

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"
М.Д. Бузань
Приказ №



Примерное четырехнедельное меню

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя I _____ понедельник							Неделя I _____ понедельник							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	150	5,55	4,875	23,1	152,29	-	Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	200	7,4	6,5	30,8	203,06	
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	38,219			Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	57,328	
	Огурец порц.	90	0,8	0,1	2,8	15,034			Огурец порц.	90	0,8	0,1	2,8	15,034	
	Какао с молоком	180	3,447	3,591	13,455	96,03			Какао с молоком	180	3,447	3,591	13,455	96,03	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739			Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739	
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338			Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9			Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137	
Итого за завтрак		515	15	21	55	450 НОРМА	Итого за завтрак		593	19	24	66	537 НОРМА		
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		
Итого за завтрак 2		330	0,8188	0,36	26,665	113,17 НОРМА	Итого за завтрак 2		370	1,04	0,44	31,3	133,32 НОРМА		
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,3	12,7	8,2	161,45	-	Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,3	12,7	8,2	161,45	
	Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	250	5,64	5	6,3	92,602			Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	250	5,64	5	6,3	92,602	
	Котлета куриная	100	21,725	3	9,6	149,96			Котлета куриная	100	21,725	3	9,6	149,96	
	Макаронные изделия отварные	150	6,15	4	36,72	198,44			Макаронные изделия отварные	180	7,38	5	44,064	238,12	
	Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	45,436			Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	45,436	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117			Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	198,9	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9			Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9	
Итого за обед		880	44,558	26	108,87	822,79 НОРМА	Итого за обед		953	48,4	27	133,43	944,37 НОРМА		
Полдник	Запеканка из творога	170	19,8	11,8	22,6	275,8	Полдник	Запеканка из творога	200	23,294	13,882	26,588	324,47		
	Йогурт питьевой	200	3	2,5	10	74,5		Йогурт питьевой	200	3	2,5	10	74,5		
Итого за полдник		370	22,8	14,3	32,6	350,3 НОРМА	Итого за полдник		400	26,294	16,382	36,588	398,97 НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2095	83	61	223	1736 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2316	94	68	267	2013 НОРМА		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1 _____ вторник							Неделя 1 _____ вторник							
Завтрак	Омлет натуральный	150	16,227	19,636	2,8636	243,22	Завтрак	Омлет натуральный	180	19,473	23,564	3,4364	291,86		
					0								0		
	Йогурт питьевой	165	2,475	2,0625	8,25	59,065		Йогурт питьевой	165	2,475	2,0625	8,25	59,065		
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		
						0							0		
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9	Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137				
Итого за завтрак		590	23,865	25	46	493 НОРМА	Итого за завтрак	643	27,646	29	50	559 НОРМА			
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		
Итого за завтрак 2		330	0,8188	0,36	26,665	113,17 НОРМА	Итого за завтрак 2	370	1,04	0,44	31,3	133,32 НОРМА			
Обед	Салат из капусты с морковью	100	1,5	8	8,6	109,92	Обед	Салат из капусты с морковью	100	1,5	8	8,6	110,61		
	Борщ с курой, со сметаной	250	5,49	3	11,34	94,015		Борщ с курой, со сметаной	250	5,49	3	11,34	94,015		
	Рыба запеченная	120	26,24	14	4	237,16		Рыба запеченная	120	26,24	14	4	237,16		
	Картофель в молоке	150	3,53	4	19,82	127,81		Картофель в молоке	180	4,236	5	23,784	153,38		
	Компот из кураги и изюма	200	0,83	0	23	92,294		Компот из кураги и изюма	200	0,83	0	23	92,294		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642		
Итого за обед		900	43,14	31	103,36	836,1 НОРМА	Итого за обед	973	46,5	32	124,54	934,24 НОРМА			
Полдник	Пирожок с яблоком	100	6,2	0,9	54	248,9	Полдник	Пирожок с яблоком 100 + фрукт 110	210	7,1	1,12	62,3	287,68		
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	96,465		Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	100,38		
Итого за полдник		300	7	1,04	77,98	345,37 НОРМА	Итого за полдник	410	7,9	1,26	86,28	388,06 НОРМА			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2120	75	58	254	1787 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2396	83	63	293	2014 НОРМА			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя I _____ среда							Неделя I _____ среда							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	140	3,92	4,27	21,98	136,49	Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	150	4,2	4,575	23,55	146,24		
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	38,219		Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	57,328		
	Йогурт питьевой	200	3	2,5	10	71,595		Йогурт питьевой	200	3	2,5	10	71,595		
	Какао с молоком	180	3,447	3,591	13,455	96,03		Какао с молоком	180	3,447	3,591	13,455	96,03		
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137		
Итого за завтрак		615	15,49	22	61	490 НОРМА	Итого за завтрак	653	17,666	24	66	536 НОРМА			
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		
Итого за завтрак 2		330	0,8188	0,36	26,665	113,17 НОРМА	Итого за завтрак 2	370	1,04	0,44	31,3	133,32 НОРМА			
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,5	12	5,6667	128,45	Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,5	12	5,6667	128,45		
	Рассольник ленинградский с курой, со сметаной	250	6,12	4	19,03	130,41		Рассольник ленинградский с курой, со сметаной	250	6,12	4	19,03	130,41		
	Бигус с курицей	270	28,944	15	16,092	305,76		Бигус с курицей	320	34,304	18	19,072	362,38		
	Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0	11,48	45,436		Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0	11,48	45,436		
						0							0		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642				
Итого за обед		900	42,274	32	88,869	784,96 НОРМА	Итого за обед	993	50,3	35	109,07	913,46 НОРМА			
Полдник	Пудинг творожный с фруктовым соусом	170	18,2	10,6	29,5	275,04	Полдник	Пудинг творожный с фруктовым соусом	200	21,412	12,471	34,706	336,71		
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	82,089		Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	85,42		
Итого за полдник		370	19,24	10,66	49,68	357,13 НОРМА	Итого за полдник	400	22,452	12,531	54,886	422,13 НОРМА			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2215	78	65	226	1746 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2416	91	72	261	2005 НОРМА			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя I _____ четверг							Неделя I _____ четверг							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	150	6,1	7,5	23,6	179,03	Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	170	9,2178	11,333	35,662	270,54		
	Подгарнировка (огурец и помидор)	100	0,93	0,15	3,09	16,704		Подгарнировка (огурец и помидор)	100	0,93	0,15	3,09	16,704		
	Йогурт питьевой	200	3	2,5	10	71,595		Йогурт питьевой	200	3	2,5	10	71,595		
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		
						0								0	
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9	Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137				
Итого за завтрак		725	15,19	14	72	458	НОРМА	Итого за завтрак	768	18,844	18	88	567	НОРМА	
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		
Итого за завтрак 2		330	0,8188	0,36	26,665	113,17	НОРМА	Итого за завтрак 2	370	1,04	0,44	31,3	133,32	НОРМА	
Обед	Винегрет овощной	100	1,8	8,3	12,3	126,53	Обед	Винегрет овощной	100	1,8	8,3	12,3	126,53		
	Суп крестьянский с курой, со сметаной. (пшено)	250	6,37	4	16,1	121,06		Суп крестьянский с курой, со сметаной. (пшено)	250	6,37	4	16,1	121,06		
	Биточки паровые (минтай)	120	17,27	1	5,42	100,02		Биточки паровые (минтай)	120	17,27	1	5,42	100,02		
	Греча рассыпчатая	150	7,69	6	37,86	230,27		Греча рассыпчатая	180	9,228	8	45,432	276,33		
	Компот из кураги и шиповника	200	0,98	0	20,63	83,761		Компот из кураги и шиповника	200	0,98	0	20,63	83,761		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642				
Итого за обед		900	39,693	21	128,94	836,55	НОРМА	Итого за обед	973	43,9	23	153,74	954,49	НОРМА	
Полдник	Манник	150	9,3	3,6	68,85	331,55	Полдник	Манник	160	9,92	3,84	73,44	368		
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	38,363		Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,92		
Итого за полдник		350	9,3	3,6	78,83	369,91	НОРМА	Итого за полдник	360	9,92	3,84	83,42	407,92	НОРМА	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2305	65	39	306	1777	НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2471	74	45	356	2062	НОРМА	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1 _____ пятница							Неделя 1 _____ пятница							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	200	5,6	6,1	31,4	194,99	Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	215	6,02	6,5575	33,755	209,61		
	Сыр порц.	20	5,44	6,42	0	76,438		Сыр порц.	30	8,16	9,63	0	114,66		
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68		
						0								0	
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9	Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137				
Итого за завтрак		505	14	21	57	459 НОРМА	Итого за завтрак	553	17	25	63	529 НОРМА			
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Йогурт питьевой	130	1,95	1,625	6,5	48,425		Йогурт питьевой	130	1,95	1,625	6,5	48,425		
Итого за завтрак 2		260	3	2	22	114 НОРМА	Итого за завтрак 2	300	3	2	26	134,05 НОРМА			
Обед	Салат из капусты с кукурузой	60	1,0	3,0	5,6	51,317	Обед	Салат из капусты с кукурузой	100	1,7	5,0	9,3	85,529		
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,872	5	17,344	129,47		Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,872	5	17,344	129,47		
	Жаркое по-домашнему	250	24	29	17,833	410,19		Жаркое по-домашнему	270	25,92	31	19,26	443		
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,98	87,278		Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,98	87,278		
						0								0	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642				
Итого за обед		790	36	38	99	853 НОРМА	Итого за обед	893	41,1	42	122	992 НОРМА			
Полдник	Бутерброд с повидлом	135	3,5316	6,6177	42,225	242,59	Полдник	Бутерброд с повидлом	165	4,3164	8,0883	51,609	296,5		
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	100,38		Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	100,38		
Итого за полдник		335	4	7	66	343 НОРМА	Итого за полдник	365	5	8	76	397 НОРМА			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	56	68	244	1769 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2111	66	78	287	2052 НОРМА			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2 _____ понедельник							Неделя 2 _____ понедельник							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	150	5,1	4,95	26,175	163,03	Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200	6,8	6,6	34,9	217,38		
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	38,219		Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	57,328		
	Огурец порц.	90	0,8	0,1	2,8	15,034		Огурец порц.	90	0,8	0,1	2,8	15,034		
	Чай с молоком	180	2,88	3,24	13,212	89,88		Чай с молоком	200	3,2	3,6	14,68	99,867		
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137		
Итого за завтрак		515	13,937	20	58	454 НОРМА	Итого за завтрак	613	17,853	24	71	555 НОРМА			
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		
Итого за завтрак 2		330	0,8188	0,36	26,665	113,17 НОРМА	Итого за завтрак 2	370	1,04	0,44	31,3	133,32 НОРМА			
Обед	Салат "Рыжик"	100	5,2	10,3	6,3	133,58	Обед	Салат "Рыжик"	100	5,2	10,3	6,3	133,58		
	Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	250	5,49	6	9,87	108,86		Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	250	5,49	6	9,87	108,86		
	Гуляш из курицы	120	21,9	6,8	5,4	163,75		Гуляш из курицы	120	21,9	7	5,4	163,75		
	Картофель в молоке	150	3,53	4	19,82	127,81		Картофель в молоке	205	4,8243	6	27,087	174,68		
	Компот из изюма	200	0,4	0	20,22	79,523		Компот из изюма	200	0,4	0	20,22	79,523		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642		
Итого за обед		900	42,037	28	98,243	788,43 НОРМА	Итого за обед	998	46,0	30	122,73	907,18 НОРМА			
Полдник	Запеканка из творога с фруктовым соусом	170	18,2	10,6	29,5	275,04	Полдник	Запеканка из творога с фруктовым соусом	200	21,412	12,471	34,706	336,71		
	Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0	11,48	87,9		Йогурт питьевой	200	3	2,5	10	74,5		
Итого за полдник		370	18,36	10,68	40,98	362,94 НОРМА	Итого за полдник	400	24,412	14,971	44,706	411,21 НОРМА			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2115	75	59	224	1719 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2381	89	69	270	2007 НОРМА			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2							Неделя 2							
Завтрак	Омлет паровой с мясом	150	17,76	15,36	2,76	211,73	Завтрак	Омлет паровой с мясом	190	22,496	19,456	3,496	268,19		
	Поджаренная (огурец и помидор)	100	0,9	0,1	3,1	16,704		Поджаренная (огурец и помидор)	100	0,9	0,1	3,1	16,704		
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	38,219		Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	57,328		
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		
						0								0	
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9	Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137				
Итого за завтрак		535	26,57	22	41	457	НОРМА	Итого за завтрак	603	33,202	28	45	550	НОРМА	
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		
Итого за завтрак 2		330	0,8188	0,36	26,665	113,17	НОРМА	Итого за завтрак 2	370	1,04	0,44	31,3	133,32	НОРМА	
Обед	Салат «Осень»	100	1,5	7	8,6667	58,044	Обед	Салат «Осень»	100	1,5	7	8,6667	96,741		
	Суп картофельный с горохом	250	9,4	5	11,1	121,18		Суп картофельный с горохом	250	9,4	5	11,1	121,18		
	Биточки рыбные (горбуша)	100	20,475	7	8,3333	170,49		Биточки рыбные (горбуша)	100	20,475	7	8,3333	170,49		
	Рис припущенный с овощами	150	3,9	6	40,73	226,57		Рис припущенный с овощами	180	4,68	8	48,876	271,88		
	Компот из кураги	200	1,04	0	20,18	82,089		Компот из кураги	200	1,04	0	20,18	82,089		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642				
Итого за обед		880	41,865	26	125,61	833,27	НОРМА	Итого за обед	953	45,3	27	150,98	989,16	НОРМА	
Полдник	Пирожок с зелёным луком и яйцом	120	7,2	13,2	40,8	310,8	Полдник	Пирожок с зелёным луком и яйцом	120 + фрукт 100	220	8	13,4	48,3	345,8	
	Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0,08	11,48	47,28		Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	47,28		
Итого за полдник		320	7,36	13,28	52,28	358,08	НОРМА	Итого за полдник	420	8,16	13,48	59,78	393,08	НОРМА	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2065	77	62	246	1762	НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2346	88	69	287	2065	НОРМА	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2 среда							Неделя 2 среда							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	150	4,8	4,8	24,45	153,95	Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200	6,4	6,4	32,6	205,27		
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	38,219		Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	57,328		
	Огурец порц.	90	0,8	0,1	2,8	15,034		Огурец порц.	90	0,8	0,1	2,8	15,034		
	Какао с молоком	180	3,447	3,591	13,455	96,03		Какао с молоком	180	3,447	3,591	13,455	96,03		
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137		
Итого за завтрак		515	14,204	21	56	451	НОРМА	Итого за завтрак	593	17,7	24	68	539	НОРМА	
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		
Итого за завтрак 2		330	0,8188	0,36	26,665	113,17	НОРМА	Итого за завтрак 2	370	1,04	0,44	31,3	133,32	НОРМА	
Обед	Салат из свеклы с орехом	100	3,5	12	10,5	153,28	Обед	Салат из свеклы с орехом	100	3,5	12	10,5	153,28		
	Рассольник ленинградский с курой, со сметаной	250	6,12	4	19,03	130,41		Рассольник ленинградский с курой, со сметаной	250	6,12	4	19,03	130,41		
	Мясопродукты по-домашнему	110	19,1	9	2,1	158,47		Мясопродукты по-домашнему	110	19,1	9	2,1	158,47		
	Картофельное пюре	150	3,33	4	23,04	138,73		Картофельное пюре	180	3,996	5	27,648	166,48		
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,98	87,278		Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,98	87,278		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642		
Итого за обед		890	38,1	29	113,25	843,06	НОРМА	Итого за обед	963	41,4	31	135,08	942,69	НОРМА	
Полдник	Бутерброд с повидлом	130	3,4008	6,3726	40,661	224,49	Полдник	Бутерброд с повидлом	150	3,924	7,353	46,917	269,54		
	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	117,82		Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	122,6		
Итого за полдник		330	9,4008	12,973	50,461	342,31	НОРМА	Итого за полдник	350	9,924	13,953	56,717	392,14	НОРМА	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2065	63	63	247	1750	НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2276	70	69	291	2007	НОРМА	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2							Неделя 2							
	четверг							четверг							
Завтрак	Омлет с сыром	140	15,344	17,584	2,688	221,4	Завтрак	Омлет с сыром	160	17,536	20,096	3,072	253,03		
					0								0		
	Йогурт питьевой	200	3	2,5	10	71,595		Йогурт питьевой	200	3	2,5	10	71,595		
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		
						0							0		
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9	Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137				
Итого за завтрак		615	23,507	24	48	483	Итого за завтрак	658	26,235	26	52	532	НОРМА		
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		
Итого за завтрак 2		330	0,8188	0,36	26,665	113,17	Итого за завтрак 2	370	1,04	0,44	31,3	133,32	НОРМА		
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	5	6,9	72,075	Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1	8	11,5	120,13		
	Суп с рыбными консервами	250	10,18	10	17,53	188,94		Суп с рыбными консервами	250	10,18	10	17,53	188,94		
	Свинина тушёная с капустой	300	14,7	25	15,3	330,68		Свинина тушёная с капустой	300	14,7	25	15,3	330,68		
	Компот из кураги и шиповника	200	0,98	0	20,63	83,761		Компот из кураги и шиповника	200	0,98	0	20,63	83,761		
						0							0		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642				
Итого за обед		890	32,01	40	96,96	850,36	Итого за обед	973	35,0	44	118,78	970,29	НОРМА		
Полдник	Булочка с орехами	100	5,66	13,34	43,33	303,7	Полдник	Булочка с орехами + Фрукт	200	6,21	13,54	54,91	366,34		
	Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0,08	11,48	45,436		Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0,08	11,48	47,28		
Итого за полдник		300	5,82	13,42	54,81	349,13	Итого за полдник	400	6,37	13,62	66,39	413,62	НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2135	62	78	226	1796	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2401	69	84	268	2050	НОРМА		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2 _____ пятница							Неделя 2 _____ пятница							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	200	7,4	6,5	30,8	203,06	Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	215	7,955	6,9875	33,11	218,29		
	Сыр порц.	20	5,44	6,42	0	76,438		Сыр порц.	30	8,16	9,63	0	114,66		
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68		
						0							0		
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9	Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137				
Итого за завтрак		505	15,313	22	57	467 НОРМА	Итого за завтрак	553	19,124	26	62	538 НОРМА			
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Йогурт питьевой	130	1,95	1,625	6,5	48,425		Йогурт питьевой	130	1,95	1,625	6,5	48,425		
Итого за завтрак 2		260	2,6688	1,885	21,565	113,9 НОРМА	Итого за завтрак 2	300	2,89	1,965	26,2	134,05 НОРМА			
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,5	12	5,6667	128,45	Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,5	12	5,6667	128,45		
	Борщ с курой, со сметаной	250	5,49	3	11,34	94,015		Борщ с курой, со сметаной	250	5,49	3	11,34	94,015		
	Запеканка картофельная с мясом	270	19,71	15,39	40,23	363,52		Запеканка картофельная с мясом	290	21,17	16,53	43,21	390,44		
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	96,465		Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	96,465		
						0							0		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642				
Итого за обед		900	33	31	118	857 НОРМА	Итого за обед	963	37,1	33	138	956 НОРМА			
Полдник	Пряник	120	9,36	3,84	44,64	250,56	Полдник	Пряник	150	11,7	4,8	55,8	313,2		
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	21,98	90,82		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	21,98	90,82		
Итого за полдник		320	10	4	67	341 НОРМА	Итого за полдник	350	12	5	78	404 НОРМА			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1985	61	59	263	1780 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2166	71	65	304	2032 НОРМА			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 3							Неделя 3							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	150	5,55	4,875	23,1	152,29	Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	200	7,4	6,5	30,8	203,06		
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	38,219		Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	57,328		
	Огурец порц.	90	0,8	0,1	2,8	15,034		Огурец порц.	90	0,8	0,1	2,8	15,034		
	Какао с молоком	180	3,447	3,591	13,455	96,03		Какао с молоком	180	3,447	3,591	13,455	96,03		
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137		
Итого за завтрак		515	14,954	21	55	450 НОРМА	Итого за завтрак	593	18,7	24	66	537 НОРМА			
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		
Итого за завтрак 2		330	0,8188	0,36	26,665	113,17 НОРМА	Итого за завтрак 2	370	1,04	0,44	31,3	133,32 НОРМА			
Обед	Салат «Новинка»	65	0,65	4	6,3917	65,484	Обед	Салат «Новинка»	100	1	7	9,8333	100,74		
	Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	250	5,49	6	9,87	108,86		Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	250	5,49	6	9,87	108,86		
	Котлета из говядины	120	20,4	16	7,8	248,51		Котлета из говядины	120	20,4	16	7,8	248,51		
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	4	36,62	192,95		Макаронные изделия отварные	180	7,38	5	44,064	238,12		
	Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	45,436		Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	45,436		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	112,44		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	55,642		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642		
Итого за обед		865	37,59	31	108,76	829,33 НОРМА	Итого за обед	973	42,6	35	136,87	988,47 НОРМА			
Полдник	Запеканка из творога	170	19,8	11,8	22,6	265,04	Полдник	Запеканка из творога	200	23,294	13,882	26,588	324,47		
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	96,465		Йогурт питьевой	200	3	2,5	10	74,5		
Итого за полдник		370	20,6	11,94	46,58	361,51 НОРМА	Итого за полдник	400	26,294	16,382	36,588	398,97 НОРМА			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2080	74	64	237	1754 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2336	89	75	271	2057 НОРМА			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 3 _____ вторник							Неделя 3 _____ вторник							
Завтрак	Омлет натуральный	150	16,227	19,636	2,8636	243,22	Завтрак	Омлет натуральный	180	19,473	23,564	3,4364	291,86		
					0								0		
	Йогурт питьевой	165	2,475	2,0625	8,25	59,065		Йогурт питьевой	165	2,475	2,0625	8,25	59,065		
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		
						0							0		
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9	Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137				
Итого за завтрак		590	23,865	25	46	493	НОРМА	Итого за завтрак	643	27,646	29	50	559	НОРМА	
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		
Итого за завтрак 2		330	0,8188	0,36	26,665	113,17	НОРМА	Итого за завтрак 2	370	1,04	0,44	31,3	133,32	НОРМА	
Обед	Салат из свежих помидор со сладким перцем	90	1,2	10,5	5,9	117,91	Обед	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,3	11,7	6,5	131,02		
	Суп крестьянский с курой, со сметаной (перловка)	200	4,92	3	13,232	96		Суп крестьянский с курой, со сметаной (перловка)	200	4,92	3	13,232	96		
	Котлета рыбная с маслом	120	20,71	18	20,64	316,19		Котлета рыбная с маслом	120	20,71	18	20,64	316,19		
	Капуста тушеная	150	3,64	5	11,25	96,417		Капуста тушеная	180	4,368	5	13,5	115,7		
	Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0	11,48	45,436		Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0	11,48	45,436		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642		
Итого за обед		840	36,2	37	99,052	846,86	НОРМА	Итого за обед	923	39,7	39	119,17	951,13	НОРМА	
Полдник	Пирог "Солнечный"	130	8,06	3,12	59,67	287,34	Полдник	Пирог "Солнечный" 130 + фрукт 70	200	8,6	3,3	64,9	311,08		
	Компот из изюма	200	0,4	0,03	20,22	79,523		Компот из изюма	200	0,4	0,03	20,22	79,523		
Итого за полдник		330	8,46	3,15	79,89	366,86	НОРМА	Итого за полдник	400	9	3,33	85,12	390,6	НОРМА	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2090	69	66	252	1820	НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2336	77	73	286	2034	НОРМА	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 3 среда							Неделя 3 среда							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	140	3,92	4,27	21,98	136,49	Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	150	4,2	4,575	23,55	146,24		
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	38,219		Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	57,328		
	Йогурт питьевой	200	3	2,5	10	71,595		Йогурт питьевой	200	3	2,5	10	71,595		
	Какао с молоком	180	3,447	3,591	13,455	96,03		Какао с молоком	180	3,447	3,591	13,455	96,03		
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137		
Итого за завтрак		615	15,49	22	61	490 НОРМА	Итого за завтрак	653	17,666	24	66	536 НОРМА			
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		
Итого за завтрак 2		330	0,8188	0,36	26,665	113,17 НОРМА	Итого за завтрак 2	370	1,04	0,44	31,3	133,32 НОРМА			
Обед	Салат из капусты с кукурузой	70	1,2	3,5	6,5	59,87	Обед	Салат из капусты с кукурузой	100	1,7	5,0	9,3	85,529		
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,872	5	17,344	129,47		Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,872	5	17,344	129,47		
	Плов из свинины	270	18,54	22	37,89	405,29		Плов из свинины	280	19,227	23	39,293	420,3		
	Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	45,436		Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	45,436		
						0							0		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	112,44		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	55,642	Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642				
Итого за обед		820	30,289	31	109,85	808,15 НОРМА	Итого за обед	903	34,1	34	131,27	927,53 НОРМА			
Полдник	Пудинг творожный с фруктовым соусом	170	18,2	10,6	29,5	275,04	Полдник	Пудинг творожный с фруктовым соусом	200	21,412	12,471	34,706	336,71		
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	82,089		Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	85,42		
Итого за полдник		370	19,24	10,66	49,68	357,13 НОРМА	Итого за полдник	400	22,452	12,531	54,886	422,13 НОРМА			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2135	66	65	247	1769 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2326	75	71	284	2019 НОРМА			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 3							Неделя 3							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	150	6,1	7,5	23,6	179,03	Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	170	9,2178	11,333	35,662	270,54		
	Подгарнировка (огурец и помидор)	100	0,93	0,15	3,09	16,704		Подгарнировка (огурец и помидор)	100	0,93	0,15	3,09	16,704		
	Йогурт питьевой	180	2,7	2,25	9	64,435		Йогурт питьевой	200	3	2,5	10	71,595		
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		
						0								0	
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137		
Итого за завтрак		705	14,89	14	71	451	НОРМА	Итого за завтрак	768	18,844	18	88	567	НОРМА	
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		
Итого за завтрак 2		330	0,8188	0,36	26,665	113,17	НОРМА	Итого за завтрак 2	370	1,04	0,44	31,3	133,32	НОРМА	
Обед	Салат «Витаминный»	100	1	8	10,167	112,12	Обед	Салат «Витаминный»	100	1	8	10,167	112,12		
	Борщ с курой, со сметаной	250	5,49	3,39	11,34	94,015		Борщ с курой, со сметаной	250	5,49	3,39	11,34	94,015		
	Биточки рыбные (минтай)	120	20,29	2,94	10	141,86		Биточки рыбные (минтай)	120	20,29	2,94	10	141,86		
	Греча рассыпчатая	150	7,69	6,38	37,86	230,27		Греча рассыпчатая	180	9,228	7,656	45,432	276,33		
	Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0	11,48	45,436		Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0	11,48	45,436		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	112,44		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	55,642		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642		
Итого за обед		900	40,18	21	117,45	791,78	НОРМА	Итого за обед	973	44,3	23	142,24	916,54	НОРМА	
Полдник	Манник	120	7,44	2,88	55,08	265,24	Полдник	Манник	150	9,3	3,6	68,85	345		
	Компот из изюма	200	0,4	0,03	20,22	79,523		Компот из изюма	200	0,4	0,03	20,22	82,75		
Итого за полдник		320	7,84	2,91	75,3	344,76	НОРМА	Итого за полдник	350	9,7	3,63	89,07	427,75	НОРМА	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2255	64	38	290	1700	НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2461	74	45	350	2044	НОРМА	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 3 _____ пятница							Неделя 3 _____ пятница							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	200	5,6	6,1	31,4	194,99	Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	215	6,02	6,5575	33,755	209,61		
	Сыр порц.	20	5,44	6,42	0	76,438		Сыр порц.	30	8,16	9,63	0	114,66		
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68		
						0								0	
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9	Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137				
Итого за завтрак		505	14	21	57	459 НОРМА	Итого за завтрак	553	17	25	63	529 НОРМА			
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Йогурт питьевой	130	1,95	1,625	6,5	48,425		Йогурт питьевой	130	1,95	1,625	6,5	48,425		
Итого за завтрак 2		260	2,6688	1,885	21,565	113,9 НОРМА	Итого за завтрак 2	300	2,89	1,965	26,2	134,05 НОРМА			
Обед	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	0,8	7,0	3,9	78,61	Обед	Салат из свежих помидор со сладким перцем	80	1,1	9,3	5,2	104,81		
	Рассольник ленинградский с курой, со сметаной	200	4,896	3	15,224	104,33		Рассольник ленинградский с курой, со сметаной	200	4,896	3	15,224	104,33		
	Жаркое по-домашнему	250	24	29	17,833	410,19		Жаркое по-домашнему	270	25,92	31	19,26	443		
	Напиток из шиповника	180	0,72	0,126	21,582	86,819		Напиток из шиповника	180	0,72	0,126	21,582	86,819		
						0								0	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642				
Итого за обед		770	36	40	95	855 НОРМА	Итого за обед	853	40,8	45	115	986 НОРМА			
Полдник	Пряник	120	9,36	3,84	44,64	250,56	Полдник	Пряник	150	11,7	4,8	55,8	313,2		
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	21,98	90,82		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	21,98	90,82		
Итого за полдник		320	10	4	67	341 НОРМА	Итого за полдник	350	12	5	78	404,02 НОРМА			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1855	62	67	241	1769 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2056	73	77	282	2053 НОРМА			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 4 _____ понедельник							Неделя 4 _____ понедельник							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	150	5,1	4,95	26,175	163,03	Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200	6,8	6,6	34,9	217,38		
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	38,219		Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	57,328		
	Огурец порц.	90	0,8	0,1	2,8	15,034		Огурец порц.	90	0,8	0,1	2,8	15,034		
	Чай с молоком	180	2,88	3,24	13,212	89,88		Чай с молоком	200	3,2	3,6	14,68	99,867		
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137		
Итого за завтрак		515	13,937	20	58	454 НОРМА	Итого за завтрак	613	17,853	24	71	555 НОРМА			
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		
Итого за завтрак 2		330	0,8188	0,36	26,665	113,17 НОРМА	Итого за завтрак 2	370	1,04	0,44	31,3	133,32 НОРМА			
Обед	Салат из моркови с орехом	70	2,45	7	4,7833	91,375	Обед	Салат из моркови с орехом	100	3,5	11	6,8333	130,54		
	Суп картофельный с горохом	250	9,4	5	11,1	121,18		Суп картофельный с горохом	250	9,4	5	11,1	121,18		
	Фрикассе из курицы	130	18,888	11	2,4471	180,56		Фрикассе из курицы	130	18,888	11	2,4471	180,56		
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	4	36,62	192,95		Макаронные изделия отварные	180	6,408	4	43,944	231,54		
	Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	45,436		Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	45,436		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	112,44		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	55,642		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642		
Итого за обед		880	41,788	28	103,03	799,58 НОРМА	Итого за обед	983	46,5	32	129,62	956,04 НОРМА			
Полдник	Пудинг творожный	170	17,6	10,3	31,2	276,67	Полдник	Пудинг творожный	190	19,671	11,512	34,871	321,77		
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	21,98	87,278		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	21,98	90,82		
Итого за полдник		370	18,1	10,4	53,18	363,95 НОРМА	Итого за полдник	390	20,171	11,612	56,851	412,59 НОРМА			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2095	75	59	241	1731 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2356	86	68	289	2057 НОРМА			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 4 _____ вторник							Неделя 4 _____ вторник							
Завтрак	Омлет паровой с мясом	150	17,76	15,36	2,76	211,73	Завтрак	Омлет паровой с мясом	190	22,496	19,456	3,496	268,19		
	Подгарнировка (огурец и помидор)	100	0,9	0,1	3,1	16,704		Подгарнировка (огурец и помидор)	100	0,9	0,1	3,1	16,704		
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	38,219		Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	57,328		
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		
						0								0	
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9	Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137				
Итого за завтрак		535	26,57	22	41	457 НОРМА	Итого за завтрак	603	33,202	28	45	550 НОРМА			
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		
Итого за завтрак 2		330	0,8188	0,36	26,665	113,17 НОРМА	Итого за завтрак 2	370	1,04	0,44	31,3	133,32 НОРМА			
Обед	Салат «Здоровье»	60	0,9	6	4,4	72,267	Обед	Салат «Здоровье»	100	1,5	10	7,3333	120,45		
	Суп крестьянский с курой, со сметаной	200	4,92	3	13,232	96		Суп крестьянский с курой, со сметаной	250	6,15	4	16,54	120		
	Рыба запеченная	100	21,867	12	3,3333	197,63		Рыба запеченная	100	21,867	12	3,3333	197,63		
	Рис припущенный с овощами	150	3,9	6	40,73	226,57		Рис припущенный с овощами	150	3,9	6	40,73	226,57		
	Компот из кураги	200	1,04	0	20,18	82,089		Компот из кураги	200	1,04	0	20,18	82,089		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	112,44		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	55,642	Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642				
Итого за обед		790	38,177	28	118,48	842,63 НОРМА	Итого за обед	923	42,6	33	141,94	993,51 НОРМА			
Полдник	Сдоба обыкновенная с куркумой	100	8,4	8,8	52,3	309,44	Полдник	Сдоба обыкновенная с куркумой + Фрукт	200	8,9	9	63,88	372,12		
	Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0,08	11,48	45,436		Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0,08	11,48	47,28		
Итого за полдник		300	8,56	8,88	63,78	354,88 НОРМА	Итого за полдник	400	9,06	9,08	75,36	419,4 НОРМА			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1955	74	59	250	1768 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2296	86	71	294	2096 НОРМА			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 4 _____ среда							Неделя 4 _____ среда							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	150	4,8	4,8	24,45	153,95	Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200	6,4	6,4	32,6	205,27		
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	38,219		Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	57,328		
	Огурец порц.	90	0,8	0,1	2,8	15,034		Огурец порц.	90	0,8	0,1	2,8	15,034		
	Какао с молоком	180	3,447	3,591	13,455	96,03		Какао с молоком	180	3,447	3,591	13,455	96,03		
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137		
Итого за завтрак		515	14,204	21	56	451	НОРМА	Итого за завтрак	593	17,7	24	68	539	НОРМА	
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		Сок	200	0,1	0,1	11,6	47,7		
Итого за завтрак 2		330	0,8188	0,36	26,665	113,17	НОРМА	Итого за завтрак 2	370	1,04	0,44	31,3	133,32	НОРМА	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	2	12	6	128,45	Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	2	12	6	128,45		
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,09	6	21,68	161,84		Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,09	6	21,68	161,84		
	Мясопродукты по-домашнему	110	19,1	9	2,1	158,47		Мясопродукты по-домашнему	110	19,1	9	2,1	158,47		
	Картофельное пюре	150	3,33	4	23,04	138,73		Картофельное пюре	180	3,996	5	27,648	166,48		
	Компот из изюма	200	0,4	0	20,22	79,523		Компот из изюма	200	0,4	0	20,22	79,523		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	112,44		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	55,642		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642		
Итого за обед		890	35,97	32	109,31	835,1	НОРМА	Итого за обед	963	39,3	33	131,13	941,55	НОРМА	
Полдник	Расстегай с рыбой	120	7,944	11,04	32,52	251,03	Полдник	Расстегай с рыбой	150	9,93	13,8	40,65	326,52		
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	96,465		Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	100,38		
Итого за полдник		320	8,744	11,18	56,5	347,49	НОРМА	Итого за полдник	350	10,73	13,94	64,63	426,9	НОРМА	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2055	60	64	249	1747	НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2276	69	71	295	2041	НОРМА	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя4							Неделя4							
	четверг							четверг							
Завтрак	Омлет с сыром	160	17,536	20,096	3,072	253,03	-	Омлет с сыром	200	21,92	25,12	3,84	316,28	-	
	Поджаренная (огурец и помидор)	100	0,9	0,1	3,1	16,704		Поджаренная (огурец и помидор)	100	0,9	0,1	3,1	16,704		
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137		
	Итого за завтрак	535	23,626	24	41	460		НОРМА	Итого за завтрак	598	28,546	29	46		541
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	-	Завтрак 2	170	0,9	0,3	19,7	85,62	-	
	Йогурт питьевой	130	1,95	1,625	6,5	48,425		Йогурт питьевой	130	1,95	1,625	6,5	48,425		
Итого за завтрак 2	260	2,6688	1,885	21,565	113,9	НОРМА	Итого за завтрак 2	300	2,89	1,965	26,2	134,05	НОРМА		
Обед	Салат из капусты по-домашнему	75	1,05	4	5,7	58,381	-	Салат из капусты по-домашнему	100	1,4	5	7,6	77,841	-	
	Суп картофельный с рыбой	200	6,072	3	14,648	107,88		Суп картофельный с рыбой	250	7,59	4	18,31	134,85		
	Плов из свинины	280	19,227	23	39,293	420,3		Плов из свинины	280	19,227	23	39,293	420,3		
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	96,465		Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	96,465		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	112,44		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	55,642		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642		
Итого за обед	835	32,699	30	120,22	851,11	НОРМА	Итого за обед	953	37,2	33	143	976,24	НОРМА		
Полдник	Пирожок с зелёным луком и яйцом	120	7,2	13,2	40,8	310,8	-	Полдник	120 + фрукт 100	220	8	13,4	48,3	345,8	-
	Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0,08	11,48	47,28		Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	47,28		
Итого за полдник	320	7,36	13,28	52,28	358,08	НОРМА	Итого за полдник	420	8,16	13,48	59,78	393,08	НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1950	66	70	235	1783	НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2271	77	77	275	2044	НОРМА		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Обучающиеся

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 4 _____ пятница							Неделя 4 _____ пятница							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	200	7,4	6,5	30,8	203,06	Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	215	7,955	6,9875	33,11	218,29		
	Сыр порц.	20	5,44	6,42	0	76,438		Сыр порц.	30	8,16	9,63	0	114,66		
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	71,739		
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68		
						0							0		
	Батон	45	0,5625	0,225	3,5156	18,338		Батон	50	0,625	0,25	3,9063	20,375		
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9	Хлеб ржаной	48	2,2737	0,3789	15,158	73,137				
Итого за завтрак		505	15,313	22	57	467 НОРМА	Итого за завтрак	553	19,124	26	62	538 НОРМА			
Завтрак 2	Фрукт	130	0,7	0,3	15,1	65,474	Завтрак 2	Фрукт	170	0,9	0,3	19,7	85,62		
	Йогурт питьевой	130	1,95	1,625	6,5	48,425		Йогурт питьевой	130	1,95	1,625	6,5	48,425		
Итого за завтрак 2		260	2,6688	1,885	21,565	113,9 НОРМА	Итого за завтрак 2	300	2,89	1,965	26,2	134,05 НОРМА			
Обед	Салат «Осень»	100	1,5	7	8,6667	96,741	Обед	Салат «Осень»	100	1,5	7	8,6667	96,741		
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,43	6	13,47	117,12		Суп-пюре из разных овощей	250	3,43	6	13,47	117,12		
	Запеканка картофельная с мясом	270	19,71	15,39	40,23	363,52		Запеканка картофельная с мясом	290	21,17	16,53	43,21	390,44		
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,98	87,278		Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,98	87,278		
						0							0		
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117		Хлеб пшеничный	85	6,375	1	41,82	191,14		
Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	55,642				
Итого за обед		900	31	29	121	840 НОРМА	Итого за обед	963	34,8	30	141	938 НОРМА			
Полдник	Бутерброд с повидлом	130	3,4008	6,3726	40,661	233,6	Полдник	Бутерброд с повидлом	150	3,924	7,353	46,917	269,54		
	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	122,6		Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	122,6		
Итого за полдник		330	9	13	50	356 НОРМА	Итого за полдник	350	10	14	57	392 НОРМА			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1995	58	65	250	1777 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2166	67	72	287	2002 НОРМА			