

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГБПОУ «ВОРОНЕЖСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА (КОЛЛЕДЖ)»

Возрастная группа: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБПОУ "Воронежская специальная музыкальная школа (колледж)"

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Стерх"

А.А.Суверин

«12» Сентября 2026 г.

1 НЕДЕЛЯ

День		Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецеп- туры*
				Белки	Жиры	Углево- ды		
1		ЗАВТРАК						
	14707	Каша гречневая молочная	200	8,26	11,81	41,05	303,53	183
	67025	Чай с облепихой	200	1,20	5,40	5,60	75,80	
	52161	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,20	99,11	прод
	32946	Батон	20	1,55	0,94	9,42	52,34	421
	8282	Йогурт с фруктовым наполнителем	90	3,38	1,38	20,00	105,94	
		Итого за завтрак:	525	14,51	30,40	76,27	636,72	
		ОБЕД						
	49643	Салат из свежих овощей	60	1,56	7,39	3,23	85,67	43
	77187	Суп гречневый	200	0,46	3,84	9,30	73,60	115
	80470	Плов со свиной	200	16,83	37,57	34,53	543,55	265
	12170	Компот из клубнички	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	
		Итого за обед:	700	21,66	49,40	92,73	902,14	
		Итого за день:	1 225,00	36,17	79,80	169,00	1 538,86	
2		ЗАВТРАК						
	36801	Омлет натуральный 100гр	100	6,74	12,00	2,55	169,80	210
	57133	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,00	1,95	11,52	
	32946	Батон	20	1,55	0,94	9,42	52,34	421
	30404	Кольцо ореховое	75	1,08	13,32	28,26	237,24	
	51526	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
		Итого за завтрак:	425	10,83	26,26	51,65	510,90	
		ОБЕД						
	20969	Салат из капусты с огурцом	60	0,58	3,65	2,19	43,90	24
	92808	Борщ	200	2,16	3,92	9,40	81,52	82
	14800	Тефтели из индейки в укропном соусе	100	17,40	16,76	16,28	285,56	294
	9072	Спагетти отварные	150	5,10	7,51	28,52	202,06	202
	56369	Компот из фруктов	200	0,34	0,17	34,84	142,25	343
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	прод
		Итого за обед:	750	28,22	32,44	109,03	841,01	
		Итого за день:	1 175,00	39,05	58,70	160,68	1 351,91	

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГБПОУ «ВОРОНЕЖСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА (КОЛЛЕДЖ)»

Возрастная группа: 12 лет и старше

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБПОУ "Воронежская специальная музыкальная школа (колледж)"

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Стерх"

А.А.Суверин

«12» Сентября 2026 г.

1 НЕДЕЛЯ

День		Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецеп- туры*
				Белки	Жиры	Углено- ды		
1		ЗАВТРАК						
	14707	Каша гречневая молочная	200	8,26	11,81	41,05	303,53	183
	67025	Чай с облепихой	200	1,20	5,40	5,60	75,80	
	52161	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,20	99,11	прод
	32946	Батон	20	1,55	0,94	9,42	52,34	421
	8282	Йогурт с фруктовым наполнителем	90	3,38	1,38	20,00	105,94	
		Итого за завтрак:	525	14,51	30,40	76,27	636,72	
		ОБЕД						
	15871	Салат из свежих овощей	100	2,60	7,39	3,23	89,83	43
	13250	Суп гречневый	250	0,58	4,80	11,62	92,00	115
	43649	Плов со свиной	250	21,04	46,96	43,16	679,44	265
	12170	Компот клубничный	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	
		Итого за обед:	840	27,02	59,75	103,69	1 060,59	
		Итого за день:	1 365,00	41,53	90,15	179,96	1 697,31	
2		ЗАВТРАК						
	36801	Омлет натуральный 100гр	100	6,74	12,00	2,55	169,80	210
	57133	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,00	1,95	11,52	
	32946	Батон	20	1,55	0,94	9,42	52,34	421
	30404	Кольцо ореховое	75	1,08	13,32	28,26	237,24	
	51526	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
		Итого за завтрак:	425	10,83	26,26	51,65	510,90	
		ОБЕД						
	53459	Салат из капусты с огурцом	100	0,96	6,08	3,65	73,16	24
	31952	Борщ	250	2,70	4,90	11,75	101,90	82
	61610	Тефтели из индейки в укропном соусе	100	17,40	16,76	16,28	285,56	294
	57081	Спагетти отварные	180	6,12	9,00	34,20	242,28	202
	5639	Компот из фруктов	200	0,34	0,17	34,84	142,25	343
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	прод
		Итого за обед:	870	30,16	37,35	118,52	930,87	
		Итого за день:	1 295,00	40,99	63,61	170,17	1 441,77	

3		ЗАВТРАК						
	13219	Каша пшеница молочная	200	6,83	10,65	42,75	294,17	182
	30176	Слойка с малиновым джемом	60	3,60	10,88	33,75	247,32	прод
	13243	Чай с лимоном	200	3,16	2,68	15,95	100,56	379
	32946	Батон	20	1,55	0,94	9,42	52,34	421
		Итого за завтрак:	480	15,14	25,15	101,87	694,39	
		ОБЕД						
	57256	Салат с крабовым мясом и овощами	60	1,50	3,73	1,86	47,03	49
	92809	Суп лапша куриная	200	1,27	3,98	7,32	70,22	99
	20963	Плов	250	13,91	13,45	4,00	192,69	230
51585	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,20	23,10	96,20	388	
35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	прод	
	Итого за обед:	750	19,82	21,81	54,08	491,86		
	Итого за день:	1 230,00	34,96	46,96	155,95	1 186,25		
4		ЗАВТРАК						
	35622	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	1,68	7,44	20,08	154,00	181
	44053	Бутерброд с сыром	30	16,20	56,70	27,70	685,90	
	51526	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	378
	35676	Фрукт, 1шт	150	0,13	41,00	12,02	417,60	
		Итого за завтрак:	580	18,54	105,14	69,27	1 297,50	
		ОБЕД						
	41979	Салат зеленый с кукурузой и сыром	60	2,02	3,83	14,86	101,99	41
	8963	Суп гороховый со сварейкой	250	1,26	1,94	1,38	28,05	117
	40369	Рагу из птицы	200	17,96	16,76	21,74	309,62	289
	12155	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,51	349
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	
		Итого за обед:	750	24,54	23,07	87,78	656,89	
		Итого за день:	1 330,00	43,08	128,21	157,05	1 954,39	

3		ЗАВТРАК						
	13219	Каша пшеница молочная	200	6,83	10,65	42,75	294,17	182
	30176	Слойка с малиновым джемом	60	3,60	10,88	33,75	247,32	прод
	13243	Чай с лимоном	200	3,16	2,68	15,95	100,56	379
	32946	Батон	20	1,55	0,94	9,42	52,34	421
		Итого за завтрак:	480	15,14	25,15	101,87	694,39	
		ОБЕД						
	37911	Салат с крабовым мясом и овощами	110	2,50	6,22	3,10	78,38	49
	42702	Суп лапша куриная	250	1,59	4,98	9,15	87,78	99
	20963	Плов	250	13,91	13,45	4,00	192,69	230
4	51585	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,20	23,10	96,20	388
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	прод
		Итого за обед:	850	21,14	25,29	57,15	540,77	
		Итого за день:	1 330,00	36,28	50,44	159,02	1 235,16	
		ЗАВТРАК						
	35622	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	1,68	7,44	20,08	154,00	181
	44053	Бутерброд с сыром	30	16,20	56,70	27,70	685,90	
	51526	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	378
	35676	Фрукт, 1 шт	150	0,13	41,00	12,02	417,60	
		Итого за завтрак:	580	18,54	105,14	69,27	1 297,50	
		ОБЕД						
	65054	Салат зеленый с кукурузой и сыром	100	3,36	6,39	24,76	169,99	41
	8963	Суп гороховый со сварежкой	250	1,58	2,43	1,72	35,06	117
	49609	Рагу из птицы	250	17,96	16,76	21,74	309,62	289
	12155	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,51	349
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	
		Итого за обед:	840	26,20	26,11	98,03	731,90	
		Итого за день:	1 420,00	44,74	131,25	167,30	2 029,40	

5	ЗАВТРАК							
	44952	Макароны с сыром	200	12,18	14,33	30,70	300,48	204
	13243	Чай с лимоном	200	0,53	7,50	9,87	109,10	202
	32946	Батон	20	1,55	0,94	9,42	52,34	
	8282	Йогурт с фруктовым наполнителем	90	3,38	1,38	20,00	105,94	
	Итого за завтрак:		510	17,64	24,15	69,99	567,86	
	ОБЕД							
	14793	Салат из капусты	60	0,62	3,64	1,28	40,33	18
	59386	Рассольник Ленинградский с курицей	200	6,24	3,84	12,72	110,40	88
	77142	Котлета куриная	90	8,59	12,07	8,55	177,19	274
20928	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,91	4,10	39,87	224,04	302	
12170	Компот из клубники	200	0,34	0,17	34,84	142,25	343	
35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,24	0,44	19,76	91,96	прод	
Итого за обед:		740	24,93	24,26	117,03	786,17		
Итого за день:		1 250,00	42,58	48,41	187,02	1 354,04		
6	ЗАВТРАК							
	41987	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	4,78	3,31	41,30	214,11	182
	51526	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	15,00	62,12	376
	87005	Бутерброд с маслом	30	5,30	12,30	14,35	189,30	1
	35676	Фрукт, 1 шт	150	0,80	0,80	19,60	88,80	прод
	Итого за завтрак:		580	11,41	16,41	90,25	554,33	
	ОБЕД							
	57259	Винегрет овощной	60	0,10	3,72	5,34	55,24	67
	42702	Суп-лапша домашняя	200	0,21	2,22	12,55	71,00	113
	62399	Лодочка куриная	100	15,9	17,93	18,82	300,25	294/332
	9055	Картофель отварной	150	3,75	0,50	19,77	98,58	310
	12155	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,51	349
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,24	0,44	19,76	91,96	прод
	Итого за обед:		750	22,86	24,90	108,25	748,54	
	Итого за день:		1 330,00	34,27	41,31	198,50	1 302,87	

5	ЗАВТРАК							
	44952	Макароны с сыром	200	12,18	14,33	30,70	300,48	204
	13243	Чай с лимоном	200	0,53	7,50	9,87	109,10	202
	32946	Батон	20	1,55	0,94	9,42	52,34	
	8282	Йогурт с фруктовым наполнителем	90	3,38	1,38	20,00	105,94	
	Итого за завтрак:		510	17,64	24,15	69,99	567,86	
	ОБЕД							
	58492	Салат из капусты	100	1,03	6,06	2,14	67,22	18
	41421	Рассольник Ленинградский с курицей	250	7,80	4,80	15,90	138,00	88
	77142	Котлета куриная	90	8,59	12,07	8,55	177,19	274
20929	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,28	4,92	47,81	268,63	302	
12170	Компот из клубники	200	0,34	0,17	34,84	142,25	343	
35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,24	0,44	19,76	91,96	прод	
Итого за обед:		860	28,28	28,46	129,00	885,25		
Итого за день:		1 370,00	45,92	52,61	198,99	1 453,12		
6	ЗАВТРАК							
	41987	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	4,78	3,31	41,30	214,11	182
	51526	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	15,00	62,12	376
	87005	Бутерброд с маслом	30	5,30	12,30	14,35	189,30	1
	35676	Фрукт, 1шт	150	0,80	0,80	19,60	88,80	прод
	Итого за завтрак:		580	11,41	16,41	90,25	554,33	
	ОБЕД							
	66189	Винегрет овощной	100	0,16	6,20	8,90	92,07	67
	52278	Суп-лапша домашняя	250	0,26	2,78	15,69	88,76	113
	62399	Лодочка куриная	100	15,9	17,93	18,82	300,25	294/332
	45232	Картофель отварной	180	4,50	0,60	23,70	118,20	310
	12155	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,51	349
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,24	0,44	19,76	91,96	прод
	Итого за обед:		870	23,72	28,04	118,88	822,74	
	Итого за день:		1 450,00	35,13	44,45	209,13	1 377,07	

2 НЕДЕЛЯ

День		Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецеп- туры*
				Белки	Жиры	Углеводы		
7		ЗАВТРАК						
	35656	Запеканка из творога с изюмом детский	100	8,91	6,07	28,09	202,63	223
	63468	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,60	32,93	
	51526	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	378
	35676	Фрукт, 1шт	150	0,62	0,62	14,75	67,06	прод
		Итого за завтрак:	460	10,78	7,54	57,91	342,62	
		ОБЕД						
	14793	Салат из капусты	60	0,66	3,64	2,25	44,42	27
	13267	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,53	3,94	6,35	67,02	87
	92807	Гречка с тушенкой	200	4,80	2,80	14,08	100,72	279/331
8	56369	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	прод
		Итого за обед:	700	9,79	10,99	68,36	411,47	
		Итого за день:	1 160,00	20,57	18,53	126,27	754,09	
		ЗАВТРАК						
	20854	Каша рисовая молочная	200	9,00	10,90	41,94	169,80	183
	13243	Чай с лимоном	200	3,60	2,67	29,20	155,23	379
	8420	Печенье "Чоко Пай"	30	1,08	4,83	21,27	132,87	
		Итого за завтрак:	430	13,68	18,40	92,41	457,90	
		ОБЕД						
9	92784	Салат Сырный со свежими огурцами	60	9,30	5,46	3,60	100,74	
	92808	Суп-крем сырный	200	1,31	4,05	9,04	77,87	94
	57127	Гуляш из птицы	100	8,90	6,92	8,60	132,26	292
	9061	Макароны отварные	150	6,12	9,00	34,20	242,28	202
	12155	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,51	349
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	прод
		Итого за обед:	750	28,93	25,96	105,26	770,37	
		Итого за день:	1 180,00	42,61	44,36	197,67	1 228,27	
		ЗАВТРАК						
	36801	Омлет натуральный	100	6,74	12,00	2,55	169,80	210
9	57133	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,00	1,95	11,52	
	13243	Чай с лимоном	200	3,60	267,00	29,20	71,66	377
	32946	Батон	20	1,55	0,94	9,42	71,66	
	35418	Слойка с киви	60	3,36	15,48	24,36	71,66	
		Итого за завтрак:	410	16,18	295,42	67,48	396,30	
		ОБЕД						
	57256	Салат с крабовым мясом, капустой и морковью	60	0,66	0,12	2,28	12,84	23
	59965	Рассольник Ленинградский	230	0,21	2,22	12,55	71,00	113
	45234	Котлеты рубленые из птицы	100	15,9	17,93	18,82	300,25	294/332
	9068	Рис отварной	150	5,55	4,80	28,07	177,74	202
9	51585	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83	388
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	
		Итого за обед:	780	25,36	25,78	96,72	720,39	
		Итого за день:	1 190,00	41,54	321,20	164,20	1 116,69	

2 НЕДЕЛЯ

День		Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецеп- туры*
				Белки	Жиры	Углеводы		
7		ЗАВТРАК						
	35656	Запеканка из творога с изюмом детский	100	8,91	6,07	28,09	202,63	223
	63468	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,60	32,93	
	51526	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	378
	35676	Фрукт, 1шт	150	0,62	0,62	14,75	67,06	прод
		Итого за завтрак:	460	10,78	7,54	57,91	342,62	
		ОБЕД						
	58492	Салат капусты	100	1,10	6,07	3,75	74,03	27
	13268	Щи из свеж. капусты с картофелем	250	1,91	4,93	7,94	83,77	87
	14841	Гречка с тушенкой	250	6,00	3,50	17,60	125,90	279/331
8	56369	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	прод
		Итого за обед:	840	11,81	15,10	74,97	483,02	
		Итого за день:	1 300,00	22,59	22,64	132,88	825,64	
		ЗАВТРАК						
	20854	Каша рисовая молочная	200	9,00	10,90	41,94	169,80	183
	13243	Чай с облепихой	200	3,60	2,67	29,20	155,23	379
	8420	Печенье "Чоко Пай"	30	1,08	4,83	21,27	132,87	
		Итого за завтрак:	430	13,68	18,40	92,41	457,90	
		ОБЕД						
9	36546/34255	Салат Сырный со свежими огурцами	110	15,50	9,10	6,00	167,90	
	31952	Суп-крем сырный	250	1,64	5,06	11,31	97,33	94
	57127	Гуляш из птицы	100	8,90	6,92	8,60	132,26	292
	9061	Макароны отварные	150	6,12	9,00	34,20	242,28	202
	12155	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,51	349
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	прод
		Итого за обед:	850	35,46	30,61	109,92	857,00	
		Итого за день:	1 280,00	49,14	49,01	202,33	1 314,90	
		ЗАВТРАК						
	36801	Омлет натуральный	100	6,74	12,00	2,55	169,80	210
9	57133	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,00	1,95	11,52	
	13243	Чай с лимоном	200	3,60	267,00	29,20	71,66	377
	32946	Батон	20	1,55	0,94	9,42	71,66	
	35418	Слойка с киви	60	3,36	15,48	24,36	71,66	
		Итого за завтрак:	410	16,18	295,42	67,48	396,30	
		ОБЕД						
	37911	Салат с крабовым мясом, капустой и морковью	110	1,10	0,20	3,80	21,40	23
	9174	Рассольник Ленинградский	280	0,26	2,78	15,69	88,76	113
	45234	Котлеты рубленые из птицы	100	15,9	17,93	18,82	300,25	294/332
	21018	Рис отварной	180	6,66	5,76	33,66	213,12	202
9	51585	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83	388
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	
		Итого за обед:	910	26,96	27,38	106,97	782,08	
		Итого за день:	1 320,00	43,14	322,80	174,45	1 178,38	

10			ЗАВТРАК					
	44952	Макароны отварные с сыром	200	12,18	14,33	30,70	300,48	204
	30185	Сочник с творогом	60	3,60	10,88	33,75	247,32	
	32946	Батон	20	1,55	0,94	9,42	52,34	прод
	51526	Чай с сахаром	200	4,80	3,54	17,58	121,38	382
	Итого за завтрак:		475	22,13	29,69	91,45	721,52	
			ОБЕД					
	52160	Салат из моркови с яблоком	60	0,83	6,01	3,93	73,16	67
	64828	Суп Уральский	200	0,17	2,22	12,31	69,90	104
	73622	Плов	80/20	20,78	24,56	12,44	353,89	278/279
11	56369	Компот из фруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,24	0,44	19,76	91,96	прод
	Итого за обед:		500	25,18	33,53	95,70	785,29	
	Итого за день:		975,00	47,31	63,22	187,16	1 506,82	
			ЗАВТРАК					
	53671	Яйцо отварное 1шт	50	9,30	16,56	1,76	193,27	210
	13277	Кукуруза консервированная	30	0,67	0,13	3,67	18,53	
	61541	Косичка с сыром	60	4,68	3,67	28,68	166,49	429
	51526	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	378
	32946	Батон	150	0,62	0,62	14,75	67,06	прод
Итого за завтрак:		490	15,79	20,99	58,33	485,35		
12			ОБЕД					
	49643	Салат из свежих овощей	60	1,08	3,60	2,52	46,80	20
	92809	Суп-лапша куриная	200	1,44	3,94	8,75	76,18	82
	76548	Котлета куриная новая	100	14,01	20,59	4,42	259,03	295
	51564	Картофельное пюре	150	5,48	5,81	30,58	196,54	203
	12155	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,51	349
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	прод
	Итого за обед:		750	25,31	34,46	96,09	795,77	
	Итого за день:		1 240,00	41,11	55,45	154,41	1 281,12	
			ЗАВТРАК					
45576	Каша геркулесовая молочная	200	4,46	3,04	14,05	207,02	223	
51526	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	15,00	40,00	376	
52156	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,30	12,30	14,35	65,72	14	
8282	Йогурт с фруктовым наполнителем	90	3,38	1,38	20,00	105,94		
Итого за завтрак:		450	10,29	15,34	43,40	312,74		
12			ОБЕД					
	68011	Салат Светофор	65	0,52	2,65	1,74	43,74	24
	68004	Рассольник Ленинградский	200	6,24	3,84	12,72	69,19	102
	12530	Поджарка свиная	100	5,00	4,10	20,96	168,19	295
	9046	Гречка отварная	150	6,91	4,10	39,87	224,02	302
	51585	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,20	23,10	196,38	388
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	91,96	прод
	Итого за обед:		755	23,13	26,12	103,64	742,16	
	Итого за день:		1 205,00	33,42	41,46	147,04	1 148,42	
	Среднее значение за 12 дней:		1190,83	39,04	37,78	181,90	1191,00	

При составлении меню использовались:

В.А.Тутельн, изд. 2017 г. «Дели прит» г. Москва, 544 с.

Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

СанПиН 2,3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

10	ЗАВТРАК							
	44952	Макароны отварные с сыром	200	12,18	14,33	30,70	300,48	204
	30185	Сочник с творогом	60	3,60	10,88	33,75	247,32	
	32946	Батон	20	1,55	0,94	9,42	52,34	прод
	51526	Чай с сахаром	200	4,80	3,54	17,58	121,38	382
		Итого за завтрак:	475	22,13	29,69	91,45	721,52	
	ОБЕД							
	52170	Салат из моркови с яблоком	100	1,39	10,02	6,55	121,94	67
	50509	Суп Уральский	250	0,21	2,78	15,39	87,38	104
	73622	Плов	80/20	20,78	24,56	12,44	353,89	278/279
11	56369	Компот из фруктов	200	7,76	0,00	17,86	102,48	349
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	прод
		Итого за обед:	590	32,78	37,79	70,04	751,40	
		Итого за день:	1 065,00	54,91	67,48	161,49	1 472,93	
	ЗАВТРАК							
	53671	Яйцо отварное 1шт	50	9,30	16,56	1,76	193,27	210
	13277	Кукуруза консервированная	30	0,67	0,13	3,67	18,53	
	61541	Косичка с сыром	60	4,68	3,67	28,68	166,49	429
	51526	Чай с сахаром	200	1,20	5,40	5,60	75,80	
	32946	Батон	20	1,55	0,94	9,42	52,34	
12		Итого за завтрак:	360	17,39	26,71	49,13	506,43	
	ОБЕД							
	15871	Салат из свежих овощей	100	1,80	6,00	4,20	78,00	20
	77195	Суп-лапша куриная	250	1,80	4,92	10,93	95,22	82
	76548	Котлета куриная новая	100	14,01	20,59	4,42	259,03	295
	51564	Картофельное пюре	180	6,57	6,97	36,67	235,66	203
	12155	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,51	349
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	85,72	прод
		Итого за обед:	870	27,48	39,00	106,04	885,14	
		Итого за день:	1 230,00	44,88	65,71	155,17	1 391,57	
	ЗАВТРАК							
	45576	Каша геркулесовая молочная	200	8,91	6,07	28,09	207,02	223
	51526	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	15,00	40,00	376
	52156	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,30	12,30	14,35	65,72	14
	8282	Йогурт с фруктовым наполнителем	90	3,38	1,38	20,00	105,94	
		Итого за завтрак:	540	18,12	19,75	77,44	418,68	
	ОБЕД							
	59188	Салат Светофор	100	0,87	4,42	2,90	43,74	24
	28544	Рассольник Ленинградский	250	7,80	4,80	15,90	69,19	102
	12530	Поджарка свиная	100	5,00	4,10	20,96	168,19	295
	9046	Гречка отварная	150					
	51585	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,20	23,10	196,38	388
	35153	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	17,80	91,96	прод
		Итого за обед:	840	23,13	26,12	103,64	742,16	
		Итого за день:	1 380,00	41,25	45,87	181,08	1 148,42	
		Среднее значение за 12 дней:	668,75	39,04	37,78	181,90	1191,00	

При составлении меню использовались:

В.А.Тутельн, изд. 2017 г. «Дели прит» г. Москва, 544 с.

Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

СанПиН 2,3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

СанПиН 2,3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"