



Е.О. Колесникова

«^{корпус им. Г.И. Давыдова} ~~Севастопольск~~» ^{сентября} 2025г.

2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа																
Неделя: 1																
День: понедельник																
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	Каша манная (Зима)	250	12	6	46	0,05	0,17	0,3	2,34	1,01	229,58	37,26	218,95	0,81	328	203
	Хлеб 30 (Зима)	30	2		10	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6	4,2	19,5	0,33	71	299,01
	чай с лимоном (Зима)	200			14	0,000	0,000	0,01	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87	57	300,01
	Бутерброд с маслом (Зима)	50	5	14	10	0,1	0,04	0,02	0	0,1	9,2	5,64	27,9	0,46	198	2
	Итого за Завтрак		530	17	15	115	0,150	0,240	0,340	2,440	1,110	250,030	51,500	274,590	2,470	660
Обед	Суп вермишелевый (Зима)	250	8	17	13	0,000	0,18	0,09	10,88	4,58	28,43	36,72	107,8	1,75	241	109
	Котлеты с овощами (Зима)	100	3	8	16	0,02	0,08	0,07	13,72	4,65	39,57	25,77	60,08	0,93	152	271
	Макаронные изделия отварные (Зима)	180	8	2	37	0,000	0,08	0,02	0,000	10,5	9,68	10,96	48,09	1,07	211	905
	Хлеб 60г (Зима)	60	4		29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	143	299
	компот из сухофруктов (Зима)	200			26	30	0,000	0,01	0,45	0,000	1,9	0,9	1,2	0,14	101	300,02
Итого за Обед	Капашенная капуста (Зима)	100	2		5	0,21	0,08	0,04	4,9	0,000	14	14,7	43,4	0,49	10	10
	Итого за Обед		840	22	20	152	30,230	0,490	29,950	19,730	105,580	97,450	299,570	5,040	912	
	Итого за день		1 370	39	35	267	30,380	0,730	0,590	32,390	20,840	355,610	148,950	574,160	7,510	1572

(лист 2)

Рацион: Школа			Неделя: 1		День: вторник													Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы														
Завтрак	Каша рисовая (Зима)	250	8	5	34	0,04	0,1	0,23	1,82	0,000	180,16	50,04	217,5	0,74	279	201			
	Бутерброд с маслом (Зима)	50	4	11	10	0,1	0,04	0,02	0,000	0,1	9,2	5,64	27,9	0,46	158	2			
	Чай с сахаром (Зима)	200			10	0,000	0,000	0,01	0,1	0,000	5,25	4,4	8,24	0,87	57	300			
		30	2		10	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6		19,5	0,33	48	299,01			
	Хлеб 30 (Зима)	530	13	14	99	0,140	0,170	0,270	1,920	0,100	200,610	64,280	273,140	2,400	577				
Итого за Завтрак																			
Обед	компот из сухофруктов (Зима)	200			21	30	0,000	0,01	0,45	0,000	1,9	0,9	1,2	0,14	101	300,02			
	Хлеб 60г (Зима)	60	4		29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	143	299			
	Каша гречневая рассыпчатая (Зима)	180	11	5	36	0,00	0,18	0,09	0,00	0,48	18,97	118,03	176,69	4	323	252			
	Тертфели (Зима)	100	2	9	10	0,12	0,03	0,03	3,63	0,22	20,53	13,32	35,22	0,45	129	226			
	Суп картофельный с крупой (Зима)	250	3	5	13	0	0,07	0,06	21,75	2,38	24,16	32,38	77,09	1,16	135	107			
	Огурцы (Зима)	100	1		3	0,000	0,02	0,02	3,5	0,05	11,5	7	21	0,3	14	29,02			
Итого за Обед																			
Итого за день																			

Школа
Неделя: 1
День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	Каша пшеница (Зима)	250	13	8	34	0,07	0,26	0,24	2,34	0,00	234,27	80,81	314,93	1,94	351	202
	Хлеб 30 (Зима)	30	2		10	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6	4,2	19,5	0,33	71	299,01
	Бутерброд с маслом (Зима)	50	2	8	0,1	0,04	0,04	0,02	0,000	0,1	9,2	5,64	27,9	0,46	122	2
	Чай с лимоном (Зима)	200			14	0,000	0,000	0,01	0,1	0,000	5,25	4,4	8,24	0,87	57	300,01
	Итого за Завтрак	530	18	17	110	0,170	0,330	0,280	2,440	0,100	254,720	95,050	370,570	3,600	666	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем. (Зима)	200	2	9	20	0,06	0,09	0,07	24,87	2,39	50,35	30,62	66,22	1,14	126	100
	Картофельное пюре (Зима)	200	4	5	30	0,000	0,23	0,14	9,12	0,23	23,83	44,76	113,04	1,73	150	251
	Минтай припущенный (Зима)	100	17	17	6	10,3	0,13	0,11	8,5	4,57	35,73	44,38	234,52	1,05	152	40
	Помидоры (Зима)	50	1		2	0,000	0,03	0,02	8,75	0,35	7	10	13	0,45	12	29,04
	компот из сухофруктов (Зима)	200			21	30	0,000	0,45	0,000	0,9	1,2	0,9	1,2	0,14	101	300,02
Итого за Обед	Хлеб 60г (Зима)	60	4		29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	143	289
	Печенье (Зима)	38	3		18	0,000	3,000	0,000	0,000	3,300	4,900	1,600	2,000	0,000	53	470,05
	Итого за Обед	810	30	15	93	40,360	0,550	0,370	51,690	7,540	130,810	139,060	466,980	5,170	694	
	Итого за день	1 340	48	32	203	40,530	0,880	0,650	54,130	7,640	385,530	234,110	837,550	8,770	1360	

(лист 4)

Рацион: Школа
Неделя: 1
День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	каша гречневая с молоком (Зима)	250	11	12	37	0,03	0,26	0,25	1,3	0,4	133,68	114,22	239,75	3,44	296	
	Хлеб 30 (Зима)	30	2		15	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6	4,2	19,5	0,33	71	299,01
	Бутерброд с маслом (Зима)	50	4	11	10	0,1	0,04	0,02	0,000	0,1	9,2	5,64	27,9	0,46	158	2
	Чай с сахаром (Зима)	200			15	0,000	0,000	0,01	0,1	0,000	5,25	4,4	8,24	0,87	57	300
	Итого за Завтрак	530	14	14	83	0,130	0,330	0,290	1,400	0,500	154,130	128,460	295,390	5,100	510	
Обед	Суп гороховый (Зима)	250	7	7	20	0,000	0,26	0,09	7,58	2,35	44,47	42,53	104,98	2,42	104	104
	Рис отварной (Зима)	180	6	10	31	0	0,03	0,02		0,3	2,23	26,78	83,81	0,73	348	904
	Гуляш (Зима)	200	11	12	8	18,69	0,03	0,08	2,63	2,72	23,03	16,83	93,1	1,08	207	235,01
	компот из сухофруктов (Зима)	200			21	30	0,000	0,45	0,000	0,9	1,2	0,9	1,2	0,14	101	300,02
	Хлеб 60г (Зима)	60	4		29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	143	289
Итого за Обед	Капашная капуста (Зима)	100	2		5	0,21	0,08	0,04	4,9	0,000	14	14,7	43,4	0,49	10	10
	Печенье (Зима)	38	3		18	0,000	3,000	0,000	0,000	3,300	4,900	1,600	2,000	0,000	53	470,05
	Итого за Обед	940	28	18	123	48,900	0,470	0,260	15,560	5,370	97,630	110,140	365,490	5,520	836	
	Итого за день	1 470	42	32	206	49,030	0,800	0,550	16,960	5,870	251,760	238,600	660,880	10,620	1346	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: пятница										Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак	Каша геркулесовая (вязкая) молочная (Зима)	250	4	5	24	0,04	0,08	0,21	0,98	3	176,05	22,18	146,21	0,46	232	204	
	чай с лимоном (Зима)	200			15	0,000	0,000	0,01	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87	57	300	
	Бутерброд с маслом (Зима)	50	4	11	10	0,1	0,04	0,02	0,000	0,000	9,2	5,64	27,9	0,46	158	2	
	Хлеб 30 (Зима)	30	2		15	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6	4,2	19,5	0,33	71	299,01	
	Итого за Завтрак	530	11	14	80	0,140	0,150	0,250	1,080	3,100	196,500	36,420	201,850	2,120	487		
Обед	суп харчо (Зима)	250	11	11	47,15	21,8	0,11	0,11	16,79	2,48	22,95	31,22	106,2	1,41	335	110	
	Овощное рагу с мясом (Зима)	250	15	16	21	43,4	0,2	0,21	54,58	2,3	62,63	54,22	193,03	2,6	230	230	
	Хлеб 60г (Зима)	60	5		29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,68	143	299	
	компот из сухофруктов (Зима)	200			21	30	0,000	0,01	0,45	0,000	1,9	0,9	1,2	0,14	89	300,02	
	Помидоры (Зима)	50	1		2	0,000	0,03	0,02	8,75	0,35	7	10	13	0,45	12	29,04	
Итого за Обед	Яблоки (Зима)	100			10	1,180	0,000	0,000	1,980	0,000	0,000	1,920	1,080	1,320	47	500	
		810	28	27	89	95,200	0,410	0,370	80,570	5,130	106,480	104,740	352,430	5,260	712		
	Итого за день	1 340	39	41	169	95,340	0,560	0,620	81,650	8,230	302,980	141,160	554,280	7,380	1199		

Рацион: Школа		Неделя: 2		День: понедельник										Энергетическая	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	Каша манная (Зима)	250	12	6	46	0,05	0,17	0,3	2,34	1,01	229,58	37,26	218,95	0,81	328	203
	Хлеб 30 (Зима)	30	2		10	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6	4,2	19,5	0,33	71	299,01
	чай с лимоном (Зима)	200			14	0,000	0,01	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87	57	300,01
	Бутерброд с маслом (Зима)	50	5	14	10	0,1	0,04	0,02	0	0,1	9,2	5,64	27,9	0,46	198	2
	Итого за Завтрак	530	17	15	115	0,150	0,240	0,340	2,440	1,110	250,030	51,500	274,590	2,470	660	
Обед	Суп вермишелевый (Зима)	250	8	17	13	0,000	0,18	0,09	10,88	4,58	28,43	36,72	107,8	1,75	241	109
	Котлеты с овощами (Зима)	100	3	8	16	0,02	0,08	0,07	13,72	4,65	39,57	25,77	60,08	0,93	152	271
	Макаронные изделия отварные	180	8	2	37	0,000	0,08	0,02	0,000	10,5	9,68	10,96	48,09	1,07	211	905
	Хлеб 60г (Зима)	60	4		29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	143	299
	компот из сухофруктов (Зима)	200			26	30	0,000	0,01	0,45	0,000	1,9	0,9	1,2	0,14	101	300,02
Итого за Обед	Капашенная капуста (Зима)	100	2		5	0,21	0,08	0,04	4,9	0,08	14	14,7	43,4	0,49	10	10
	Итого за Обед	840	22	20	152	30,230	0,490	0,250	29,950	19,730	105,580	97,450	299,570	5,040	912	
	Итого за день	1 370	39	35	267	30,380	0,730	0,590	32,390	20,840	355,610	148,950	574,160	7,510	1572	

-ацион: Школа		Неделя: 2		День: вторник										Энергетическая	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	Каша рисовая (Зима)	250	8	5	34	0,04	0,1	0,23	1,82	0,000	180,16	50,04	217,5	0,74	279	201
	Бутерброд с маслом (Зима)	50	4	11	10	0,1	0,04	0,02	0,000	0,1	9,2	5,64	27,9	0,46	158	2
	Чай с сахаром (Зима)	200			10	0,000	0,000	0,01	0,1	0,000	5,25	4,4	8,24	0,87	57	300
	Хлеб 30 (Зима)	30	2		10	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6	4,2	19,5	0,33	48	299,01
	Итого за Завтрак	530	13	14	99	0,140	0,170	0,270	1,920	0,100	200,610	64,280	273,140	2,400	577	
Обед	компот из сухофруктов (Зима)	200			21	30	0,000	0,01	0,45	0,000	1,9	0,9	1,2	0,14	101	300,02
	Хлеб 60г (Зима)	60	4		29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	143	299
	Каша гречневая рассыпчатая (Зима)	180	11	5	36	0,00	0,18	0,09	0,00	0,48	18,97	118,03	176,69	4	323	252
	Тфтели (Зима)	100	2	9	10	0,12	0,03	0,03	3,63	0,22	20,53	13,32	35,22	0,45	129	226
	Суп картофельный с крупой (Зима)	250	3	5	13	0	0,07	0,06	21,75	2,38	24,16	32,38	77,09	1,16	135	107
Итого за Обед	Огурцы (Зима)	100	1		3	0,000	0,02	0,02	3,5	0,05	11,5	7	21	0,3	14	29,02
	Итого за Обед	890	19	10	116	30,120	0,370	0,230	29,330	3,130	89,060	180,030	350,200	6,710	652	
	Итого за день	1 420	32	24	215	30,260	0,540	0,500	31,250	3,230	289,670	244,310	623,340	9,110	1229	

Рацион: Школа		Неделя: 2		День: среда										Энергетическая	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	Каша пшенная (Зима)	250	13	8	34	0,07	0,26	0,24	2,34	0,00	234,27	80,81	314,93	1,94	351	202
	Хлеб 30 (Зима)	30	2		10	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6	4,2	19,5	0,33	71	299,01
	Бутерброд с маслом (Зима)	50	2	8	10	0,1	0,04	0,02	0,000	0,1	9,2	5,64	27,9	0,46	122	2
	чай с лимоном (Зима)	200			14	0,000	0,000	0,01	0,1	0,000	5,25	4,4	8,24	0,87	57	300,01
	Итого за Завтрак	530	18	17	110	0,170	0,330	0,280	2,440	0,100	254,720	95,050	370,570	3,600	666	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (Зима)	200	2	9	20	0,06	0,09	0,07	24,87	2,39	50,35	30,62	66,22	1,14	126	100
	Картофельное пюре (Зима)	200	4	5	30	0,000	0,23	0,14	9,12	0,23	23,83	44,76	113,04	1,73	150	251
	Минтай припущенный (Зима)	100	17	17	6	10,3	0,13	0,11	8,5	4,57	35,73	44,38	234,52	1,05	152	40
	Помидоры (Зима)	50	1		2	0,000	0,03	0,02	8,75	0,35	7	10	13	0,45	12	29,04
	компот из сухофруктов (Зима)	200			21	30	0,000	0,01	0,45	0,000	1,9	0,9	1,2	0,14	101	300,02
Итого за Обед	Хлеб 60г (Зима)	60	4		29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	143	289
	Печенье (Зима)	38	3		18	0,000	3,000	0,000	0,000	3,300	4,900	1,600	2,000	0,000	53	470,05
	Итого за Обед	810	30	15	93	40,360	0,550	0,370	51,690	7,540	130,810	139,060	466,980	5,170	694	

День	1	340	48	32	203	40,530	0,880	0,650	54,130	7,640	385,530	234,110	837,550	8,770	1360
------	---	-----	----	----	-----	--------	-------	-------	--------	-------	---------	---------	---------	-------	------

Рацион: Школа		Неделя: 2		День: четверг										Энергетическая		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	каша гречневая с молоком (Зима)	250	11	12	37	0,03	0,26	0,25	1,3	0,4	133,68	114,22	239,75	3,44	296	
	Хлеб 30 (Зима)	30	2	15	15	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6	4,2	19,5	0,33	71	
	Бутерброд с маслом (Зима)	50	4	11	10	0,1	0,04	0,02	0,000	0,1	9,2	5,64	27,9	0,46	158	
	чай с сахаром (Зима)	200			15	0,000	0,000	0,01	0,1	0,000	5,25	4,4	8,24	0,87	57	
	Итого за Завтрак	530	14	14	83	0,130	0,330	0,290	1,400	0,500	154,130	128,460	295,390	5,100	510	
Обед	Суп гороховый (Зима)	250	7	7	20	0,000	0,26	0,09	7,58	2,35	44,47	42,53	104,98	2,42	104	
	Рис отварной (Зима)	180	6	10	31	0	0,03	0,02	0,3	0,3	2,23	26,78	83,81	0,73	348	
	Гуляш (Зима)	200	11	12	8	18,69	0,03	0,08	2,63	2,72	23,03	16,83	93,1	1,08	207	
	компот из сухофруктов (Зима)	200			21	30	0,000	0,01	0,45	0,000	1,9	0,9	1,2	0,14	101	
	Хлеб 60г (Зима)	60	4		29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	143	
Итого за Обед	Квашеная капуста (Зима)	100	2		5	0,21	0,08	0,04	4,9	0,000	14	14,7	43,4	0,49	10	
	Печенье (Зима)	38	3		18	0,000	3,000	0,000	0,000	3,300	4,900	1,600	2,000	0,000	53	
	Итого за Обед	940	28	18	123	48,900	0,470	0,260	15,560	5,370	97,630	110,140	365,490	5,520	836	
Итого за День		1 470	42	32	206	49,030	0,800	0,550	16,980	5,870	251,760	238,600	660,880	10,620	1346	

Рацион: Школа		Неделя: 2		День: пятница													Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы													
Завтрак	Каша геркулесовая (вязкая) молочная (Зима)	250	4	5	24	0,04	0,08	0,21	0,98	3	176,05	22,18	146,21	0,46	232	204		
	чай с лимоном (Зима)	200			15	0,000	0,000	0,01	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87	57	300		
	Бутерброд с маслом (Зима)	50	4	11	10	0,1	0,04	0,02	0,000	0,1	9,2	5,64	27,9	0,46	158	2		
	Хлеб 30 (Зима)	30	2		15	0,000	0,03	0,01	0,000	0,000	6	4,2	19,5	0,33	71	298,01		
	Итого за Завтрак	530	11	14	80	0,140	0,150	0,250	1,080	3,100	196,500	36,420	201,850	2,120	487			
Обед	суп харчо (Зима)	250	11	11	4715	21,8	0,11	0,11	16,79	2,48	22,95	31,22	106,2	1,41	335	110		
	Овощное рагу с мясом (Зима)	250	15	16	21	43,4	0,2	0,21	54,58	2,3	62,63	54,22	193,03	2,6	230	230		
	Хлеб 60г (Зима)	60	5		29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	143	299		
	компот из сухофруктов (Зима)	200			21	30	0,000	0,01	0,45	0,000	1,9	0,9	1,2	0,14	89	300,02		
	Помидоры (Зима)	50	1		2	0,000	0,03	0,02	8,75	0,35	7	10	13	0,45	12	29,04		
Итого за Обед	Яблоки (Зима)	100			10	1,180	0,000	0,000	0,000	1,980	0,000	1,920	1,080	1,320	47	500		
	Итого за Обед	810	28	27	89	95,200	0,410	0,370	80,570	5,130	106,480	104,740	352,430	5,260	712			

итого за день	1 340	39	41	169	95,340	0,560	0,620	81,650	8,230	302,980	141,160	554,280	7,380	1199
---------------	-------	----	----	-----	--------	-------	-------	--------	-------	---------	---------	---------	-------	------

Составил Евд Зав. производств

Утвердил Евд Колесникова Е.О.