

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



Примерное четырехнедельное меню

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Воспитанники

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Воспитанники

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	65	1	0,4	6,25	32,6			Батон	80	1	0,4	6,25	32,6	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9			Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9	
Итого за завтрак		535	15,392	21	58	464	НОРМА	Итого за завтрак		613	18,602	24	65	534	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	
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	85,42			Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	85,42	
Итого за полдник		370	20,84	11,86	42,78	361,22	НОРМА	Итого за полдник		400	24,334	13,942	46,768	409,89	НОРМА
Ужин	Помидор порц.	60	0,5564	0,0873	1,8545	10,022	-	Ужин	Помидор порц.	100	0,9273	0,1455	3,0909	16,704	
	Биточки из свинины	90	14,31	18,72	5,76	239,06			Биточки из свинины	100	15,9	20,8	6,4	265,62	
	Капуста тушеная	150	3,64	4,53	11,25	96,417			Капуста тушеная	180	4,368	5,436	13,5	115,7	
	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
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975			Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	37,095			Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	70,48	
Итого за ужин		540	21,276	23,707	46,935	467,25	НОРМА	Итого за ужин		638	25,045	26,931	58,261	553,16	НОРМА
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,15	-	Ужин 2	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,18	
	Фрукт	120	1,0	0,2	9,0	42			Фрукт	120	1,0	0,2	9,0	42	
Итого за ужин 2		270	5,31	3,99	15	117,15	НОРМА	Итого за ужин 2		300	6,18	4,74	16,2	132,18	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2925	108	87	298	2345	НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3274	124	97	351	2707	НОРМА

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет**

Воспитанники

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше**

Воспитанники

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	200	21,6	26,2	3,8	324,29		
	Поджаривание (огурец и помидор)	100	0,93	0,15	3,09	16,704		Поджаривание (огурец и помидор)	100	0,93	0,15	3,09	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	65	1	0,4	6,25	32,6		Батон	80	1	0,4	6,25	32,6		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9		
	Итого за завтрак	545	22,755	24	44	465		НОРМА	Итого за завтрак	618	28,164	30	45	546	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		
Ужин	Огурец порц.	60	0,5564	0,0873	1,8545	10,022	Ужин	Огурец порц.	100	0,9273	0,1455	3,0909	16,704		
	Гуляш из курицы	95	17,338	5,3833	4,275	129,64		Гуляш из курицы	95	17,338	5,3833	4,275	129,64		
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	4	36,62	192,95		Макаронные изделия отварные	180	6,408	4	43,944	231,54		
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	38,363		Чай с сахаром	200	0	0	9,98	38,363		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	37,095		Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	70,48		
	Итого за ужин	545	25,934	9,4906	70,57	453,04		НОРМА	Итого за ужин	633	28,453	10,461	86,33	531,7	НОРМА
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,2	6	6,3	96	Ужин 2	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,2	7,56	115,2		
	Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5		Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5		
Итого за ужин 2	220	4,76	6,14	11,55	120,5	НОРМА	Итого за ужин 2	250	5,6	7,34	12,81	139,7	НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2840	104	72	334	2333	НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3254	118	82	386	2673	НОРМА		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Воспитанники

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Воспитанники

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	150	4,2	4,575	23,55	146,24	Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	180	6,3	6,8625	35,325	219,36		
	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.	110	0,5	0,1	1,5	8,2684		
	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	65	1	0,4	6,25	32,6		Батон	80	1	0,4	6,25	32,6		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9		
Итого за завтрак		535	14,042	20	58	458 НОРМА	Итого за завтрак	613	17,126	24	69	543 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			
Ужин	Помидор порц.	60	0,56	0,09	1,85	10,022	Ужин	Помидор порц.	70	0,65	0,10	2,16	11,693		
	Котлета «Детская»	100	16,8	12,4	6,9	198,35		Котлета «Детская»	100	16,8	12,4	6,9	198,35		
	Картофельное пюре	150	3,33	4,32	23,04	138,73		Картофельное пюре	180	3,996	5,184	27,648	166,48		
	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		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	37,095		Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	70,48		
Итого за ужин		550	23,456	17,177	59,865	468,85 НОРМА	Итого за ужин	608	25,295	18,236	71,982	531,65 НОРМА			
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,15	Ужин 2	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,18		
	Фрукт	120	1,0	0,2	9,0	42		Фрукт	120	1,0	0,2	9,0	42		
Итого за ужин 2		270	5,31	3,99	15	117,15 НОРМА	Итого за ужин 2	300	6,18	4,74	16,2	132,18 НОРМА			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2955	105	84	298	2299 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3284	122	95	352	2676 НОРМА			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Воспитанники

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Воспитанники

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	200	8,1333	10	31,467	238,71	Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	215	11,658	14,333	45,102	342,15		
	Поджаривка (огурец и помидор)	100	0,93	0,15	3,09	16,704		Поджаривка (огурец и помидор)	100	0,93	0,15	3,09	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	65	1	0,4	6,25	32,6		Батон	80	1	0,4	6,25	32,6		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9		
	Итого за завтрак	595	14,661	14	73	460		НОРМА	Итого за завтрак	633	18,185	18	86	564	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		
Ужин	Салат из моркови с яблоками	100	1	8,3333	11,5	120,13	Ужин	Салат из моркови с яблоками	100	1	8,3333	11,5	120,13		
	Мясопродукты по-домашнему (сердце)	100	17,4	8,1	1,9	144,06		Мясопродукты по-домашнему (сердце)	100	17,4	8,1	1,9	144,06		
	Капуста тушеная	150	3,64	4,53	11,25	96,417		Капуста тушеная	180	4,368	5,436	13,5	115,7		
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	37,095		Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	70,48		
	Итого за ужин	590	24,774	21,324	52,729	482,35		НОРМА	Итого за ужин	638	26,582	22,41	62,179	535,02	НОРМА
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,2	6	6,3	96	Ужин 2	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,2	7,56	115,2		
	Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5		Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5		
Итого за ужин 2	220	4,76	6,14	11,55	120,5	НОРМА	Итого за ужин 2	250	5,6	7,34	12,81	139,7	НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2985	94	66	371	2383	НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3224	105	75	430	2734	НОРМА		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Воспитанники

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Воспитанники

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	65	1	0,4	6,25	32,6		Батон	80	1	0,4	6,25	32,6		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9		
Итого за завтрак		535	14,375	20	60	468 НОРМА	Итого за завтрак		633	17,755	24	71	552 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 сухофруктов	200	0,5	0	21,98	87,9		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	21,98	90,82		
Итого за полдник		370	18,7	10,7	51,48	362,94 НОРМА	Итого за полдник		400	21,912	12,571	56,686	427,53 НОРМА		
Ужин	Помидор порц.	60	0,5564	0,0873	1,8545	10,022	Ужин	Помидор порц.	100	0,9273	0,1455	3,0909	16,704		
	Колбаска «Школьная»	100	13,6	21,5	6,2	262,06		Колбаска «Школьная»	100	13,6	21,5	6,2	262,06		
	Капуста тушеная	150	3,64	4,53	11,25	96,417		Капуста тушеная	180	4,368	5,436	13,5	115,7		
	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		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	37,095		Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	70,48		
Итого за ужин		550	20,566	26,487	47,375	490,25 НОРМА	Итого за ужин		638	22,745	27,631	58,061	549,6 НОРМА		
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,15	Ужин 2	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,18		
	Фрукт	120	1,0	0,2	9,0	42		Фрукт	120	1,0	0,2	9,0	42		
Итого за ужин 2		270	5,31	3,99	15	117,15 НОРМА	Итого за ужин 2		300	6,18	4,74	16,2	132,18 НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2955	102	90	299	2340 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3339	116	99	356	2702 НОРМА		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Воспитанники

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Воспитанники

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							
	вторник							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		
	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	65	1	0,4	6,25	32,6		Батон	80	1	0,4	6,25	32,6		
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9	Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9				
Итого за завтрак		555	27,007	23	44	471	НОРМА	Итого за завтрак	623	33,103	28	45	547	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	
Ужин	Огурец порц.	50	0,5	0,1	1,5	8,352	Ужин	Огурец порц.	60	0,6	0,1	1,9	10,022		
	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		
						0							0		
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	38,363		Чай с сахаром	200	0	0	9,98	38,363		
						0								0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		
Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	37,095	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	70,48				
Итого за ужин		560	22,874	15,823	69,595	492,3	НОРМА	Итого за ужин	608	25,506	17,157	80,085	554,28	НОРМА	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,2	6	6,3	96	Ужин 2	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,2	7,56	115,2		
	Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5		Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5		
Итого за ужин 2		220	4,76	6,14	11,55	120,5	НОРМА	Итого за ужин 2	250	5,6	7,34	12,81	139,7	НОРМА	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2865	105	84	330	2389	НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3224	119	94	379	2756	НОРМА	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Воспитанники

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Воспитанники

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	65	1	0,4	6,25	32,6		Батон	80	1	0,4	6,25	32,6		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9		
Итого за завтрак		535	14,642	21	59	465 НОРМА	Итого за завтрак		613	17,602	24	67	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 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		
Ужин	Помидор порц.	25	0,2	0,0	0,8	4,176	Ужин	Помидор порц.	25	0,2	0,0	0,8	4,176		
	Фрикассе из курицы	150	21,618	12,971	2,6471	205,46		Фрикассе из курицы	150	21,618	12,971	2,6471	205,46		
	Картофель запеченный дольками	150	3	2,1	26,7	132,33		Картофель запеченный дольками	180	3,6	2,52	32,04	158,8		
	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		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	37,095		Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	70,48		
Итого за ужин		565	27,619	15,477	58,19	463,71 НОРМА	Итого за ужин		613	29,299	16,077	70,73	523,56 НОРМА		
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,15	Ужин 2	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,18		
	Фрукт	120	1,0	0,2	9,0	42		Фрукт	120	1,0	0,2	9,0	42		
Итого за ужин 2		270	5,31	3,99	15	117,15 НОРМА	Итого за ужин 2		300	6,18	4,74	16,2	132,18 НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2920	96	83	323	2345 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3209	105	90	377	2660 НОРМА		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Воспитанники

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Воспитанники

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		
	Неделя2							Неделя2							
	четверг							четверг							
Завтрак	Омлет с сыром	150	16,44	18,84	2,88	237,21	Завтрак	Омлет с сыром	200	21,92	25,12	3,84	316,28		
	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		
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		
	Батон	65	1	0,4	6,25	32,6		Батон	80	1	0,4	6,25	32,6		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9		
	Итого за завтрак	545	22,967	23	44	459		НОРМА	Итого за завтрак	618	28,447	29	45	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		
	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 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		
	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	НОРМА	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 100+ Фрукт100	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	НОРМА	Итого за полдник	400	6,37	13,62	66,39	413,62	НОРМА		
Ужин	Огурец порц.	60	0,5564	0,0873	1,8545	10,022	Ужин	Огурец порц.	70	0,6491	0,1018	2,1636	11,693		
	Гуляш из курицы	90	16,425	5,1	4,05	122,82		Гуляш из курицы	100	18,25	5,6667	4,5	136,46		
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	3,66	36,62	192,95		Макаронные изделия отварные	180	6,408	4,392	43,944	231,54		
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	37,095		Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	70,48		
Итого за ужин	540	25,091	9,2173	70,595	447,54	НОРМА	Итого за ужин	608	29,157	10,71	85,878	534,83	НОРМА		
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,2	6	6,3	96	Ужин 2	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,2	7,56	115,2		
	Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5		Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5		
Итого за ужин 2	220	4,76	6,14	11,55	120,5	НОРМА	Итого за ужин 2	250	5,6	7,34	12,81	139,7	НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2825	91	92	305	2339	НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3219	106	105	360	2729	НОРМА		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Воспитанники

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Воспитанники

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 _____ понедельник							Неделя 3 _____ 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	65	1	0,4	6,25	32,6		Батон	80	1	0,4	6,25	32,6		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9		
Итого за завтрак		535	15,392	21	58	464 НОРМА	Итого за завтрак		613	18,602	24	65	534 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		Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	100,38		
Итого за полдник		370	20,6	11,94	46,58	361,51 НОРМА	Итого за полдник		400	24,094	14,022	50,568	424,85 НОРМА		
Ужин	Огурец порц.	60	0,5564	0,0873	1,8545	10,022	Ужин	Огурец порц.	100	0,9273	0,1455	3,0909	16,704		
	Котлета куриная	120	22,6	8,9	6,1	187,3		Котлета куриная	120	22,6	8,9	6,1	187,3		
	Картофель запеченный дольками	150	3	2,1	26,7	132,33		Картофель запеченный дольками	200	4	2,8	35,6	176,44		
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	38,363		Чай с сахаром	200	0	0	9,98	38,363		
						0							0		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	37,095		Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	70,48		
Итого за ужин		570	28,856	11,447	62,475	450,08 НОРМА	Итого за ужин		678	31,307	12,385	79,811	534,26 НОРМА		
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,15	Ужин 2	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,18		
	Фрукт	120	1,0	0,2	9,0	42		Фрукт	120	1,0	0,2	9,0	42		
Итого за ужин 2		270	5,31	3,99	15	117,15 НОРМА	Итого за ужин 2		300	6,18	4,74	16,2	132,18 НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2940	109	79	317	2335 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3334	124	90	380	2747 НОРМА		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Воспитанники

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Воспитанники

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							
	вторник							вторник							
Завтрак	Омлет натуральный	150	16,227	19,636	2,8636	243,22	Завтрак	Омлет натуральный	200	21,636	26,182	3,8182	324,29		
	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		
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	114,17		
	Батон	65	1	0,4	6,25	32,6		Батон	80	1	0,4	6,25	32,6		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9		
	Итого за завтрак	545	22,755	24	44	465		НОРМА	Итого за завтрак	618	28,164	30	45	546	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		
Ужин	Помидор порц.	60	0,56	0,09	1,85	10,022	Ужин	Помидор порц.	100	0,93	0,15	3,09	16,704		
	Котлета «Детская»	100	16,8	12,4	6,9	198,35		Котлета «Детская»	100	16,8	12,4	6,9	198,35		
	Картофельное пюре	150	3,33	4,32	23,04	138,73		Картофельное пюре	200	4,44	5,76	30,72	184,97		
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	37,095		Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	70,48		
Итого за ужин	550	23,456	17,177	59,865	468,85	НОРМА	Итого за ужин	658	26,017	18,855	75,981	555,16	НОРМА		
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,2	6	6,3	96	Ужин 2	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,2	7,56	115,2		
	Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5		Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5		
Итого за ужин 2	220	4,76	6,14	11,55	120,5	НОРМА	Итого за ужин 2	250	5,6	7,34	12,81	139,7	НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2815	96	88	321	2381	НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3219	109	100	369	2716	НОРМА		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Воспитанники

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Воспитанники

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	150	4,2	4,575	23,55	146,24	Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	180	6,3	6,8625	35,325	219,36		
	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.	110	0,5	0,1	1,5	8,2684		
	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	65	1	0,4	6,25	32,6		Батон	80	1	0,4	6,25	32,6		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9		
Итого за завтрак		535	14,042	20	58	458 НОРМА	Итого за завтрак	613	17,126	24	69	543 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			
Ужин	Огурец порц.	60	0,5564	0,0873	1,8545	10,022	Ужин	Огурец порц.	70	0,6491	0,1018	2,1636	11,693		
	Гуляш из курицы	100	18,25	5,6667	4,5	136,46		Гуляш из курицы	100	18,25	5,6667	4,5	136,46		
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	4	36,62	192,95		Макаронные изделия отварные	180	6,408	4	43,944	231,54		
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	38,363		Чай с сахаром	200	0	0	9,98	38,363		
						0							0		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	37,095		Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	70,48		
Итого за ужин		550	26,846	9,7739	70,795	459,87 НОРМА	Итого за ужин	608	29,087	10,7	85,628	533,51 НОРМА			
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,15	Ужин 2	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,18		
	Фрукт	120	1,0	0,2	9,0	42		Фрукт	120	1,0	0,2	9,0	42		
Итого за ужин 2		270	5,31	3,99	15	117,15 НОРМА	Итого за ужин 2	300	6,18	4,74	16,2	132,18 НОРМА			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2875	97	76	330	2313 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3194	110	86	388	2692 НОРМА			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Воспитанники

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Воспитанники

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							
	четверг							четверг							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	200	8,1333	10	31,467	238,71		Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	215	11,658	14,333	45,102	342,15	
	Поджаривание (огурец и помидор)	100	0,93	0,15	3,09	16,704			Поджаривание (огурец и помидор)	100	0,93	0,15	3,09	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	65	1	0,4	6,25	32,6			Батон	80	1	0,4	6,25	32,6	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9			Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9	
	Итого за завтрак	595	14,661	14	73	460			НОРМА	Итого за завтрак	633	18,185	18	86	564
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		
Ужин	Помидор порц.	60	0,5564	0,0873	1,8545	10,022		Ужин	Помидор порц.	100	0,9273	0,1455	3,0909	16,704	
	Биточки из свинины	100	15,9	20,8	6,4	265,62			Биточки из свинины	100	15,9	20,8	6,4	265,62	
	Капуста тушеная	150	3,64	4,53	11,25	96,417			Капуста тушеная	180	4,368	5,436	13,5	115,7	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68			Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975			Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	37,095			Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	70,48	
	Итого за ужин	550	22,866	25,787	47,575	493,81			НОРМА	Итого за ужин	638	25,045	26,931	58,261	553,16
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,2	6	6,3	96	Ужин 2	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,2	7,56	115,2		
	Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5		Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5		
Итого за ужин 2	220	4,76	6,14	11,55	120,5	НОРМА	Итого за ужин 2	250	5,6	7,34	12,81	139,7	НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2915	91	71	351	2324	НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3214	104	80	420	2734	НОРМА		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Воспитанники

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Воспитанники

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							Неделя 4							
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	65	1	0,4	6,25	32,6		Батон	80	1	0,4	6,25	32,6		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9		
Итого за завтрак		535	14,375	20	60	468 НОРМА	Итого за завтрак	633	17,755	24	71	552 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			
Ужин	Огурец порц.	50	0,5	0,1	1,5	8,352	Ужин	Огурец порц.	100	0,9	0,1	3,1	16,704		
	Запеканка картофельная с мясом	270	19,71	15,39	40,23	363,52		Запеканка картофельная с мясом	270	19,71	15,39	40,23	363,52		
						0							0		
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	38,363		Чай с сахаром	200	0	0	9,98	38,363		
						0							0		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	37,095		Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	70,48		
Итого за ужин		560	22,874	15,823	69,595	492,3 НОРМА	Итого за ужин	628	24,417	16,075	78,341	534,04 НОРМА			
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,15	Ужин 2	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,18		
	Фрукт	120	1,0	0,2	9,0	42		Фрукт	120	1,0	0,2	9,0	42		
Итого за ужин 2		270	5,31	3,99	15	117,15 НОРМА	Итого за ужин 2	300	6,18	4,74	16,2	132,18 НОРМА			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2945	103	79	328	2355 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3304	116	89	383	2720 НОРМА			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Воспитанники

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Воспитанники

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							Неделя 4							
	вторник							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		
	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	65	1	0,4	6,25	32,6		Батон	80	1	0,4	6,25	32,6		
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9	Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9				
Итого за завтрак		555	27,007	23	44	471	НОРМА	Итого за завтрак	623	33,103	28	45	547	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	
Ужин	Помидор порц.	60	0,5564	0,0873	1,8545	10,022	Ужин	Помидор порц.	100	0,9273	0,1455	3,0909	16,704		
	Колбаска «Школьная»	100	13,6	21,5	6,2	262,06		Колбаска «Школьная»	100	13,6	21,5	6,2	262,06		
	Капуста тушеная	150	3,64	4,53	11,25	96,417		Капуста тушеная	180	4,368	5,436	13,5	115,7		
	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	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8		
Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	37,095	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	70,48				
Итого за ужин		550	20,566	26,487	47,375	490,25	НОРМА	Итого за ужин	638	22,745	27,631	58,061	551,43	НОРМА	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,2	6	6,3	96	Ужин 2	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,2	7,56	115,2		
	Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5		Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5		
Итого за ужин 2		220	4,76	6,14	11,55	120,5	НОРМА	Итого за ужин 2	250	5,6	7,34	12,81	139,7	НОРМА	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2745	100	92	312	2393	НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3204	114	106	364	2784	НОРМА	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Воспитанники

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Воспитанники

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	65	1	0,4	6,25	32,6		Батон	80	1	0,4	6,25	32,6		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9		
Итого за завтрак		535	14,642	21	59	465 НОРМА	Итого за завтрак	613	17,602	24	67	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	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			
Ужин	Огурец порц.	60	0,5564	0,0873	1,8545	10,022	Ужин	Огурец порц.	70	0,6491	0,1018	2,1636	11,693		
	Гуляш из курицы	90	16,425	5,1	4,05	122,82		Гуляш из курицы	100	18,25	5,6667	4,5	136,46		
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	3,66	36,62	192,95		Макаронные изделия отварные	180	6,408	4,392	43,944	231,54		
	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		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	37,095		Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	70,48		
Итого за ужин		540	25,091	9,2173	70,595	447,54 НОРМА	Итого за ужин	608	29,157	10,71	85,878	534,83 НОРМА			
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,15	Ужин 2	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,18		
	Фрукт	120	1,0	0,2	9,0	42		Фрукт	120	1,0	0,2	9,0	42		
Итого за ужин 2		270	5,31	3,99	15	117,15 НОРМА	Итого за ужин 2	300	6,18	4,74	16,2	132,18 НОРМА			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2885	91	77	337	2326 НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3204	104	87	396	2705 НОРМА			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Воспитанники

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Воспитанники

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							Неделя 4							
	четверг							четверг							
Завтрак	Омлет с сыром	150	16,44	18,84	2,88	237,21	Завтрак	Омлет с сыром	200	21,92	25,12	3,84	316,28		
	Поджаренная картошка (огурец и помидор)	100	0,9	0,1	3,1	16,704		Поджаренная картошка (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	65	1	0,4	6,25	32,6		Батон	80	1	0,4	6,25	32,6		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12	57,9		Хлеб ржаной	38	1,8	0,3	12	57,9		
	Итого за завтрак	545	22,967	23	44	459		НОРМА	Итого за завтрак	618	28,447	29	45	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		
	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 по-домашнему	75	1,05	4	5,7	58,381	Обед	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 зеленым луком и яйцом	120	7,2	13,2	40,8	310,8	Полдник	Пирожок с зеленым луком и яйцом	120	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		
Ужин	Помидор порц.	25	0,2	0,0	0,8	4,176	Ужин	Помидор порц.	70	0,65	0,10	2,16	11,693		
	Фрикассе из курицы	140	20,176	12,106	2,4706	191,76		Фрикассе из курицы	140	20,176	12,106	2,4706	191,76		
	Картофель запеченный дольками	150	3	2,1	26,7	132,33		Картофель запеченный дольками	180	3,6	2,52	32,04	158,8		
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	39,68		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	44,975		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	37,095		Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	70,48		
Итого за ужин	555	26,178	14,612	58,013	450,01	НОРМА	Итого за ужин	648	28,276	15,278	71,944	517,38	НОРМА		
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,2	6	6,3	96	Ужин 2	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,2	7,56	115,2		
	Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5		Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5		
Итого за ужин 2	220	4,76	6,14	11,55	120,5	НОРМА	Итого за ужин 2	250	5,6	7,34	12,81	139,7	НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2805	95	88	313	2351	НОРМА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3259	109	98	364	2697	НОРМА		