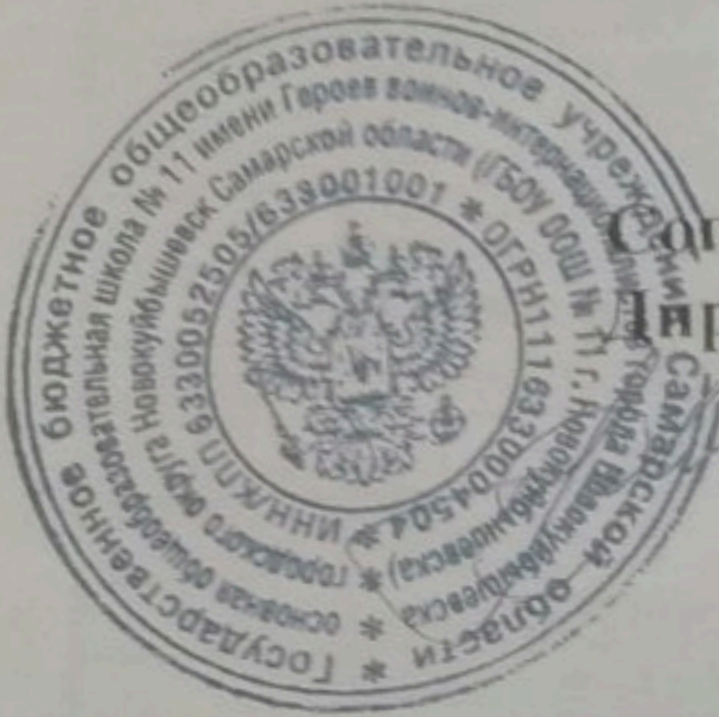




РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»



Согласованно

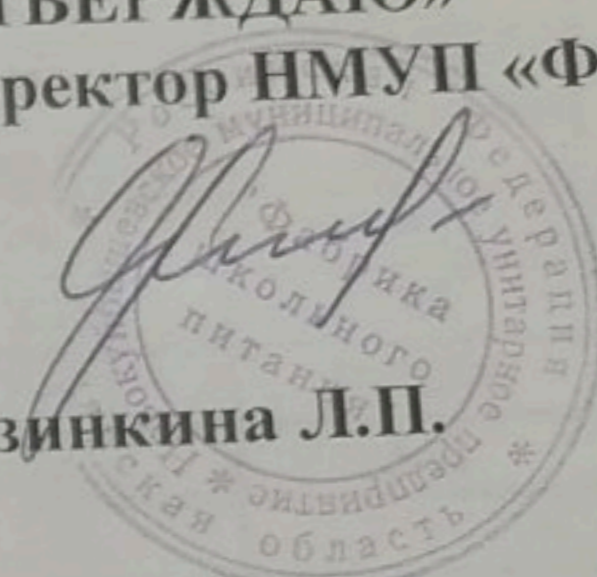
Директор школы № 11

Левеева И.Б.

*Согласовано
с Управляющим советом
И.И. Макарова О.Н.*

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП «ФШП»

Резинкина Л.П.



Примерное циклическое меню завтраков и обедов на весенне-летний период учащихся с 1 – 11 класс и детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательной школы г. о. Новокуйбышевск

2022-2023

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,7	2,3	4,25	41,5	п.п	
	Плов	200	22,8	8,8	36,8	318	265	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	1/50	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:		26	11,5	68,65	483,1		
Обед	Булочка "Молочная"	60	4,7	1,1	28,5	143	434	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,4	106	103	
	Шницель натурально рубленный с соусом	90	20,4	14,3	5,7	185,8	267/331	
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306	
	Компот из ягод	200	5	0	32	130	к.п.	
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	1/25	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:		28,4	11,9	81,25	546,7		
	Итого за день:			54,4	23,4	149,9	1029,8	
	Завтрак	Икра кабачковая	80	1,12	3,9	6,8	66,4	п.п.
Плов		200	22,8	8,8	36,8	318	265	
Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	376	
Хлеб пшеничный		2/25	4,8	0,8	25,2	127,2		
Итого:			28,82	13,50	83,80	571,60		
Обед	Булочка "Молочная"	80	6,2	1,4	38	190,6	424	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,8	24,2	132,6	103	
	Шницель натурально рубленный с соусом	90	20,4	14,3	5,7	185,8	267/331	
	Горох отварной	180	15,3	6,2	49,9	317	197/306	
	Компот из ягод	200	5	0	32	130	к.п.	
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2		
	Итого:		55,65	25,7	183	1122,2		
	Итого за день:			84,47	39,20	266,80	1693,80	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Колбаса запеченая в тесте	100	10,9	6,9	27,8	217	420
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	8,5	13,3	62,2	405,3	174
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	385
	Итого:		23,1	23,4	116,7	773,1	
Обед							
	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	75
	Рассольник ленинградский	200	1,7	4	16,4	109	96
	Жаркое по - домашнему	190	18,52	8,4	22,8	242	259
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		26,3	17,08	103,04	673	
	Итого за день:		49,4	40,48	219,74	1446,1	
Завтрак							
	Колбаса запеченая в тесте	120	13,08	8,28	33,26	260,4	420
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	230	9,7	15,29	71,53	466,09	174
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	Итого:		26,48	26,77	131,49	877,29	
Обед							
	Икра свекольная	80	1,8	5,44	12,32	105,6	75
	Рассольник ленинградский	250	1,9	5,2	16,7	128,3	96
	Жаркое по - домашнему	190	18,52	8,4	22,8	242	259
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		29,32	20,04	119,02	782,3	
	Итого за день:		55,8	46,81	250,51	1659,59	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	20	0,2	0	0,65	3,2	71
	Бифштекс "Адрон" с соусом	100	11,85	15,4	6,4	212,5	63*/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,5	6,3	40,7	249,6	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		22,05	22,1	75,35	588,9	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	40	0,5	0,08	1,8	10,4	71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,9	15,2	112,3	82
	Гуляш из говядины	90	13,5	5,6	3,7	115,7	260
	Макароны отварные	150	6,4	0,7	43,9	208,8	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб ржаной	1/25	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		26,58	11,88	120,2	693,6	
	Итого за день:		48,63	33,98	195,55	1282,5	
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	50	0,4	0	1,7	8	71
	Бифштекс "Адрон" с соусом	100	11,85	15,4	6,4	212,5	63*/331
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9	7,5	48,9	299,5	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		26,15	23,7	97,2	707,2	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Гуляш из говядины	90	13,5	5,6	3,7	115,7	260
	Макароны отварные	180	6,4	5,8	34,36	215,3	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб ржаной	1/25	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	2/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		27,13	18,2	114,96	730,8	
	Итого за день:		53,28	41,9	212,16	1438	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	40	0,5	0,08	1,8	10,4	71
	Рагу из птицы	225	17,2	20,8	23,56	351	289
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		21,5	22,88	55,66	516	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	40	0,33	0	1,3	6,4	71
	Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,3	19	131	102
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9	4,3	4,8	94	229
	Рис припущенный	150	3,6	4,7	39,3	214,4	305
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		21,33	13,9	106,8	636	
	Итого за день:		42,83	36,78	162,46	1152	
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
	Птица отварная	100	15,2	12,1	4	186,2	288
	Рагу овощное	180	2,8	16,4	17,3	240	143
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		22,4	30,6	53,9	593,8	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	50	0,4	0	1,7	8	71
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9	4,3	4,8	94	229
	Рис припущенный	180	4,3	5,7	47,2	257,2	305
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Итого:		24,9	16,3	132,5	776,7	
	Итого за день:		47,3	46,9	186,4	1370,5	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	Запеканка из творога с морковью	150	18,4	13,9	76,2	503	224
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0	18,9	78	338
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого:		19,1	13,9	110,1	641	
Обед							
	Винегрет овощной	60	0,8	1,5	5,25	37,8	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	3,94	9,2	77,4	88
	Оладьи из печени	90	14,4	19,8	5,2	256,8	282
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		23,44	30,94	87,85	723,8	
	Итого за день:		42,54	44,84	197,95	1364,8	
Завтрак							
	Запеканка из творога с морковью	200	24,5	18,5	101,6	670,6	224
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0	18,9	78	338
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого:		25,2	18,5	135,5	808,6	
Обед							
	Винегрет овощной	80	1,1	0	7	50,4	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	88
	Печень по - строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	255/332
	Картофельное пюре	180	3,8	6,1	22,3	159,1	312
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		26,36	22,5	106,8	753,1	
	Итого за день:		51,56	41	242,3	1561,7	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 1								
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,7	2,3	4,25	41,5	п.п	
	Колбаса отварная	70	5,4	13,65	0,58	147	к.п	
	Макаронны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309	
	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	0,2	0	16	65	377	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:		14	21,15	62,03	496,5		
Обед	Булочка "Российская"	60	4,3	5,1	36,4	209	430	
	Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,3	19	131	102	
	Тефтели с соусом	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	321	171/302	
	Компот из ягод	200	5	0	32	130	к.п.	
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6		
		Итого:		32,5	34,1	170	1096,6	
		Итого за день:		46,5	55,25	232,03	1593,1	
Завтрак	Икра кабачковая	60	1,12	3,9	6,8	66,4	п.п	
	Колбаса отварная	70	7,3	18,2	0,8	147	к.п	
	Макаронны отварные	180	6,4	5,8	34,3	215,3	202/309	
	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	0,2	0	16	65	377	
	Хлеб пшеничный	2/30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:		17,42	28,3	70,5	557,3		
Обед	Булочка "Российская"	80	5,7	6,8	48,5	278,6	430	
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102	
	Тефтели с соусом	125	9,3	15,3	13,9	230,7	279/331	
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8	12,7	59,7	385,2	171/302	
	Компот из ягод	200	5	0	32	130	к.п.	
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2		
		Итого:		39,1	41,1	211,1	1354,4	
		Итого за день:		56,52	69,4	281,6	1911,7	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак							
	Сыр	30	8	8,2	0	106	15
	Булочка "Бутербродная"	70	5,6	1,82	40	198,8	к.п.
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	10,1	15,3	85,6	521,3	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	Итого:		27,28	28	153,9	977,9	
Обед							
	Свекла отварная	40	0,5	0,08	1,8	10,4	
	Суп из овощей	200	1,4	3,9	11,4	86,6	99
	Бефстроганов	90	15,7	11,2	5	183,6	250
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,4	4,7	35,6	202,5	171/302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		25,8	20,48	96,2	673,3	
	Итого за день:		53,08	48,48	250,1	1651,2	
Завтрак							
	Сыр	40	10,6	10,9	0	141	15
	Булочка "Бутербродная"	100	8	2,6	57,4	284	к.п.
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	210	10,61	16,07	89,8	547,3	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	Итого:		32,79	32,25	175,5	1124,1	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	80	1,3	4,8	8,8	83,2	52
	Суп из овощей	250	1,75	4,9	14,2	108,2	99
	Бефстроганов	90	15,7	11,2	5	183,6	250
	Каша рассыпчатая перловая	180	5,8	5,8	45,9	259	171/302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		30,75	27,7	128,9	887,8	
	Итого за день:		63,54	59,95	304,4	2011,9	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	30	0,37	0,06	1,35	7,8	71
	Шницель натурально рубленный с соусом	90	20,9	15,5	5,6	199,4	267/331
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		36,57	21,16	76,15	594,9	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	50	0,4	0	1,7	8	71
	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,2	16,7	93	101
	Запеканка картофельная с мясом	200	21,65	19,4	21,2	348,5	284
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	8	143,8	388
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		28,03	22,2	68,2	695,9	
	Итого за день:		64,6	43,36	144,35	1290,8	
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
	Шницель натурально рубленный с соусом	90	20,9	15,5	5,6	199,4	267/331
	Горох отварной	180	15,3	6,2	49,9	317	197/306
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		41,7	22,6	98	716,6	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	50	0,4	0	1,7	8	71
	Суп картофельный с рисом	250	2	2,7	20,9	116,2	101
	Рулет картофельная с мясом	200	21,65	19,4	21,2	348,5	284
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	8	143,8	388
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		30,83	23,1	85	782,7	
	Итого за день:		72,53	45,7	183	1499,3	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 4								
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	40	0,33	0	1,3	6,4	71	
	Биточки рыбные с соусом	90	9,9	13,95	8,7	199,5	234	
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:		15,83	19,45	56,2	462,1		
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. помидора св.)	40	0,33	0	1,3	6,4	71	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	3,94	9,2	77,4	88	
	Птица тушеная в соусе	100	13,9	15,5	3,8	210	290/331	
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202	
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348	
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:		25,51	24,84	97,5	716		
	Итого за день:		41,34	44,29	153,7	1178,1		
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	50	0,4	0	1,7	8	71	
	Биточки рыбные с соусом	90	9,9	13,95	8,7	199,5	234	
	Картофельное пюре	180	3,8	6,1	22,3	159,1	312	
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:		17,9	22,05	63	521,2		
	Обед	Овощи натуральные свежие (доп. помидора св.)	50	0,4	0	1,7	8	71
		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,5	88
		Кнели из птицы с соусом	100	13,9	14,4	6,6	193,5	301/331
		Макароны отварные	180	6,4	5,8	34,3	215,3	202
Компот из кураги		200	1	0	34	140,2	348	
Хлеб ржаной		1/20	1,3	0,2	8	39		
Хлеб пшеничный		2/30	4,8	0,8	25,2	127,2		
Итого:			29,4	26,1	121,3	819,7		
Итого за день:		47,3	48,15	184,3	1340,9			

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 5								
Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0	18,9	78	338	
	Омлет натуральный	106	10,6	21,4	11,2	280	210	
	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	0,2	0	16	65	377	
	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,5	16,8	84,8		
	Итого:		14,6	21,9	62,9	507,8		
Обед	"Бабушкин салатик"	70	2,03	7,35	6,8	100,8	32*	
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	5,76	4,3	16	128,2	101/226	
	Капуста тушеная с мясным фаршем	180	18	5,46	22,2	257,5	61*	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349	
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:		29,59	17,71	87,4	676,7		
	Итого за день:		44,19	39,61	150,3	1184,5		
	Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0	18,9	78	338
Омлет натуральный		106	10,6	21,4	11,2	280	210	
Чай с сахаром, с лимоном		200/7	0,2	0	16	65	377	
Хлеб пшеничный		1/40	3,2	0,5	16,8	84,8		
Итого:			14,6	21,9	62,9	507,8		
Обед		"Бабушкин салатик"	80	2,3	8,4	8	115,2	32*
		Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	7,2	5,4	20	160,2	101/226
		Говядина тушеная с капустой	200	15	13,7	15	244,5	60*
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
		Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	25,2	39	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	8	127,2		
Итого:		30,7	28,5	98	773,7			
Итого за день:		45,3	50,4	160,9	1281,5			
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			48,751	41,047	185,608			
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше			57,76	48,94	227,24	1576,89		

В питании ежедневно используется йодированная соль и проводится С - витаминизация III блюда.

Технолог: Т.В.Титова

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п.п.
	Тефтели мясные	110	8,2	13,5	12,2	203	279
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	520	16	18,7	68,4	506	
Обед	Кондитерские изд.	50	3,133	0,733	19	95,33	п.п.
	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,2	16,7	93	101
	Шницель	50	7,1	9,2	10,9	140	268
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	28,493	17,933	137,8	811,63	
	<i>Итого за день:</i>						
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,7	2,3	4,25	41,5	п/п
	Тефтели мясные	110	8,2	13,5	12,2	203	
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	550	14,30	20,60	60,05	483,90	
Обед	Кондитерские изд.	50	3,133	0,733	19	95,33	п.п.
	Суп картофельный с рисом	250	2	2,7	20,9	116,2	101
	Гуляш из говядины	70	10,78	4,43	2,59	93,8	260
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	800	34,973	14,063	146,29	852,23	
	<i>Итого за день:</i>		<i>49,27</i>	<i>34,66</i>	<i>206,34</i>	<i>1336,13</i>	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Колбаса запеченая в тесте	100	10,9	6,9	27,8	217	420
	Каша вязкая молочная	200	8,5	13,3	62,2	405,3	173-175
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	Итого:	500	23,1	23,4	116,7	773,1	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	50	0,8	3	5,5	52	52
	Рассольник ленинградский	200	1,7	4	16,4	109	96
	Биточки с соусом	90	7,1	9,2	10,9	142	268
	Картофельное пюре	100	2,067	3,4	12,4	88,4	312
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	16,367	20,2	99,8	634,2	
	Итого за день:		39,467	43,6	216,5	1407,3	
Завтрак							
	Колбаса запеченая в тесте	120	13,08	8,28	33,26	260,4	420
	Каша вязкая молочная	230	9,7	15,29	71,53	466,09	173-175
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	Итого:	550	26,48	26,77	131,49	877,29	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	50	1,1	4,2	7,7	72,8	52
	Рассольник ленинградский	250	1,9	5,2	16,7	128,3	96
	Биточки с соусом	90	7,1	9,2	10,9	142	268
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	
	Итого:	800	18,7	24,43	112,7	739,7	
	Итого за день:		45,18	51,2	244,19	1616,99	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	18,4	13,9	76,2	503	224
	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376

	Итого:	500	19,1	13,9	110,1	641	
Обед	Овощи натуральные свежие	30	0,36	0,06	1,38	7,8	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Рыба припущенная с соусом	80	8,8	2	1,9	61	227/331
	Рис припущенный	100	3,4	4,4	36,7	200	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63,6	
		700	19,19	13,16	114,58	655,6	
	Итого:		29,58	24,32	227,26	1250,2	
	Итого за день:		29,58	24,32	227,26	1250,2	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	24,5	18,5	101,6	670,6	224
	Фрукты свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого:	550	25,2	18,5	135,5	808,6	
Обед	Овощи натуральные свежие	40	0,36	0,06	1,38	7,8	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Рыба припущенная с соусом	80	8,8	2	1,9	61	227/331
	Рис припущенный	150	3,4	4,4	36,7	200	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	800	21,59	13,56	127,18	719,2	
	Итого за день:		46,79	32,06	262,68	1527,8	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 4						
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0	0,68	3,2	71
	Птица отварная с соусом	110	17	14	4	204,8	288/331
	Каша рассыпчатая гречневая	140	7	6	38	233	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	

	Итого:	500	19,66	14,4	32,28	331,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	4,9	43	45
	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,3	19,08	131	102
	Котлета	50	7,1	9,2	10,9	139	268
	Картофельное пюре	150	2,067	3,4	12,4	88,4	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	17,727	19,8	89,68	591,6	
	Итого за день:		37,387	34,2	121,96	923,2	
Завтрак	Овощи натуральные свежие	30	0,24	0	1,02	4,8	71
	Птица отварная с соусом	110	15,4	10,7	4	174	288/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	321	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	550	27,24	22,1	95,02	687	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	2,76	6,18	52,8	45
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Жаркое по-домашнему	210	20,5	9,4	24	267,6	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Итого:	800	59,74	40,56	204	1424,9	
	Итого за день:		64,54	41,36	229,2	1552,1	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Свекла отварная	30	0,48	0,05	2,87	13	2*
	Рагу из птицы	225	17,2	20,8	23,56	351	289
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	500	21,48	22,85	56,73	518,6	
Обед	"Бабушкин салатик"	60	1,74	6,3	5,94	86,4	32*
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	9,2	77,4	88
	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	8,9	11,3	0,4	162	294

	Макароны отварные	100	3,53	3,2	19,867	119,6	202
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	19,33	25,3	85,007	664,6	
	Итого за день:		40,81	48,15	141,737	1183,2	
Завтрак	Свекла отварная	50	0,8	0,08	4,78	22	2*
	Рагу из птицы	225	17,2	20,8	23,56	351	289
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	550	24,2	23,28	71,24	591,2	
Обед	"Бабушкин салатик"	60	1,74	6,3	5,94	86,4	32*
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	88
	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	8,9	11,3	0,4	162	294
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	800	21,4	27,9	96,04	743,8	
	Итого за день:		45,6	51,18	167,28	1335	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	30	0,7	2,3	4,25	41,5	п.п
	Колбаса отварная	70	5,4	13,65	0,58	147	к.п
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	502	14	21,15	62,03	496,5	
Обед	Булочка "Домашняя"	40	3	5,3	24,7	156,8	424
	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,3	19,08	131	102
	Тефтели с соусом	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5	4,2	4,98	166	171/302
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	24,12	27,9	110,56	876	

	Итого за день:		38,12	49,05	172,59	1372,5	
Завтрак	Икра кабачковая	30	0,7	2,3	4,25	41,5	п.п
	Колбаса отварная	70	7,3	18,2	0,8	147	к.п
	Макаронны отварные	170	6	5,44	32,41	203,32	202
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	552	16,6	26,34	66,06	520,42	
Обед	Булочка "Домашняя"	40	3	5,3	24,7	156,8	424
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Тефтели с соусом	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	321	171/302
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	800	26,76	35,3	160,1	1063,7	
	Итого за день:		43,36	61,64	226,16	1584,12	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Сыр	30	8	8,2	0	106	15
	Булочка "Бутербродная"	70	5,6	1,82	40	198,8	к.п.
	Каша вязкая молочная	200	6,1	12,1	35	273	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	Итого:	500	15,28	16,6	103,3	623,6	
Обед	Свекла отварная	70	0,875	3	5,15	30	
	Суп овощной	250	1,75	4,9	14,2	108,2	99
	Запеканка картофельная с мясом	130	14	16,7	13,9	269	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
		450					
	Итого:	700	20,425	25,2	75,65	597,4	
	Итого за день:		35,705	41,8	178,95	1221	
Завтрак	Сыр	40	10,6	10,9	0	141	15
	Булочка "Бутербродная"	100	8	2,6	57,4	284	к.п.

	Каша вязкая молочная	210	7,3	11,4	53,3	245	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	Итого:	550	29,48	27,58	139	821,8	
Обед							
	Свекла отварная	70	0,875	3	5,15	30	
	Суп из овощей	250	1,75	4,9	14,2	108,2	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	21,5	25,7	21,3	413	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	800	30,325	34,6	95,65	805	
	Итого за день:		59,805	62,18	234,65	1626,8	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	6	44	45
	Плов из птицы	200	19,8	25,3	32,1	436	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0,667	21	106	
	Итого:	500	24,9	28,967	74,1	646	
Обед							
	Икра кабачковая	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п.п.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,8	24,2	132,6	103
	Шницель рубл., соус	80	7,8	7,4	11,1	139	268/331
	Каша рассыпчатая перловая	100	2,9	3,16	23,7	135	171/302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	8	143,8	388
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	42,4	
	Итого:	700	14,45	12,05	62,25	521,7	
	Итого за день:		39,35	41,017	136,35	1167,7	
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	70	1	3,2	7,1	61,6	71
	Плов из птицы	250	24,8	31,6	40,1	545	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376

	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	550	28,3	35,2	74,8	730,2	
Обед	Икра кабачковая	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п.п.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,8	24,2	132,6	103
	Гуляш	70	10,78	4,48	2,59	93,8	260
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,4	4,7	35,6	202,5	171/302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	8	143,8	388
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	78	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	800	21,93	9,86	78,54	600,3	
	Итого за день:		50,23	45,06	153,34	1330,5	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие	30	0,36	0	1,38	7,8	71
	Биточки рыбные с соусом	90	7,1	6,8	7,7	120	234/330
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	500	13,06	12,3	55,28	384	
Обед	Овощи натуральные свежие	30	0,24	0	1,02	4,8	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Птица тушеная в соусе	100	13,5	17,1	3,8	223	290/331
	Макароны отварные	120	4,24	3,84	22,88	143,5	202
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	750	24,93	27,64	101,3	754,5	
	Итого за день:		37,99	39,94	156,58	1138,5	
Завтрак							
	Овощи натуральные	50	0,6	0,1	2,3	13	71
	Биточки рыбные с соусом	90	7,1	6,8	7,7	120	234/330
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	8	127,2	
	Итого:	550	15,7	12,8	51,6	452,8	
Обед	Овощи натуральные свежие	30	0,24	0	1,02	4,8	71

	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Кнели из птицы с соусом	100	7,6	10,3	4,2	146	301/331
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	800	22,49	22,2	120,02	777	
	Итого за день:		38,19	35	171,62	1229,8	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	106	9,68	19,5	10,2	255	210
	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	503	12,88	19,9	57,7	461,6	
Обед							
	Винегрет овощной	70	0,98	1,8	6	44,1	67
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	7,2	5,4	20	160,2	101/226
	Капуста тушеная с мясным фаршем	130	13	8,2	16	186	61*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	24,98	16	84,4	580,5	
	Итого за день:		37,86	35,9	142,1	1042,1	
Завтрак							
	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	125	11,4	23	11,2	301,7	210
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	8	127,2	
	Итого:	550	18,2	25,4	55,8	597,9	
Обед							
	Винегрет овощной	70	0,98	1,8	6	44,1	67
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	7,2	5,4	20	160,2	101/226
	Шницель	50	7,1	9,2	10,9	139	268
	Капуста тушеная	150	3,1	4	21	128,85	321
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349

	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	25,2	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	8	127,2	
	Итого:	800	21,48	17,4	91,9	597,1	
	<i>Итого за день:</i>		<i>39,68</i>	<i>42,8</i>	<i>147,7</i>	<i>1195</i>	

В питании ежедневно используется йодированная соль и проводится С - витаминизация III блюда.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Икра кабачковая	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п.п.	
	Котлета с соусом 50/40	90	7,8	7,4	11,1	142	268/331	
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:	500	15,6	12,6	67,3	445		
Обед	Кондитерские изд.	50	3,133	0,733	19	95,33	п.п.	
	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,2	16,7	93	101	
	Шницель	50	7,1	9,2	10,9	140	268	
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306	
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:	700	28,493	17,933	137,8	811,63		
	Итого за день:		44,093	30,533	205,1	1256,63		
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,7	2,3	4,25	41,5	п/п	
	Котлета с соусом 50/40	90	7,8	7,4	11,1	142	268/331	
		Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
		Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2		
	Итого:	550	13,90	14,50	58,95	422,90		
Обед	Кондитерские изд.	50	3,133	0,733	19	95,33	п.п.	
	Суп картофельный с рисом	250	2	2,7	20,9	116,2	101	
		Гуляш из говядины 35/35	70	10,78	4,43	2,59	93,8	260
		Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2		
	Итого:	800	34,973	14,063	146,29	852,23		
	Итого за день:		48,87	28,56	205,24	1275,13		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Полезные вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п/п
	Котлета с соусом	90	8,8	8,6	12,5	160	268/331
	Макароньы отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		16,6	13,8	68,7	463	
Обед	Булочка "Молочная"	40	3,133	0,733	19	95,33	434
	Суп картофельный с рисом	250	2	2,7	20,9	116,2	101
	Гуляш	70	10,73	4,43	2,56	9,8	260
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
		Итого:		19	14,2	81,3	526,6
	Итого за день:		35,6	28	150	989,6	
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,7	2,3	4,25	41,5	п/п
	Котлета с соусом	90	8,8	8,6	12,5	160	268/331
	Макароньы отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/30	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
	Итого:		14,90	15,70	60,35	440,90	
Обед	Булочка "Молочная"	50	3,917	0,917	34,2	119,167	434
	Суп картофельный с рисом	250	2	2,7	20,9	116,2	101
	Гуляш	70	10,73	4,43	2,56	9,8	260
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
		Итого:		35,707	14,247	161,46	792,067

	Итого за день:		50,61	29,95	221,81	1232,97	
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Полезные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Колбаса запеченая в тесте	100	10,9	6,9	27,8	217	420
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	8,5	13,3	62,2	405,3	174
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	385
	Итого:		23,1	23,4	116,7	773,1	
Обед							
	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	75
	Рассольник ленинградский	250	1,9	5,2	16,7	128,3	96
	Биточки с соусом	90	8,8	8,6	12,5	160	268/331
	Картофельное пюре	100	2,067	3,4	12,4	88,4	312
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		16,78	18,48	93,04	610,3	
	Итого за день:		39,88	41,88	209,74	1383,4	
Завтрак							

	Колбаса запеченая в тесте	120	13,08	8,28	33,26	260,4	420
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	230	9,7	15,29	71,53	466,09	174
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	Итого:		26,48	26,77	131,49	877,29	
Обед							
	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	75
	Рассольник ленинградский	250	1,9	5,2	16,7	128,3	96
	Биточки с соусом	90	8,8	8,6	12,5	160	268/331
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		16,78	18,48	93,04	610,3	
	Итого за день:		43,26	45,25	224,53	1487,59	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Полезные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	18,4	13,9	76,2	503	224
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0	18,9	78	338
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого:						
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	50	0,5	0,08	1,8	10,4	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Жаркое по - домашнему	200	18,52	8,4	22,8	242	259
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388

	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		25,65	15,18	99,2	639,2	
	Итого за день:		25,65	15,18	99,2	639,2	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	24,5	18,5	101,6	670,6	224
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0	18,9	78	338
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого:		25,2	18,5	135,5	808,6	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Жаркое по - домашнему	230	18,52	8,4	22,8	242	259
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	2/25	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
	Итого:		28,15	15,6	112,3	705,4	
	Итого за день:		53,35	34,1	247,8	1514	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Полезные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	20	0,25	0	0,9	5,2	71
	Птица отварная с соусом	110	19,5	15,5	5,1	238,4	288/331

	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	321	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		22,25	15,9	33,6	367,2	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	20	0,33	0	1,3	6,4	71
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,2	3,44	3,84	75,2	229
	Рис припущенный	150	3,6	4,7	39,3	214,4	305
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		19,93	14,04	110,64	649,9	
	Итого за день:		42,18	29,94	144,24	1017,1	
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	30	0,2	0	0,65	3,2	71
	Птица отварная с соусом	110	19,5	15,5	5,1	238,4	288/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	321	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
	Итого:		31,3	26,9	95,75	749,8	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	40	0,32	0	1,36	6,4	71
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,2	3,44	3,84	75,2	229
	Рис припущенный	150	3,6	4,7	39,3	214,4	305
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Итого:		22,32	14,44	123,3	713,5	
	Итого за день:		53,62	41,34	219,05	1463,3	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетические вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------------------------	-------------------------	-------------

			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	40	0,5	0,08	1,8	10,4	71
	Рагу из птицы	225	17,2	20,8	23,56	351	289
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		18,6	22,4	41,26	442	
Обед							
	Винегрет овощной	60	0,8	1,5	5,25	37,8	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	88
	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	8,9	11,3	0,4	162	294/330
	Макароны отварные	100	3,53	3,2	19,867	119,6	202
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		18,69	21,5	86,617	635,4	
	Итого за день:		37,29	43,9	127,877	1077,4	
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	50	0,4	0	1,7	8	71
	Рагу из птицы	225	17,2	20,8	23,56	351	289
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
	Итого:		23,4	23,2	66,46	569,2	
Обед							
	Винегрет овощной	60	0,8	1,5	5,25	37,8	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	88
	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	8,9	11,3	0,4	162	294/330
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		20,46	23,1	95,35	695,2	
	Итого за день:		43,86	46,3	161,81	1264,4	

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Полезные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 1								
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,7	2,3	4,25	41,5	п.п	
	Колбаса отварная	70	5,4	13,65	0,58	147	к.п	
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309	
	Чай с сахаром, с лимоном	207	0,2	0	16	65	377	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п	
	Итого:			14	21,15	62,03	496,5	
Обед	Булочка "Российская"	50	3,583	4,25	30,33	174,167	430	
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102	
	Тефтели с соусом	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331	
	Каша рассыпчатая гречневая	100	6,7	10,6	49,8	321	171/302	
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0	29	116,6	342	
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п	
	Итого:			27,343	34,25	165,73	1081,07	
	Итого за день:			41,343	55,4	227,76	1577,57	
	Завтрак	Икра кабачковая	50	0,7	2,3	4,25	41,5	п.п
Колбаса отварная		70	7,3	18,2	0,8	147	к.п	
Макаронные изделия отварные		170	6	5,44	32,41	203,32	202	
Чай с сахаром, с лимоном		207	0,2	0	16	65	377	
Хлеб пшеничный		2/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п	
Итого:				16,6	26,34	66,06	520,42	
Обед	Булочка "Российская"	50	3,583	4,25	30,33	174,167	430	
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102	
	Тефтели с соусом	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	321	171/302	
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0	29	116,6	342	
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п	

	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		27,343	34,25	165,73	1081,07	
	<i>Итого за день:</i>		<i>43,943</i>	<i>60,59</i>	<i>231,79</i>	<i>1601,49</i>	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Полезные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Сыр	30	8	8,2	0	106	15
	Булочка "Бутербродная"	70	5,6	1,82	40	198,8	к.п.
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	10,1	15,3	85,6	521,3	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	Итого:		19,28	19,8	153,9	871,9	
Обед	Свекла отварная	70	0,875	0,14	3,15	18,2	
	Суп из овощей	250	1,75	4,9	14,2	108,2	99
	Запеканка картофельная с мясом	180	19,5	17,5	19,1	313,7	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		25,925	23,14	78,85	630,3	
	<i>Итого за день:</i>		<i>45,205</i>	<i>42,94</i>	<i>232,75</i>	<i>1502,2</i>	
Завтрак	Сыр	40	10,6	10,9	0	141	15
	Булочка "Бутербродная"	100	8	2,6	57,4	284	к.п.
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	210	10,61	16,07	89,8	547,3	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	Итого:		32,79	32,25	175,5	1124,1	

Обед							
	Салат из свеклы отварной	70	1,12	4,2	7,7	108	49
	Суп из овощей	250	1,75	4,9	14,2	108,2	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	19,5	17,5	19,1	313,7	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
	Итого:		28,57	27,6	96	783,7	
	Итого за день:		61,36	59,85	271,5	1907,8	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетические вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	50	0,617	0,036	2,25	13	71
	Плов из птицы	200	30,3	22,4	32	408	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0,667	21	106	
	Итого:		35,017	23,103	70,25	587	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	30	0,4	0	1,7	8	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,8	24,2	132,6	103
	Гуляш	70	10,73	4,43	2,56	9,8	260
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,4	4,7	35,6	202,5	171/302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	8	143,8	388
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		18,16	7,83	57,06	396,8	
	Итого за день:		53,177	30,933	127,31	983,8	

Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
	Плов из птицы	250	24,3	28,2	39,8	510	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	2/25	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
	Итого:		29,8	29,1	82,3	710,2	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	30	0,4	0	1,7	8	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,8	24,2	132,6	103
	Гуляш	70	10,73	4,43	2,56	9,8	260
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,4	4,7	35,6	202,5	171/302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	8	143,8	388
	Хлеб ржаной	2/20	2,6	0,4	16	78	п/п
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
	Итого:		21,86	8,43	77,66	499,4	
	Итого за день:		51,66	37,53	159,96	1209,6	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Полезные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	30	0,248	0	0,975	4,8	71
	Биточки рыбные с соусом	90	9,9	13,95	8,7	199,5	234
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		15,748	19,45	55,875	460,5	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. помидора св.)	30					
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,5	88
	Птица тушеная в соусе	100	13,9	15,5	3,8	210	290/331

	Макароны отварные	120	4,24	3,84	22,88	143,5	202
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		24,44	24,84	92,78	692,8	
	Итого за день:		40,188	44,29	148,655	1153,3	
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	50	0,4	0	1,7	8	71
	Биточки рыбные с соусом	90	9,9	13,95	8,7	199,5	234
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	8	127,2	п/п
	Итого:		18,3	19,85	52	527,3	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (доп. помидора св.)	30	0,248	0	0,975	4,8	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,5	88
	Кнели из птицы с соусом	100	13,9	14,4	6,6	193,5	301/331
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	2/50	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
	Итого:		28,148	25,1	114,875	780,6	
	Итого за день:		46,448	44,95	166,875	1307,9	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Полезные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	106	10,6	21,4	11,2	280	210

	Чай с сахаром, с лимоном	207	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,5	16,8	84,8	п/п
	Итого:		14,6	21,9	62,9	507,8	
Обед							
	"Бабушкин салатик"	70	2,03	7,35	6,8	100,8	32*
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	7,2	5,4	20	160,2	101/226
	Капуста тушеная с мясным фаршем	180	18	5,46	22,2	257,5	61*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		31,03	18,81	91,4	708,7	
	<i>Итого за день:</i>		<i>45,63</i>	<i>40,71</i>	<i>154,3</i>	<i>1216,5</i>	
Завтрак							
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	125	12,5	25,23	13,2	330	210
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	8	127,2	п/п
	Итого:		19,3	27,63	57,8	626,2	
Обед							
	"Бабушкин салатик"	70					32*
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	7,2	5,4	20	160,2	101/226
	Шницель	50	8,8	8,6	12,5	160	268
	Капуста тушеная	150	3,1	4	21	128,85	321
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	25,2	39	п/п
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	8	127,2	п/п
	Итого:		22,2	15	87,5	574	
	<i>Итого за день:</i>		<i>41,5</i>	<i>42,63</i>	<i>145,3</i>	<i>1200,2</i>	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет				38,1273	34,9603	147,439	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше				43,90	41,25	182,86	1295,63

В питании ежедневно используется йодированная соль и проводится С - витаминизация III блюда.

Технолог: Т.В.Титова

	Хлеб пшеничный	2/30									п/п
	Итого:		0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. помидора св.)	30									71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250									88
	Кнели из птицы с соусом	100									301/331
	Макароны отварные	150									202/309
	Компот из кураги	200									348
	Хлеб ржаной	1/20									п/п
	Хлеб пшеничный	2/50									п/п
	Итого:		0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за день:		0	0	0	0	0	0	0	0	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				№ рецептуры
			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
Неделя											
2 День 5											
Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150									338
	Омлет натуральный	106									210
	Чай с сахаром, с лимоном	207									377
	Хлеб пшеничный	1/40									п/п
	Итого:		0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед	"Бабушкин салатик"	70									32*
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250									101/226
	Капуста тушеная с мясным фаршем	180									61*
	Компот из смеси сухофруктов	200									349
	Хлеб ржаной	1/20									п/п
	Хлеб пшеничный	1/30									п/п
	Итого:		0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за день:		0	0	0	0	0	0	0	0	
Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150									338
	Омлет натуральный	125									210
	Чай с молоком	215									378
	Хлеб пшеничный	2/30									п/п
	Итого:		0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед	"Бабушкин салатик"	70									32*
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250									101/226
	Шницель	50									268
	Капуста тушеная	150									321
	Компот из смеси сухофруктов	200									349
	Хлеб ржаной	1/20									п/п
	Хлеб пшеничный	2/30									п/п
	Итого:		0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за день:		0	0	0	0	0	0	0	0	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			0	0	0	0	0	0	0	0	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше			0,00	0,00	0,00	0,00					

В питании ежедневно используется йодированная соль и проводится С - витаминизация III блюда.

Технолог: Т.В.Титова

Наименов.	Расход сырья на 1 п.		Расход сырья на 100п.			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	Нетто, г	
Крупа рис	13,3	13,3	1,33	1,33	15	1540
Крупа пше	18	18	1,80	1,8	21	2 084,21
Вода	61,75	61,75	6,18	6,175	72	7 150,00
Молоко	95	95	9,50	9,5	110	11 000,00
Сахар	5,7	5,7	0,57	0,57	7	660,00
Масса каш -		190	-	19	220	22 000,00
Масло сли	5	5	0,50	0,5	5	500,00
Сахар	5	5	0,50	0,5	5	500,00
ВЫХОД: с / -		200	-	20	230	23 000,00
Крупа рис	14	14	15,4			
Крупа пше	19	19	20,9			
Вода	65	65	71,5			
Молоко	100	100	110			
Сахар	6	6	6,6			
Масса каш -		220	220			