

Директор образовательного учреждения

Директор образовательного учреждения

विद्यया ऽ मृतमश्नुते
८०००३

Паша Володина Т.А.

№ 12 2026г.

Директор МАУ «Центр питания»

В.И.Суровцева

2026г

193525012262, ИНН 35
Вологодская область

5-9кл

под редакцией В.Т.Лапшиной/Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г., издательство «Хлебпродинформ»

школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений",

Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2008г.,

"Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,

Пятигорский государственный технологический университет, Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011 г.)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день -понедельник							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша пшеничная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2	0	96
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Печенье, пряники (весовые)	55	9,4	5,01	70,5	420		
Итого за завтрак	475	15,68	12,31	119,8	705,2	0,3	
Обед							
Суп гороховый б/м	250	8,8	5,9	28	208,4	5,8	139
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Ёжики в соусе	100	8,4	19,6	14	270	1,1	462
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Лепешка с сыром	50	5,2	5,6	24,5	168,5		тгк
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	875	33,9	39,5	156,8	1130,3	7,2	
Всего за день	1350	49,58	51,81	276,6	1835,5	7,5	
1 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	257	0	88
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	460	10	8,26	70,78	394,8	0,37	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем б/м	250/10	5	9,2	10,7	147,13	18,5	124
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Гуляш	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	260
Греча отварная	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	508
Печенье, пряники (весовые)	55	9,4	5,01	70,5	420		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	890	40,6	52,81	182,92	1425,73	19	
Всего за день	1350	50,6	61,07	253,7	1820,53	19,37	
1 неделя, 3 день- среда							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша Дружба	205	6,6	8,3	35,05	241,1	0	84
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Печенье, пряники (весовые)	65	11,2	5,8	83	496		
Итого за завтрак	525	18	14,1	133,05	795,1	0,3	
Обед							
Суп картофельный с крупой б/м	250	8,6	8,1	18,6	193,2	8,3	138
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Тефтели в соусе	100	14,3	23,9	15,6	332,2	6	461
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	825	31,9	41,1	108,5	940,4	36,4	
Всего за день	1350	49,9	55,2	241,55	1735,5	36,7	
1 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша пшеничная молочная	205	7,4	8,07	35,3	244	0	91
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	460	10,1	9,03	65,38	381,8	0,37	
Обед							

Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Чай с сахаром	205	6,6	8,3	35,05	241,1	0	84
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Печенье, пряники (весовые)	55	9,4	5,01	70,5	420		
Итого за завтрак	475	16,2	13,31	120,55	719,1	0,3	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями б/м	250	9,3	9,6	16,2	195,6	6,3	38
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Тефтели в соусе	100	14,3	23,9	15,6	332,2	6	461
Греча отварная	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	508
Печенье, пряники (весовые)	50	8,6	4,5	64	381		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	875	47,8	48,4	194,92	1462,4	12,6	
Всего за день	1350	64	61,71	315,47	2181,5	12,9	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша пшеничная молочная	205	7,4	8,07	35,3	244	0	91
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Печенье, пряники (весовые)	45	7,7	4,05	57,6	343		
Итого за завтрак	465	15,3	12,12	107,9	645	0,3	
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем б/м	250/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Котлета рыбная «Диетическая»	100	12,6	4,4	5,2	111,2	0,7	ТТК
Итого за обед	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	520
Шанежка с яйцом	50	4,3	1,6	24	125		740
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	885	33,04	22,53	133	864,13	11,53	
Всего за день	1350	48,34	34,65	240,9	1509,13	11,83	
2 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	257	0	88
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Печенье, пряники (весовые)	15	2,6	1,4	19,2	114,5		
Итого за завтрак	475	12,6	9,66	89,98	509,3	0,37	
Обед							
Суп крестьянский с крупой б/м	250/10	5,1	10,3	6,6	141	10	134
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Голубцы ленивые	100	8,06	23,5	11,05	293	40,9	ТТК
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за обед	885	25,16	44,4	111,95	954,7	52,4	
Всего за день	1360	37,76	54,06	201,93	1464	52,77	

Всего в среднем за 10 дней		49,39	52,37	253,32	1743,51	22,15	
завтрак		14,00	10,85	101,57	593,61	0,39	
обед		35,4	41,5	151,7	1149,9	21,8	

Борщ из св. капусты с картофелем б/м	250/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Шницель мясной	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Печенье, пряники (весовые)	55	9,4	5,01	70,5	420		
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	890	39,84	41,55	192,7	1369,63	12,63	
Всего за день	1350	49,94	50,58	258,08	1751,43	13	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	2,8	10,8	90	0,5	120
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Печенье, пряники (весовые)	60	10,4	5,4	76,8	458		
Итого за завтрак	465	16,4	9,16	117,68	685,8	0,87	
Обед							
Суп крестьянский с крупой б/м	250/10	5,1	10,3	6,6	141	10	134
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Тефтели в соусе	100	14,3	23,9	15,6	332,2	6	461
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Печенье, пряники (весовые)	50	8,6	4,5	64	381		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	885	37	47,8	160,5	1269,2	38,1	
Всего за день	1350	53,4	56,96	278,18	1955	38,97	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша пшенная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2	0	96
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Печенье, пряники (весовые)	55	9,4	5,01	70,5	420		
Итого за завтрак	475	15,68	12,31	119,8	705,2	0,3	
Обед							
Суп гороховый б/м	250	8,8	5,9	28	208,4	5,8	139
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Ёжики в соусе	100	8,4	19,6	14	270	1,1	462
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Лепешка с сыром	50	5,2	5,6	24,5	168,5		тгк
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	875	33,9	39,5	156,8	1130,3	7,2	
Всего за день	1350	49,58	51,81	276,6	1835,5	7,5	
2 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	257	0	88
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Печенье, пряники (весовые)	55	9,4	5,01	70,5	420		
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	515	10	8,26	70,78	394,8	0,37	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем б/м	250/10	5	9,2	10,7	147,13	18,5	124
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Котлета мясная	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	835	30,8	37,61	119,4	952,23	20,6	
Всего за день	1350	40,8	45,87	190,18	1347,03	20,97	
2 неделя, 3 день- среда							