г.	№203	Картофель отварной с маслом	180,00	9,58	7,00	68,44	383,02
Сбор. Школьн. 2014 г.	(пром)	Сок фруктовый	200,00	0,60	0,00	33,00	130,56
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	49,20
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	115,80
		Итого за прием	915,00	45,05	34,40	149,11	1106,02
		Полдник					
	(пром)	Десерт творожный 5%	125,00	13,8	6,3	46,3	211,3
		Фрукты свежие(Мандарин)	180,00	1,80	0,40	16,20	86,00
Сбор. Школ. 2004 г.	№639	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,54	0,06	31,17	121,17
		Итого за прием	505,00	16,09	6,71	93,62	418,42
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№38	Салат "Степной"	100,00	1,20	2,76	5,88	53,43
Сбор. Школьн. 2004 г.	№451	Котлеты из говядины	100,00	12,50	11,24	11,30	197,74
Сбор. Школьн. 2004 г.	№224	Рагу из овощей	180,00	3,43	8,99	19,66	174,33
Сбор. Школьн. 2004 г.	№686	Чай с лимоном	200,00	0,07	0,01	15,31	61,62
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	38,64	196,80
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60
		Итого за прием	680,00	24,84	24,04	97,47	722,52
		Второй ужин					
	(пром)	Батон	20,00	1,50	0,58	10,18	52,80
	(пром)	Напиток "Снежок"	180,00	5,22	5,76	7,20	104,94
		Итого за прием	200,00	6,72	6,34	17,38	157,74
		Итого за день	2850,00	127,21	115,89	426,76	3236,64

Неделя 2							
День 4	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Сборник				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
		Завтрак					
Сбор. Школ. 2004 г.	№311	Каша молочная "Дружба"	205,00	6,18	8,00	32,81	228,60
Сбор. Школ. 2004 г.	№418	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
Сбор.Пермь 2008г.	№365	Масло сливочное(порциями)	10,00	0,01	7,20	0,10	66,00
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Сыр(порциями)	15,00	3,48	4,42	0,00	54,60
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	38,64	196,80
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20
		Итого за прием	550,00	21,68	23,90	98,40	714,14
		Обед					
Сбор. Школ. 2014 г.	№ 28	Салат из свеклы с солеными огурцами	100,00	1,10	8,90	5,10	104,00
Сбор. Школ. 2004 г.	№139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,78	4,58	18,44	139,56
Сбор. Школ. 2004 г.	№431	Печень по-строгановски	100,00	20,59	14,63	2,49	224,27
Сбор. Школы. 2004 г.	№520	Картофельное пюре	200,00	4,20	7,10	28,10	196,00
Сбор. Школ. 2004 г.	ТТК	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,64	0,25	8,79	41,52
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,60
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	115,80
		Итого за прием	970,00	41,01	36,78	111,94	968,75
		Полдник					
		Напиток витаминный Витошка	200,00	0,54	0,06	31,17	121,17
	(пром)	Батон	20,00	1,50	0,58	10,18	52,80
		Фрукты свежие (Банан)	180,00	0,60	0,00	17,20	76,00
		Итого за прием	400,00	2,64	0,64	58,55	249,97
		Ужин					
Сбор.Пермь 2008г.	№246	Овощи натуральные(огурец свежий)	100,00	0,48	0,06	1,98	8,40
Сбор. Школ. 2014 г.	№91	Азу из говядины	110,00	16,98	21,93	2,76	276,68
Сбор. Школ. 2004 г.	№297	Каша рисовая рассыпчатая	180,00	4,35	4,66	44,13	240,11
Сбор. Школ. 2004 г.	№685	Чай с сахаром	200,00	1,52	1,25	17,04	82,24
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60
		Итого за прием	650,00	27,81	28,54	91,91	744,43
		Второй ужин					
	(пром)	Вафли	30,00	0,84	0,99	23,19	101,47
	(пром)	Напиток "Йогурт" (пром)	180,00	5,22	5,76	7,20	104,94
		Итого за прием	210,00	6,06	6,75	30,39	206,41
		Итого за день	2780,00	99,20	96,61	391,19	2883,70

Неделя 2							
День 5	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Сборник				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№302	Каша ячневая молочная вязкая	205,00	6,92	7,54	35,76	239,60
Сбор. Школьн. 2014 г.	№693	Какао с молоком	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
Сбор.Пермь 2008г.	№365	Масло сливочное(порциями)	10,00	0,01	7,20	0,10	66,00
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	38,64	196,80
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60
		Фрукты свежие (Яблоко)	160,00	3,00	0,10	42,00	192,00
		Итого за прием	675,00	20,62	18,88	136,67	823,94
		Обед					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№132	Икра кабачковая	100,00	1,01	0,05	12,24	53,44
Сбор. Школьн. 2004 г.	№110	Борщ с капустой и картофелем	260,00	1,76	5,68	12,48	107,28
Сбор. Школьн. 2008	№ 272/265	Котлеты мясные с томатным соусом	150,00	14,77	15,69	32,92	427,07
Сбор. Школьн. 2016 г.	№180	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180,00	9,43	1,84	42,38	224,00
		Напиток витаминный Витошка	200,00	0,54	0,06	31,17	121,17
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,60
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	80,00	5,28	0,96	26,72	154,40
		Итого за прием	1030,00	37,53	24,88	153,97	1234,96
		Полдник					
Сбор. Школьн. 2010 г.	№157	Сырники из творога	170,00	28,20	19,10	40,60	449,00
Сборник 2005г.	№874	Кисель из смеси сухофруктов	200,00	1,27	0,07	32,43	130,34
		Итого за прием	370,00	29,47	19,17	73,03	579,34
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№40	Винегрет овощной	100,00	1,03	1,88	5,73	43,50
Сбор. Школьн. 2004 г.	№374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100,00	15,48	7,64	3,13	142,95
Сбор. Школьн. 2004 г.	№520	Картофельное пюре	200,00	4,20	7,10	28,10	196,00
Сбор.Пермь 2008г.	№294	Чай с лимоном	200,00	0,07	0,01	15,31	61,62
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60
		Итого за прием	660,00	25,26	17,27	78,27	581,07
		Второй ужин					
	(пром)	Батон	20,00	1,50	0,58	10,18	52,80
	(пром)	Напиток "Снежок"	180,00	5,22	5,76	7,20	104,94
		Итого за прием	200,00	6,72	6,34	17,38	157,74
		Итого за день	2935,00	119,60	86,54	459,32	3377,05

Неделя 2							
День 6	№ Рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Сборник				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004	№311	Каша манная молочная жидкая	205,00	7,97	9,75	32,89	251,02
Сбор.Пермь 2008г.	№139	Яйцо вареное	55,00	4,83	4,37	0,22	59,49
ТТК	№ 1	Шоколадное молоко	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Сыр(порциями)	15,00	3,48	4,42	0,00	54,60
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20
		Итого за прием	555,00	25,13	22,42	79,28	631,65
		Обед					
Сбор.Пермь 2008г.	№246	Овощи натуральные(помидор свежий)	100,00	0,48	0,06	1,98	8,40
Сбор. Школьн. 2004	№131	Рассольник домашний	250,00	2,11	4,50	14,37	108,07
Сбор. Школьн. 2014	№437	Гуляш из говядины	110,00	24,64	35,70	49,16	636,66
Сбор. Школьн. 2004	№219	Морковь, тушенная с рисом	180,00	2,70	7,30	25,39	178,62
	(пром)	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,68
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,60
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	115,80
		Итого за прием	960,00	39,63	49,08	160,12	1280,83
		Полдник					
Сбор. Школьн. 2014	№279	Молоко кипяченое	200,00	5,74	5,93	9,01	111,23
	(пром)	Батон	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60
		Фрукты свежие(Апельсин)	200,00	1,80	0,40	16,20	86,00
		Итого за прием	440,00	10,54	7,49	45,57	302,83
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2008	№28	Салат из свеклы с чесноком	100,00	1,40	10,08	9,22	133,28
Сбор. Школьн. 2004	№461	Тефтели из говядины (2 вар)	120,00	10,84	17,12	13,09	249,84
Сбор. Школьн. 2004	№520	Картофельное пюре	200,00	4,20	7,10	28,10	196,00
Сбор. Школьн. 2004	№686	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,07	0,01	15,31	61,62
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,60
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20
		Итого за прием	720,00	23,89	35,39	108,06	865,54
		Второй ужин					
	(пром)	Пряник	40,00	1,92	5,04	20,55	131,13
	(пром)	Напиток "Йогурт" (пром)	180,00	5,22	5,76	7,20	104,94
		Итого за прием	220,00	7,14	10,80	27,75	236,07
		Итого за день	2895,00	106,33	125,18	420,78	3316,92

Неделя 2							
День 7	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Сборник				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г	№346	Омлет натуральный на пару	205,00	19,01	28,50	3,59	346,40
Сбор. Школ. 2004 г.	№418	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60
		Фрукты свежие(Яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
		Итого за прием	565,00	26,94	32,54	52,88	621,34
		Обед					
Сбор. Школьн. 2014 г	№20	Салат "Здоровье"	100,00	1,17	4,08	5,77	63,80
Сбор. Школьн. 2004 г	№124	Щи из свежей капусты с картофелем	262,00	2,00	6,40	8,80	101,00
Сбор. Школ. 2016г.	№275	Бефстроганов из сердца говяжьего	100,00	17,55	6,60	5,85	152,19
Сборник.Пермь 2008г	№125	Макароны отварные с овощами	180,00	5,19	7,57	28,06	203,58
	(пром)	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,68
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,60
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	80,00	5,28	0,96	26,72	154,40
		Итого за прием	982,00	36,93	26,41	124,38	908,25
		Полдник					
Сбор. Школьн. 2014 г	№268	Булочка "Веснушка"	50,00	3,91	3,56	28,51	162,62
	(пром)	Напиток "Снежок"	180,00	5,22	5,76	7,20	104,94
		Фрукты свежие (Мандарин)	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00
		Итого за прием	330,00	9,93	9,52	43,21	305,56
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2004 г	№ 40	Салат витаминный	100,00	1,25	3,65	8,87	72,19
Сбор. Школьн. 2004 г	№371	Рыба припущенная	100,00	23,30	6,90	0,60	125,28
Сбор. Школ. 2004 г.	ТТК	Сложный овощной гарнир (карт. пюре, гор. зел	180,00	4,39	5,51	20,33	150,24
Сбор. Школьн. 2004 г	№685	Чай с сахаром	200,00	1,52	1,25	17,04	82,24
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40
Сбор.Пермь 2008г.	№366	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60
		Итого за прием	640,00	34,94	17,95	72,84	566,95
		Второй ужин					
Сбор. Школьн. 2014 г	№279	Молоко кипяченое	200,00	5,74	5,93	9,01	111,23
	(пром)	Батон	50,00	3,75	1,45	25,45	132,00
		Итого за прием	250,00	9,49	7,38	34,46	243,23
		Итого за день	2767,00	118,23	93,80	327,77	2645,33

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
Неделя 1, день 1	124,41	132,62	414,13	3427,40
Неделя 1, день 2	123,03	108,88	399,74	3111,05
Неделя 1, день 3	113,74	91,07	432,12	3020,41
Неделя 1, день 4	100,60	92,55	424,41	3194,48
Неделя 1, день 5	139,32	144,22	432,38	3556,61
Неделя 1, день 6	113,76	106,68	401,08	3061,17
Неделя 1, день 7	103,26	115,11	450,45	3200,62
Неделя 2, день 1	111,21	104,63	407,15	3148,77
Неделя 2, день 2	103,01	105,54	386,50	2870,03
Неделя 2, день 3	127,21	115,89	426,76	3236,64
Неделя 2, день 4	99,20	96,61	391,19	2883,70
Неделя 2, день 5	119,60	86,54	459,32	3377,05
Неделя 2, день 6	106,33	125,18	420,78	3316,92
Неделя 2, день 7	118,23	93,80	327,77	2645,33
Общее за 14 дней	1602,91	1519,33	5773,78	44050,18
Среднее за 14 дней	114,49	108,52	412,41	3146,44