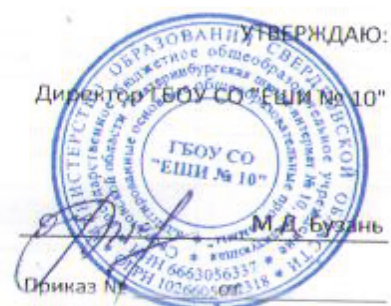


УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10"
М.Д. Бузань
Приказ № 1026/2026



Примерное четырехнедельное меню

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя I понедельник						
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	150	4,2	4,575	23,55	152,18	
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	39,77	
	Кисломолочный напиток	170	4,9	4,3	6,8	85,17	
	Какао с молоком	200	3,4	3,5	13,4	98,7	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Батон	30	1,2	0,48	7,5	39,12	
						0	
Итого за завтрак		570	16,49	24	51	490	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	200	1,9	0,7	25,9	117,8	
						0	
Итого за завтрак 2		200	1,8667	0,7333	25,933	117,8	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,3	12,7	8,2	168	
	Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	250	5,64	5	6,3	96,36	
	Котлета куриная	100	21,725	3	9,6	156,05	
	Греча рассыпчатая	150	7,69	6	37,86	239,62	
	Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	47,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		850	43,848	28	95,247	812,01	НОРМА
Полдник	Запеканка из творога	170	19,8	11,8	22,6	275,8	
	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
Ужин	Помидор порц.	30	0,3	0,1	1,2	6,5182	
	Поджарка из свинины 100/35	135	16,32	15,24	1,8	209,64	
	Картофельное пюре	150	3,33	4,32	23,04	144,36	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	14,76	70,2	
Итого за ужин		545	22,318	19,865	50,989	472,01	НОРМА
Ужин 2	Вафли	18	0,81	4,32	9,9	81,72	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		218	0,81	4,32	19,88	121,64	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2753	106	89	286	2374	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя I понедельник						
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	150	4,2	4,575	23,55	152,18	
	Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	59,655	
	Кисломолочный напиток	170	4,9	4,3	6,8	85,17	
	Какао с молоком	200	3,4	3,5	13,4	98,7	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Батон	50	2	0,8	12,5	65,2	
						0	
Итого за завтрак		595	18,65	26	56	536	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	220	2,1	0,8	28,5	129,58	
						0	
Итого за завтрак 2		220	2,0533	0,8067	28,527	129,58	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,3	12,7	8,2	168	
	Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	250	5,64	5	6,3	96,36	
	Котлета куриная	100	21,725	3	9,6	156,05	
	Греча рассыпчатая	180	9,228	8	45,432	287,54	
	Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	47,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		910	47,6	30	117,58	930,13	НОРМА
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	
Итого за полдник		400	24,334	13,942	46,768	409,89	НОРМА
Ужин	Помидор порц.	30	0,3	0,1	1,2	6,5182	
	Поджарка из свинины 100/35	135	16,32	15,24	1,8	209,64	
	Картофельное пюре	200	4,44	5,76	30,72	192,48	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117	
Итого за ужин		615	24,928	21,465	68,509	566,93	НОРМА
Ужин 2	Вафли	22	0,99	5,28	12,1	99,88	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		222	0,99	5,28	22,08	139,8	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2962	119	98	340	2712	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя1 вторник						
Завтрак	Омлет натуральный	150	16,227	19,636	2,8636	253,09	
	Морковь припущенная	100	1,40	1,60	7,70	50,8	
						0	
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	118,8	
						0	
	Батон	50	2	0,8	12,5	65,2	
						0	
Итого за завтрак		500	22,427	25	43	488	НОРМА
Завтрак 2	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
Итого за завтрак 2		280	1,32	0,52	28,04	122,12	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	100	1,5	8	8,6	115,1	
	Борщ с курой, со сметаной	250	5,49	3	11,34	97,83	
	Рыба запеченная	120	26,24	14	4	246,78	
	Картофель в молоке	150	3,53	4	19,82	133	
	Компот из кураги и изюма	200	0,83	0	23	96,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		870	40,89	31	88,6	793,45	НОРМА
Полдник	Пирожок с яблоком	100	6,2	0,9	54	248,9	
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	100,38	
Итого за полдник		300	7	1,04	77,98	349,28	НОРМА
Ужин	Огурец порц.	30	0,3	0,1	1,2	6,5182	
	Гуляш из курицы	95	17,338	5,3833	4,275	134,9	
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	4	36,62	200,78	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,92	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	38,6	
Итого за ужин		515	25,725	9,4579	69,874	467,52	НОРМА
Ужин 2	Кисломолочный напиток	100	2,7	2,5	10,8	76,5	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за ужин 2		200	3,1	2,9	20,6	120,9	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2665	100	70	328	2341	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя1 вторник						
Завтрак	Омлет натуральный	180	19,5	23,6	3,4	303,71	
	Морковь припущенная	100	1,40	1,60	7,70	50,8	
						0	
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	118,8	
						0	
	Батон	70	2,8	1,12	17,5	91,28	
						0	
Итого за завтрак		550	26,473	29	48	565	НОРМА
Завтрак 2	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за завтрак 2		300	1,4	0,6	30	131	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	100	1,5	8	8,6	115,1	
	Борщ с курой, со сметаной	250	5,49	3	11,34	97,83	
	Рыба запеченная	120	26,24	14	4	246,78	
	Картофель в молоке	180	4,236	5	23,784	159,6	
	Компот из кураги и изюма	200	0,83	0	23	96,04	
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1	34,44	163,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		950	45,3	32	117,16	937,05	НОРМА
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	100,38	
Итого за полдник		410	7,9	1,26	86,28	388,06	НОРМА
Ужин	Огурец порц.	70	0,6491	0,1018	2,1636	12,167	
	Гуляш из курицы	95	17,338	5,3833	4,275	134,9	
	Макаронные изделия отварные	180	6,408	4	43,944	240,94	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,92	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	73,34	
Итого за ужин		603	28,175	10,417	85,403	548,06	НОРМА
Ужин 2	Кисломолочный напиток	140	3,99	4,025	10,15	92,785	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за ужин 2		240	4,39	4,425	19,95	137,19	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3053	114	78	387	2706	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя1 среда						
Завтрак	Каша молочная пшениная с маслом	150	5,1	4,95	26,1	169,35	
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	39,77	
	Кисломолочный напиток	170	4,9	4,3	6,8	85,17	
	Какао с молоком	200	3,4	3,5	13,4	98,7	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Батон	20	0,8	0,32	5	26,08	
						0	
Итого за завтрак		560	16,99	24	51	494	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	200	1,9	0,7	25,9	117,8	
						0	
Итого за завтрак 2		200	1,8667	0,7333	25,933	117,8	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,5	12	5,6667	133,67	
	Рассольник ленинградский с курой, со сметаной	250	6,12	4	19,03	135,7	
	Бигус с курицей	270	28,944	15	16,092	318,17	
	Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0	11,48	47,28	
						0	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		900	42,274	32	88,869	809,71	НОРМА
Полдник	Пудинг творожный с фруктовым соусом	150	17,3	10	30,9	282,8	
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	85,42	
Итого за полдник		350	18,34	10,06	51,08	368,22	НОРМА
Ужин	Свекла тушеная	60	0,84	0,96	4,62	30,48	
	Котлета «Детская»	100	16,8	12,4	6,9	206,4	
	Картофельное пюре	150	3,33	4,32	23,04	144,36	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	14,76	70,2	
						0	
Итого за ужин		540	23,29	17,93	59,55	492,73	НОРМА
Ужин 2	Вафли	18	0,81	4,32	9,9	81,72	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		218	0,81	4,32	19,88	121,64	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2768	104	89	297	2404	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя1 среда						
Завтрак	Каша молочная пшениная с маслом	150	5,1	4,95	26,1	169,35	
	Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	59,655	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	
	Какао с молоком	200	3,4	3,5	13,4	98,7	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Батон	50	2	0,8	12,5	65,2	
						0	
Итого за завтрак		625	20,42	27	60	568	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	220	2,1	0,8	28,5	129,58	
						0	
Итого за завтрак 2		220	2,0533	0,8067	28,527	129,58	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,5	12	5,6667	133,67	
	Рассольник ленинградский с курой, со сметаной	250	6,12	4	19,03	135,7	
	Бигус с курицей	320	34,304	18	19,072	377,09	
	Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0	11,48	47,28	
						0	
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1	34,44	163,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		970	49,1	35	101,69	915,43	НОРМА
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	85,42	
Итого за полдник		400	22,452	12,531	54,886	422,13	НОРМА
Ужин	Свекла тушеная	90	1,26	1,44	6,93	45,72	
	Котлета «Детская»	100	16,8	12,4	6,9	206,4	
	Картофельное пюре	180	3,996	5,184	27,648	173,23	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	14,76	70,2	
						0	
Итого за ужин		600	24,376	19,274	66,468	536,84	НОРМА
Ужин 2	Вафли	22	0,99	5,28	12,1	99,88	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		222	0,99	5,28	22,08	139,8	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3037	119	100	334	2712	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя1 четверг						
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	200	8,1333	10	31,467	248,4	
	Кисломолочный напиток	170	4,9	4,3	6,8	85,17	
						0	
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	118,8	
						0	
	Батон	30	1,2	0,48	7,5	39,12	
						0	
Итого за завтрак		600	17,063	18	65	491	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	200	1,9	0,7	25,9	117,8	
						0	
Итого за завтрак 2		200	1,8667	0,7333	25,933	117,8	НОРМА
Обед	Винегрет овощной	100	1,8	8,3	12,3	131,67	
	Суп крестьянский с курой, со сметаной. (пшено)	250	6,37	4	16,1	125,97	
	Биточки паровые (минтай)	120	17,27	1	5,42	104,08	
	Макаронные изделия отварные	150	6,15	4	36,72	206,49	
	Компот из кураги и шиповника	200	0,98	0	20,63	87,16	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		900	38,153	18	127,8	830,27	НОРМА
Полдник	Пирог "Зебра"	120	7,4	2,8	55	274,8	
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
Итого за полдник		320	8,4	3	75,2	361,4	НОРМА
Ужин	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	5	6,9	75	
	Мясопродукты по-домашнему (сердце)	100	17,4	8,1	1,9	149,91	
	Картофель запеченный дольками	150	3	2,1	26,7	137,7	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	38,6	
Итого за ужин		550	23,734	15,561	63,579	489,3	НОРМА
Ужин 2	Печенье	18	1,2789	2,7	12,6	79,816	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		218	1,2789	2,7	22,58	119,74	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2788	90	58	381	2410	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя1 четверг						
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	200	8,1333	10	31,467	248,4	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	
						0	
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	118,8	
						0	
	Батон	70	2,8	1,12	17,5	91,28	
						0	
Итого за завтрак		670	19,533	19	77	559	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	220	2,1	0,8	28,5	129,58	
						0	
Итого за завтрак 2		220	2,0533	0,8067	28,527	129,58	НОРМА
Обед	Винегрет овощной	100	1,8	8,3	12,3	131,67	
	Суп крестьянский с курой, со сметаной. (пшено)	250	6,37	4	16,1	125,97	
	Биточки паровые (минтай)	120	17,27	1	5,42	104,08	
	Макаронные изделия отварные	180	7,38	5	44,064	247,79	
	Компот из кураги и шиповника	200	0,98	0	20,63	87,16	
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1	34,44	163,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		950	40,9	19	144,99	918,36	НОРМА
Полдник	Пирог "Зебра"	150	9	3,3	68,5	339,7	
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
Итого за полдник		350	10	3,5	88,7	426,3	НОРМА
Ужин	Салат из моркови с яблоками	80	0,8	6,6667	9,2	100	
	Мясопродукты по-домашнему (сердце)	100	17,4	8,1	1,9	149,91	
	Картофель запеченный дольками	180	3,6	2,52	32,04	165,24	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	38,6	
Итого за ужин		600	24,534	17,648	71,219	541,84	НОРМА
Ужин 2	Печенье	22	1,5632	3,3	15,4	97,553	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		222	1,5632	3,3	25,38	137,47	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3012	99	64	435	2712	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя1 пятница						
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	200	7,4	6,5	30,8	211,3	
	Сыр порц.	20	5,1	6,1	0	75,3	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
						0	
	Батон	70	2,8	1,12	17,5	91,28	
						0	
Итого за завтрак		500	15	22	59	494	НОРМА
Завтрак 2	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
Итого за завтрак 2		280	1	1	28	122	НОРМА
Обед	Салат из капусты с кукурузой	60	1,0	3,0	5,6	53,4	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,872	5	17,344	134,73	
	Жаркое по-домашнему	250	24	29	17,833	426,83	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,98	90,82	
						0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		760	34	37	85	810	НОРМА
Полдник	Вафли	100	3,5316	6,6177	42,225	242,59	
	Фрукт	200	1,9	0,7	25,9	117,8	
Итого за полдник		300	5	7	68	360	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	56	67	239	1786,8	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя1 пятница						
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	240	8,88	7,8	36,96	253,56	
	Сыр порц.	30	7,7	8,8	0	110	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
						0	
	Батон	70	2,8	1,12	17,5	91,28	
						0	
Итого за завтрак		550	19	26	65	571	НОРМА
Завтрак 2	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за завтрак 2		300	1	1	30	131	НОРМА
Обед	Салат из капусты с кукурузой	100	1,7	5,0	9,3	89	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,872	5	17,344	134,73	
	Жаркое по-домашнему	270	25,92	31	19,26	460,98	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,98	90,82	
						0	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		850	38,5	42	105	950	НОРМА
Полдник	Вафли	150	4,3164	8,0883	51,609	296,5	
	Фрукт	200	1,9	0,7	25,9	117,8	
Итого за полдник		350	6	9	78	414	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2050	66	77	277	2066,5	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя2 понедельник						
Завтрак	Каша молочная пшенинная с маслом	150	5,1	4,95	26,175	169,65	
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	39,77	
	Кисломолочный напиток	170	4,9	4,3	6,8	85,17	
	Чай с молоком	180	2,88	3,24	13,212	93,528	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Батон	20	0,8	0,32	5	26,08	
						0	
Итого за завтрак		540	16,47	24	51	489	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	200	1,9	0,7	25,9	117,8	
						0	
Итого за завтрак 2		200	1,8667	0,7333	25,933	117,8	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	100	5,2	10,3	6,3	139	
	Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	250	5,49	6	9,87	113,28	
	Гуляш из курицы	120	21,9	6,8	5,4	170,4	
	Картофель в молоке	150	3,53	4	19,82	133	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	21,98	90,82	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		900	42,137	28	100	821,4	НОРМА
Полдник	Запеканка из творога с фруктовым соусом	150	18,2	10,6	29,5	286,2	
	Компот из изюма	200	0,4	0	20,22	82,75	
Итого за полдник		350	18,6	10,63	49,72	368,95	НОРМА
Ужин	Помидор порц.	30	0,3	0,1	1,2	6,5182	
	Колбаска «Школьная»	100	16,8	12,4	6,9	206,4	
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	4	36,62	200,78	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Батон	20	0,8	0,32	5	26,08	
						0	
Итого за ужин		500	23,358	16,445	59,909	481,07	НОРМА
Ужин 2	Вафли	18	0,81	4,32	9,9	81,72	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		218	0,81	4,32	19,88	121,64	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2708	103	84	307	2400	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя2 понедельник						
Завтрак	Каша молочная пшенинная с маслом	150	5,1	4,95	26,175	169,65	
	Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	59,655	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	
	Чай с молоком	200	3,2	3,6	14,68	103,92	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Батон	45	1,8	0,72	11,25	58,68	
						0	
Итого за завтрак		620	20,02	27	60	567	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	220	2,1	0,8	28,5	129,58	
						0	
Итого за завтрак 2		220	2,0533	0,8067	28,527	129,58	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	100	5,2	10,3	6,3	139	
	Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	250	5,49	6	9,87	113,28	
	Гуляш из курицы	120	21,9	7	5,4	170,4	
	Картофель в молоке	205	4,8243	6	27,087	181,77	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	21,98	90,82	
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1	34,44	163,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		975	44,9	30	117,11	916,97	НОРМА
Полдник	Запеканка из творога с фруктовым соусом	200	21,412	12,471	34,706	336,71	
	Компот из изюма	200	0,4	0	20,22	82,75	
Итого за полдник		400	21,812	12,501	54,926	419,46	НОРМА
Ужин	Помидор порц.	80	0,8	0,3	3,2	18,4	
	Колбаска «Школьная»	100	16,8	12,4	6,9	206,4	
	Макаронные изделия отварные	180	6,408	4	43,944	240,94	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Батон	40	1,6	0,64	10	52,16	
						0	
Итого за ужин		600	25,678	17,709	74,274	559,19	НОРМА
Ужин 2	Вафли	22	0,99	5,28	12,1	99,88	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		222	0,99	5,28	22,08	139,8	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3037	115	93	357	2732	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя2 вторник						
Завтрак	Омлет паровой с мясом	150	17,76	15,36	2,76	220,32	
	Морковь припущенная	100	1,40	1,60	7,70	50,8	
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	39,77	
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	118,8	
						0	
	Батон	45	1,8	0,72	11,25	58,68	
						0	
Итого за завтрак		505	26,48	24	41	488	НОРМА
Завтрак 2	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
Итого за завтрак 2		280	1,32	0,52	28,04	122,12	НОРМА
Обед	Салат овощной	100	3,0576	12	9,4426	155,63	
	Суп картофельный с горохом	250	9,4	5	11,1	126,1	
	Биточки рыбные (горбуша)	100	20,475	7	8,3333	177,41	
	Рис припущенный с овощами	150	3,9	6	40,73	235,76	
	Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	47,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		850	40,293	30	102,93	846,88	НОРМА
Полдник	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	6	11	34	259	
	Компот из кураги	200	1,04	0	20,18	85,42	
Итого за полдник		300	7,04	11,06	54,18	344,42	НОРМА
Ужин	Салат из моркови	60	0,735	0,06	5,3475	24,87	
	Запеканка картофельная с мясом	270	19,71	15,39	40,23	378,27	
						0	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,92	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
						0	
Итого за ужин		550	21,945	15,61	65,398	489,86	НОРМА
Ужин 2	Кисломолочный напиток	100	2,7	2,5	10,8	76,5	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за ужин 2		200	3,1	2,9	20,6	120,9	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2685	100	85	313	2413	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя2 вторник						
Завтрак	Омлет паровой с мясом	190	22,496	19,456	3,496	279,07	
	Морковь припущенная	100	1,40	1,60	7,70	50,8	
	Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	59,655	
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	118,8	
						0	
	Батон	45	1,8	0,72	11,25	58,68	
						0	
Итого за завтрак		550	32,576	30	42	567	НОРМА
Завтрак 2	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за завтрак 2		300	1,4	0,6	30	131	НОРМА
Обед	Салат овощной	100	3,0576	12	9,4426	155,63	
	Суп картофельный с горохом	250	9,4	5	11,1	126,1	
	Биточки рыбные (горбуша)	100	20,475	7	8,3333	177,41	
	Рис припущенный с овощами	180	4,68	8	48,876	282,91	
	Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	47,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		910	43,3	32	125,83	964,23	НОРМА
Полдник	Пирожок с зелёным луком и яйцом100+фрукт100	200	6,4	11,4	43,8	303,4	
	Компот из кураги	200	1,04	0	20,18	85,42	
Итого за полдник		400	7,44	11,46	63,98	388,82	НОРМА
Ужин	Салат из моркови	100	1,225	0,1	8,9125	41,45	
	Запеканка картофельная с мясом	290	21,17	16,53	43,21	406,29	
						0	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,92	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
						0	
Итого за ужин		610	23,895	16,79	71,943	534,46	НОРМА
Ужин 2	Кисломолочный напиток	140	3,99	4,025	10,15	92,785	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за ужин 2		240	4,39	4,425	19,95	137,19	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3010	113	95	354	2723	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя2 среда						
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	150	4,8	4,8	24,45	160,2	
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	39,77	
	Кисломолочный напиток	170	4,9	4,3	6,8	85,17	
	Какао с молоком	200	3,4	3,5	13,4	98,7	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Батон	20	0,8	0,32	5	26,08	
						0	
Итого за завтрак		560	16,69	24	50	485	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	200	1,9	0,7	25,9	117,8	
						0	
Итого за завтрак 2		200	1,8667	0,7333	25,933	117,8	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с орехом	60	2,1	7	6,3	95,7	
	Рассольник ленинградский с курой, со сметаной	250	6,12	4	19,03	135,7	
	Мясопродукты по-домашнему	110	19,1	9	2,1	164,9	
	Греча рассыпчатая	150	7,69	6,38	37,86	239,62	
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		820	39,31	27	107,33	827,22	НОРМА
Полдник	Пирожок с капустой100+Фрукт100	200	6,1	7,6	39,7	251,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,98	90,82	
Итого за полдник		400	6,6	7,7	61,68	342,42	НОРМА
Ужин	Помидор порц.	20	0,1	0,0	0,2	1,3036	
	Фрикассе из курицы	150	21,618	12,971	2,6471	213,79	
	Картофель, запеченный с яйцом	150	6,1	7,5	23,6	186,3	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
						0	
Итого за ужин		540	29,357	20,651	46,549	489,49	НОРМА
Ужин 2	Вафли	18	0,81	4,32	9,9	81,72	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		218	0,81	4,32	19,88	121,64	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2738	95	84	311	2383	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя2 среда						
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	190	6,08	6,08	30,97	202,92	
	Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	59,655	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	
	Какао с молоком	200	3,4	3,5	13,4	98,7	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Батон	20	0,8	0,32	5	26,08	
						0	
Итого за завтрак		635	20,2	28	57	562	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	220	2,1	0,8	28,5	129,58	
						0	
Итого за завтрак 2		220	2,0533	0,8067	28,527	129,58	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с орехом	100	3,5	12	10,5	159,5	
	Рассольник ленинградский с курой, со сметаной	250	6,12	4	19,03	135,7	
	Мясопродукты по-домашнему	110	19,1	9	2,1	164,9	
	Греча рассыпчатая	180	9,228	7,656	45,432	287,54	
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		890	42,2	33	119,1	938,94	НОРМА
Полдник	Пирожок с капустой100+Фрукт110	210	7,35	7,75	53	311,15	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,98	90,82	
Итого за полдник		410	7,85	7,85	74,98	401,97	НОРМА
Ужин	Помидор порц.	30	0,3	0,1	1,2	6,5182	
	Фрикассе из курицы	150	21,618	12,971	2,6471	213,79	
	Картофель, запеченный с яйцом	200	8,1333	10	31,467	248,4	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
						0	
Итого за ужин		600	31,669	23,195	55,343	556,8	НОРМА
Ужин 2	Вафли	22	0,99	5,28	12,1	99,88	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		222	0,99	5,28	22,08	139,8	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2977	105	98	357	2729	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя2 четверг						
Завтрак	Омлет с сыром	150	16,44	18,84	2,88	246,84	
	Кисломолочный напиток	170	4,9	4,3	6,8	85,17	
						0	
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	118,8	
						0	
	Батон	30	1,2	0,48	7,5	39,12	
						0	
Итого за завтрак		550	25,37	27	37	490	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	200	1,9	0,7	25,9	117,8	
						0	
Итого за завтрак 2		200	1,8667	0,7333	25,933	117,8	НОРМА
Обед	Салат из моркови с орехом	70	2,45	7	4,7833	95,083	
	Суп с рыбными консервами	250	10,18	10	17,53	196,61	
	Поджарка из свинины 100/35	135	16,32	15,24	1,8	209,64	
	Картофельное пюре	150	3,33	4	23,04	144,36	
	Компот из кураги и шиповника	200	0,98	0	20,63	87,16	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		855	36,56	37	89,623	837,55	НОРМА
Полдник	Булочка с орехами	100	5,66	13,34	43,33	316,02	
	Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0,08	11,48	47,28	
Итого за полдник		300	5,82	13,42	54,81	363,3	НОРМА
Ужин	Огурец порц.	60	0,5564	0,0873	1,8545	10,429	
	Гуляш из курицы	90	16,425	5,1	4,05	127,8	
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	3,66	36,62	200,78	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	38,6	
Итого за ужин		540	25,091	9,2173	70,595	465,7	НОРМА
Ужин 2	Печенье	18	1,2789	2,7	12,6	79,816	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		218	1,2789	2,7	22,58	119,74	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2663	96	90	300	2394	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя2 четверг						
Завтрак	Омлет с сыром	190	20,824	23,864	3,648	312,66	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	
						0	
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	118,8	
						0	
	Батон	30	1,2	0,48	7,5	39,12	
						0	
Итого за завтрак		620	30,624	33	39	571	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	220	2,1	0,8	28,5	129,58	
						0	
Итого за завтрак 2		220	2,0533	0,8067	28,527	129,58	НОРМА
Обед	Салат из моркови с орехом	100	3,5	11	6,8333	135,83	
	Суп с рыбными консервами	250	10,18	10	17,53	196,61	
	Поджарка из свинины 100/35	135	16,32	15,24	1,8	209,64	
	Картофельное пюре	180	3,996	5	27,648	173,23	
	Компот из кураги и шиповника	200	0,98	0	20,63	87,16	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		945	40,5	41	111,04	977,38	НОРМА
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	47,28	
Итого за полдник		400	6,37	13,62	66,39	413,62	НОРМА
Ужин	Огурец порц.	70	0,6491	0,1018	2,1636	12,167	
	Гуляш из курицы	100	18,25	5,6667	4,5	142	
	Макаронные изделия отварные	180	6,408	4,392	43,944	240,94	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	73,34	
Итого за ужин		608	29,157	10,71	85,878	556,53	НОРМА
Ужин 2	Печенье	22	1,5632	3,3	15,4	97,553	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		222	1,5632	3,3	25,38	137,47	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3015	110	102	356	2785	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя2 пятница						
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	200	7,4	6,5	30,8	211,3	
	Сыр порц.	20	5,1	6,1	0	75,3	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
						0	
	Батон	70	2,8	1,12	17,5	91,28	
						0	
Итого за завтрак		500	15,41	22	59	494	НОРМА
Завтрак 2	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
Итого за завтрак 2		280	1,32	0,52	28,04	122,12	НОРМА
Обед	Салат из капусты по-домашнему	100	1,4	5	7,6	81	
	Борщ с курой, со сметаной	250	5,49	3	11,34	97,83	
	Запеканка картофельная с мясом	270	19,71	15,39	40,23	378,27	
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	100,38	
						0	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		900	33	25	120	832	НОРМА
Полдник	Пряник	120	9,36	3,84	44,64	250,56	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	
Итого за полдник		320	10	5	64	339	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2000	60	52	271	1787,7	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя2 пятница						
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	240	8,88	7,8	36,96	253,56	
	Сыр порц.	30	7,7	8,8	0	110	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
						0	
	Батон	70	2,8	1,12	17,5	91,28	
						0	
Итого за завтрак		550	19,49	26	65	571	НОРМА
Завтрак 2	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за завтрак 2		300	1,4	0,6	30	131	НОРМА
Обед	Салат из капусты по-домашнему	100	1,4	5	7,6	81	
	Борщ с курой, со сметаной	250	5,49	3	11,34	97,83	
	Запеканка картофельная с мясом	290	21,17	16,53	43,21	406,29	
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	100,38	
						0	
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1	34,44	163,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		940	35,9	26	133	907	НОРМА
Полдник	Пряник	150	11,7	4,8	55,8	313,2	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	
Итого за полдник		350	13	6	75	402	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2140	69	58	303	2011	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя3 понедельник						
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	150	4,2	4,575	23,55	152,18	
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	39,77	
	Кисломолочный напиток	170	4,9	4,3	6,8	85,17	
	Какао с молоком	200	3,4	3,5	13,4	98,7	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Батон	30	1,2	0,48	7,5	39,12	
						0	
Итого за завтрак		570	16,49	24	51	490	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	200	1,9	0,7	25,9	117,8	
						0	
Итого за завтрак 2		200	1,8667	0,7333	25,933	117,8	НОРМА
Обед	Салат «Новинка»	65	0,65	4	6,3917	68,142	
	Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	250	5,49	6	9,87	113,28	
	Поджарка из говядины	120	16,3	19	3,4	245,3	
	Греча рассыпчатая	150	7,69	6,38	37,86	239,62	
	Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	47,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		835	33,59	36	90,842	818,32	НОРМА
Полдник	Запеканка из творога	170	19,8	11,8	22,6	275,8	
	Напиток из шиповника	200	1,04	0,06	20,18	85,42	
Итого за полдник		370	20,84	11,86	42,78	361,22	НОРМА
						0	
Ужин	Фрикассе из курицы	150	21,618	12,971	2,6471	213,79	
	Картофель запеченный дольками	150	3	2,1	26,7	137,7	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	38,6	
Итого за ужин		540	27,388	15,441	57,417	478,18	НОРМА
Ужин 2	Печенье	18	1,2789	2,7	12,6	79,816	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		218	1,2789	2,7	22,58	119,74	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2733	101	91	291	2385	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя3 понедельник						
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	150	4,2	4,575	23,55	152,18	
	Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	59,655	
	Кисломолочный напиток	170	4,9	4,3	6,8	85,17	
	Какао с молоком	200	3,4	3,5	13,4	98,7	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Батон	50	2	0,8	12,5	65,2	
						0	
Итого за завтрак		595	18,65	26	56	536	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	220	2,1	0,8	28,5	129,58	
						0	
Итого за завтрак 2		220	2,0533	0,8067	28,527	129,58	НОРМА
Обед	Салат «Новинка»	100	1	7	9,8333	104,83	
	Щи из свежей капусты с курой, со сметаной	250	5,49	6	9,87	113,28	
	Поджарка из говядины	120	16,3	19	3,4	245,3	
	Греча рассыпчатая	180	9,228	7,656	45,432	287,54	
	Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	47,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		930	37,7	40	116,62	973,14	НОРМА
Полдник	Запеканка из творога	200	23,294	13,882	26,588	324,47	
	Напиток из шиповника	200	1,04	0,06	20,18	85,42	
Итого за полдник		400	24,334	13,942	46,768	409,89	НОРМА
						0	
Ужин	Фрикассе из курицы	150	21,618	12,971	2,6471	213,79	
	Картофель запеченный дольками	200	4	2,8	35,6	183,6	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	73,34	
Итого за ужин		608	29,468	16,321	73,517	558,82	НОРМА
Ужин 2	Печенье	22	1,5632	3,3	15,4	97,553	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		222	1,5632	3,3	25,38	137,47	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2975	114	100	347	2744	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя3 вторник						
Завтрак	Омлет натуральный	150	16,227	19,636	2,8636	253,09	
	Морковь припущенная	100	1,40	1,60	7,70	50,8	
						0	
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	118,8	
						0	
	Батон	50	2	0,8	12,5	65,2	
						0	
Итого за завтрак		500	22,427	25	43	488	НОРМА
Завтрак 2	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
Итого за завтрак 2		280	1,32	0,52	28,04	122,12	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,3	11,7	6,5	136,33	
	Суп крестьянский с курой, со сметаной (перловка)	200	4,92	3	13,232	99,896	
	Рыба запеченная	120	26,24	14	4	246,78	
	Картофельное пюре	150	3,33	4	23,04	144,36	
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	85,42	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		820	40,2	34	88,792	817,49	НОРМА
Полдник	Булочка дорожная	100	6,54	7,74	48,48	289,74	
	Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0	11,48	47,28	
Итого за полдник		300	6,7	7,82	59,96	337,02	НОРМА
Ужин	Салат из моркови	60	0,735	0,06	5,3475	24,87	
	Котлета «Детская»	90	15,12	11,16	6,21	185,76	
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	4	36,62	200,78	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Батон	20	0,8	0,32	5	26,08	
						0	
Итого за ужин		520	22,065	15,21	63,408	478,78	НОРМА
Ужин 2	Кисломолочный напиток	100	2,7	2,5	10,8	76,5	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за ужин 2		200	3,1	2,9	20,6	120,9	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2620	96	85	304	2364	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя3 вторник						
Завтрак	Омлет натуральный	180	19,5	23,6	3,4	303,71	
	Морковь припущенная	100	1,40	1,60	7,70	50,8	
						0	
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	118,8	
						0	
	Батон	70	2,8	1,12	17,5	91,28	
						0	
Итого за завтрак		550	26,473	29	48	565	НОРМА
Завтрак 2	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за завтрак 2		300	1,4	0,6	30	131	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,3	11,7	6,5	136,33	
	Суп крестьянский с курой, со сметаной (перловка)	200	4,92	3	13,232	99,896	
	Рыба запеченная	120	26,24	14	4	246,78	
	Картофельное пюре	180	3,996	5	27,648	173,23	
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	85,42	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		880	43,1	35	108,16	916,56	НОРМА
Полдник	Булочка дорожная100+Фрукт80	180	7,98	8,06	61,44	350,22	
	Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0	11,48	47,28	
Итого за полдник		380	8,14	8,14	72,92	397,5	НОРМА
Ужин	Салат из моркови	100	1,225	0,1	8,9125	41,45	
	Котлета «Детская»	100	16,8	12,4	6,9	206,4	
	Макаронные изделия отварные	180	6,408	4	43,944	240,94	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Батон	20	0,8	0,32	5	26,08	
						0	
Итого за ужин		600	25,303	17,222	74,987	556,16	НОРМА
Ужин 2	Кисломолочный напиток	140	3,99	4,025	10,15	92,785	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за ужин 2		240	4,39	4,425	19,95	137,19	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2950	109	94	354	2703	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя3 среда						
Завтрак	Каша молочная пшениная с маслом	150	5,1	4,95	26,1	169,35	
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	39,77	
	Кисломолочный напиток	170	4,9	4,3	6,8	85,17	
	Какао с молоком	200	3,4	3,5	13,4	98,7	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Батон	20	0,8	0,32	5	26,08	
Итого за завтрак		560	16,99	24	51	494	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	200	1,9	0,7	25,9	117,8	
						0	
Итого за завтрак 2		200	1,8667	0,7333	25,933	117,8	НОРМА
Обед	Салат из капусты с кукурузой	100	1,7	5,0	9,3	89	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,872	5	17,344	134,73	
	Плов из свинины	270	18,54	22	37,89	421,74	
	Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	47,28	
						0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
Итого за обед		820	28,539	32	97,887	797,45	НОРМА
Полдник	Пудинг творожный с фруктовым соусом	150	17,3	10	30,9	282,8	
	Компот из изюма	200	0,4	0,03	20,22	82,75	
Итого за полдник		350	17,7	10,03	51,12	365,55	НОРМА
Ужин	Огурец порц.	30	0,3	0,1	1,2	6,5182	
	Гуляш из курицы	100	18,25	5,6667	4,5	142	
	Картофель запеченный	150	6,1	7,5	23,6	186,3	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	38,6	
Итого за ужин		520	27,468	13,591	57,329	461,51	НОРМА
Ужин 2	Печенье	18	1,2789	2,7	12,6	79,816	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		218	1,2789	2,7	22,58	119,74	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2668	94	84	306	2356	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя3 среда						
Завтрак	Каша молочная пшениная с маслом	150	5,1	4,95	26,1	169,35	
	Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	59,655	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	
	Какао с молоком	200	3,4	3,5	13,4	98,7	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Батон	50	2	0,8	12,5	65,2	
Итого за завтрак		625	20,42	27	60	568	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	220	2,1	0,8	28,5	129,58	
						0	
Итого за завтрак 2		220	2,0533	0,8067	28,527	129,58	НОРМА
Обед	Салат из капусты с кукурузой	100	1,7	5,0	9,3	89	
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,09	6	21,68	168,41	
	Плов из свинины	280	19,227	23	39,293	437,36	
	Компот из ягод (клюква)	200	0,16	0	11,48	47,28	
						0	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117	
Итого за обед		910	32,7	35	118,39	916,95	НОРМА
Полдник	Пудинг творожный с фруктовым соусом	200	21,412	12,471	34,706	336,71	
	Компот из изюма	200	0,4	0,03	20,22	82,75	
Итого за полдник		400	21,812	12,501	54,926	419,46	НОРМА
Ужин	Огурец порц.	50	0,3245	0,0509	1,0818	6,0836	
	Гуляш из курицы	100	18,25	5,6667	4,5	142	
	Картофель запеченный	200	8,1333	10	31,467	248,4	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	73,34	
Итого за ужин		608	30,558	16,268	72,318	557,91	НОРМА
Ужин 2	Печенье	22	1,5632	3,3	15,4	97,553	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		222	1,5632	3,3	25,38	137,47	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2985	109	95	360	2729	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя3 четверг						
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	200	8,1333	10	31,467	248,4	
	Кисломолочный напиток	170	4,9	4,3	6,8	85,17	
						0	
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	118,8	
						0	
	Батон	30	1,2	0,48	7,5	39,12	
						0	
Итого за завтрак		600	17,063	18	65	491	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	200	1,9	0,7	25,9	117,8	
						0	
Итого за завтрак 2		200	1,8667	0,7333	25,933	117,8	НОРМА
Обед	Салат «Витаминный»	100	1	8	10,167	116,67	
	Борщ с курой, со сметаной	250	5,49	3,39	11,34	97,83	
	Гуляш из курицы	120	21,9	6,8	5,4	170,4	
	Макаронные изделия отварные	150	6,15	4	36,72	206,49	
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		870	38,84	23	105,67	782,69	НОРМА
Полдник	Манник	130	8,06	3,12	59,67	299	
	Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0	11,48	47,28	
Итого за полдник		330	8,22	3,2	71,15	346,28	НОРМА
Ужин	Салат из моркови	60	0,735	0,06	5,3475	24,87	
	Поджарка из свинины 100/35	135	16,32	15,24	1,8	209,64	
	Картофельное пюре	150	3,33	4,32	23,04	144,36	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	14,76	70,2	
						0	
Итого за ужин		575	22,705	19,87	55,178	490,36	НОРМА
Ужин 2	Вафли	18	0,81	4,32	9,9	81,72	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		218	0,81	4,32	19,88	121,64	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2793	90	69	343	2350	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя3 четверг						
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	200	8,1333	10	31,467	248,4	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	
						0	
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	118,8	
						0	
	Батон	70	2,8	1,12	17,5	91,28	
						0	
Итого за завтрак		670	19,533	19	77	559	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	220	2,1	0,8	28,5	129,58	
						0	
Итого за завтрак 2		220	2,0533	0,8067	28,527	129,58	НОРМА
Обед	Салат «Витаминный»	100	1	8	10,167	116,67	
	Борщ с курой, со сметаной	250	5,49	3,39	11,34	97,83	
	Гуляш из курицы	120	21,9	7	5,4	170,4	
	Макаронные изделия отварные	180	7,38	5	44,064	247,79	
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1	34,44	163,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		950	43,8	24	137,61	940,98	НОРМА
Полдник	Манник	150	9,3	3,6	68,85	345	
	Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0	11,48	47,28	
Итого за полдник		350	9,46	3,68	80,33	392,28	НОРМА
Ужин	Салат из моркови	100	1,225	0,1	8,9125	41,45	
	Поджарка из свинины 100/35	135	16,32	15,24	1,8	209,64	
	Картофельное пюре	180	3,996	5,184	27,648	173,23	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	14,76	70,2	
						0	
Итого за ужин		645	23,861	20,774	63,351	535,81	НОРМА
Ужин 2	Вафли	22	0,99	5,28	12,1	99,88	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		222	0,99	5,28	22,08	139,8	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3057	100	74	409	2697	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя3 пятница							
Каша молочная гречневая с маслом	200	7,4	6,5	30,8	211,3	-	
Сыр порц.	20	5,1	6,1	0	75,3		
Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65		
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29		
					0		
Батон	70	2,8	1,12	17,5	91,28	-	
					0		
	500	15	22	59	494		НОРМА
Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6		-
Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		
	280	1,32	0,52	28,04	122,12	НОРМА	
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,9	7	3,4	80,2	-	
Рассольник ленинградский с курой, со сметаной	200	4,896	3	15,224	108,56		
Жаркое по-домашнему	250	24	29	17,833	426,83		
Напиток из шиповника	180	0,72	0,126	21,582	90,342		
					0		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	-	
Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9		
	740	34	40	80	811		НОРМА
Пряник	120	9,36	3,84	44,64	250,56		-
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8		
	320	10	5	64	339	НОРМА	
	1840	61	67	231	1765,9	НОРМА	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя3 пятница							
Каша молочная гречневая с маслом	240	8,88	7,8	36,96	253,56		
Сыр порц.	30	7,7	8,8	0	110		
Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65		
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29		
					0		
Батон	70	2,8	1,12	17,5	91,28		
					0		
	550	19	26	65	571		НОРМА
Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
	300	1,4	0,6	30	131		НОРМА
Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,5	12	5,6667	133,67		
Рассольник ленинградский с курой, со сметаной	200	4,896	3	15,224	108,56		
Жаркое по-домашнему	270	25,92	31	19,26	460,98		
Напиток из шиповника	180	0,72	0,126	21,582	90,342		
					0		
Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117		
Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9		
	830	38,6	47	98	968		НОРМА
Пряник	150	11,7	4,8	55,8	313,2		
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8		
	350	13	6	75	402		НОРМА
	2030	72	79	268	2072,2		НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя4 понедельник						
Завтрак	Каша молочная пшениная с маслом	150	5,1	4,95	26,175	169,65	
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	39,77	
	Кисломолочный напиток	170	4,9	4,3	6,8	85,17	
	Чай с молоком	180	2,88	3,24	13,212	93,528	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Батон	20	0,8	0,32	5	26,08	
						0	
Итого за завтрак		540	16,47	24	51	489	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	200	1,9	0,7	25,9	117,8	
						0	
Итого за завтрак 2		200	1,8667	0,7333	25,933	117,8	НОРМА
Обед	Салат овощной	100	3,0576	12	9,4426	155,63	
	Суп картофельный с горохом	250	9,4	5	11,1	126,1	
	Фрикассе из курицы	130	18,888	11	2,4471	187,89	
	Картофельное пюре	150	3,33	4	23,04	144,36	
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		880	38,976	33	88,07	805,28	НОРМА
Полдник	Сдоба обыкновенная с куркумой	100	8,4	8,8	52,3	322	
	Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0,08	11,48	47,28	
Итого за полдник		300	8,56	8,88	63,78	369,28	НОРМА
Ужин	Морковь припущенная	50	0,70	0,80	3,85	25,4	
	Запеканка картофельная с мясом	270	19,71	15,39	40,23	378,27	
						0	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
						0	
Итого за ужин		540	21,98	16,36	64,15	491,76	НОРМА
Ужин 2	Печенье	18	1,2789	2,7	12,6	79,816	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		218	1,2789	2,7	22,58	119,74	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2678	89	86	316	2393	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя4 понедельник						
Завтрак	Каша молочная пшениная с маслом	150	5,1	4,95	26,175	169,65	
	Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	59,655	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	
	Чай с молоком	200	3,2	3,6	14,68	103,92	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Батон	45	1,8	0,72	11,25	58,68	
						0	
Итого за завтрак		620	20,02	27	60	567	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	220	2,1	0,8	28,5	129,58	
						0	
Итого за завтрак 2		220	2,0533	0,8067	28,527	129,58	НОРМА
Обед	Салат овощной	100	3,0576	12	9,4426	155,63	
	Суп картофельный с горохом	250	9,4	5	11,1	126,1	
	Фрикассе из курицы	130	18,888	11	2,4471	187,89	
	Картофельное пюре	180	3,996	5	27,648	173,23	
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		940	41,9	34	107,44	904,35	НОРМА
Полдник	Сдоба обыкновенная с куркумой100+Фрукт100	200	8,9	9	63,88	372,12	
	Компот из ягод (клубника)	200	0,16	0,08	11,48	47,28	
Итого за полдник		400	9,06	9,08	75,36	419,4	НОРМА
Ужин	Морковь припущенная	100	1,40	1,60	7,70	50,8	
	Запеканка картофельная с мясом	270	19,71	15,39	40,23	378,27	
						0	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	14,76	70,2	
						0	
Итого за ужин		600	23,43	17,24	72,92	540,56	НОРМА
Ужин 2	Печенье	22	1,5632	3,3	15,4	97,553	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		222	1,5632	3,3	25,38	137,47	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3002	98	92	370	2698	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя4 вторник						
Завтрак	Омлет паровой с мясом	150	17,76	15,36	2,76	220,32	
	Свекла тушеная	100	1,40	1,60	7,70	50,8	
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	39,77	
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	118,8	
						0	
	Батон	45	1,8	0,72	11,25	58,68	
						0	
Итого за завтрак		505	26,48	24	41	488	НОРМА
Завтрак 2	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
Итого за завтрак 2		280	1,32	0,52	28,04	122,12	НОРМА
Обед	Салат «Здоровье»	60	0,9	6	4,4	75,2	
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,43	6	13,47	121,87	
	Рыба запеченная	100	21,867	12	3,3333	205,65	
	Рис припущенный с овощами	150	3,9	6	40,73	235,76	
	Компот из кураги	200	1,04	0	20,18	85,42	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		810	34,437	31	103,95	828,6	НОРМА
Полдник	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	6	11	34	259	
	Компот из изюма	200	0,4	0,03	20,22	82,75	
Итого за полдник		300	6,4	11,03	54,22	341,75	НОРМА
Ужин	Помидор порц.	60	0,5564	0,0873	1,8545	10,429	
	Колбаска «Школьная»	100	16,8	12,4	6,9	206,4	
	Картофельное пюре	150	3,33	4,32	23,04	144,36	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	38,6	
Итого за ужин		550	23,456	17,177	59,865	487,88	НОРМА
Ужин 2	Кисломолочный напиток	100	2,7	2,5	10,8	76,5	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за ужин 2		200	3,1	2,9	20,6	120,9	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2645	95	86	308	2390	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя4 вторник						
Завтрак	Омлет паровой с мясом	190	22,496	19,456	3,496	279,07	
	Свекла тушеная	100	1,40	1,60	7,70	50,8	
	Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	59,655	
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	118,8	
						0	
	Батон	45	1,8	0,72	11,25	58,68	
						0	
Итого за завтрак		550	32,576	30	42	567	НОРМА
Завтрак 2	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за завтрак 2		300	1,4	0,6	30	131	НОРМА
Обед	Салат «Здоровье»	100	1,5	10	7,3333	125,33	
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,43	6	13,47	121,87	
	Рыба запеченная	100	21,867	12	3,3333	205,65	
	Рис припущенный с овощами	150	3,9	6	40,73	235,76	
	Компот из кураги	200	1,04	0	20,18	85,42	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		880	37,3	35	121,65	948,93	НОРМА
Полдник	Пирожок с зелёным луком и яйцом100+фрукт100	200	6,5	11,5	44	305,5	
	Компот из изюма	200	0,4	0,03	20,22	82,75	
Итого за полдник		400	6,9	11,53	64,22	388,25	НОРМА
Ужин	Помидор порц.	80	0,8	0,3	3,2	18,4	
	Колбаска «Школьная»	100	16,8	12,4	6,9	206,4	
	Картофельное пюре	180	3,996	5,184	27,648	173,23	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	38,6	
Итого за ужин		600	24,366	18,221	65,818	524,72	НОРМА
Ужин 2	Кисломолочный напиток	140	3,99	4,025	10,15	92,785	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за ужин 2		240	4,39	4,425	19,95	137,19	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2970	107	99	344	2697	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя4 среда						
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	150	4,8	4,8	24,45	160,2	
	Сыр порц.	10	2,72	3,21	0	39,77	
	Кисломолочный напиток	170	4,9	4,3	6,8	85,17	
	Какао с молоком	200	3,4	3,5	13,4	98,7	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Батон	20	0,8	0,32	5	26,08	
						0	
Итого за завтрак		560	16,69	24	50	485	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	200	1,9	0,7	25,9	117,8	
						0	
Итого за завтрак 2		200	1,8667	0,7333	25,933	117,8	НОРМА
Обед	Салат «Новинка»	100	1	7	9,8333	104,83	
	Суп с вермишелью и курицей	250	6,9254	5	15,418	131,44	
	Мясопродукты по-домашнему	110	19,1	9	2,1	164,9	
	Макаронные изделия отварные	150	6,15	4	36,72	206,49	
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		860	37,475	25	106,11	798,96	НОРМА
Полдник	Расстегай с рыбой	120	7,944	11,04	32,52	261,22	
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	100,38	
Итого за полдник		320	8,744	11,18	56,5	361,6	НОРМА
Ужин	Огурец порц.	30	0,3	0,1	1,2	6,5182	
	Гуляш из курицы	90	16,425	5,1	4,05	127,8	
	Картофель, запеченный с яйцом	150	6,1	7,5	23,6	186,3	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	38,6	
Итого за ужин		510	25,643	13,025	56,879	447,31	НОРМА
Ужин 2	Печенье	18	1,2789	2,7	12,6	79,816	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		218	1,2789	2,7	22,58	119,74	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2668	92	77	318	2330	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя4 среда						
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	190	6,08	6,08	30,97	202,92	
	Сыр порц.	15	4,08	4,815	0	59,655	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	
	Какао с молоком	200	3,4	3,5	13,4	98,7	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Батон	20	0,8	0,32	5	26,08	
						0	
Итого за завтрак		635	20,2	28	57	562	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	220	2,1	0,8	28,5	129,58	
						0	
Итого за завтрак 2		220	2,0533	0,8067	28,527	129,58	НОРМА
Обед	Салат «Новинка»	100	1	7	9,8333	104,83	
	Суп с вермишелью и курицей	250	6,9254	5	15,418	131,44	
	Мясопродукты по-домашнему	110	19,1	9	2,1	164,9	
	Макаронные изделия отварные	180	7,38	5	44,064	247,79	
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		920	41,0	26	128,22	910,46	НОРМА
Полдник	Расстегай с рыбой	150	9,93	13,8	40,65	326,52	
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	100,38	
Итого за полдник		350	10,73	13,94	64,63	426,9	НОРМА
Ужин	Огурец порц.	50	0,5795	0,0909	1,9318	10,864	
	Гуляш из курицы	100	18,25	5,6667	4,5	142	
	Картофель, запеченный с яйцом	200	8,1333	10	31,467	248,4	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	73,34	
Итого за ужин		608	30,813	16,308	73,168	562,69	НОРМА
Ужин 2	Печенье	22	1,5632	3,3	15,4	97,553	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		222	1,5632	3,3	25,38	137,47	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2955	106	88	377	2729	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя4 четверг						
Завтрак	Омлет с сыром	150	16,44	18,84	2,88	246,84	
	Кисломолочный напиток	170	4,9	4,3	6,8	85,17	
						0	
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	118,8	
						0	
	Батон	30	1,2	0,48	7,5	39,12	
						0	
Итого за завтрак		550	25,37	27	37	490	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	200	1,9	0,7	25,9	117,8	
						0	
Итого за завтрак 2		200	1,8667	0,7333	25,933	117,8	НОРМА
Обед	Салат из капусты по-домашнему	100	1,4	5	7,6	81	
	Суп картофельный с рыбой	200	6,072	3	14,648	112,26	
	Плов из свинины	280	19,227	23	39,293	437,36	
	Компот из кураги и шиповника	200	0,98	0	20,63	87,16	
						0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		830	30,979	31	104,01	822,48	НОРМА
Полдник	Пудинг творожный	140	16,427	9,6133	29,12	268,71	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	21,98	90,82	
Итого за полдник		340	16,927	9,7133	51,1	359,53	НОРМА
Ужин	Помидор порц.	30	0,3	0,1	1,2	6,5182	
	Фрикассе из курицы	140	20,176	12,106	2,4706	199,54	
	Картофель запеченный дольками	150	3	2,1	26,7	137,7	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0	8	38,6	
Итого за ужин		560	26,294	14,63	58,4	470,45	НОРМА
Ужин 2	Вафли	18	0,81	4,32	9,9	81,72	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		218	0,81	4,32	19,88	121,64	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2698	102	88	296	2382	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя4 четверг						
Завтрак	Омлет с сыром	190	20,824	23,864	3,648	312,66	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	
						0	
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	118,8	
						0	
	Батон	30	1,2	0,48	7,5	39,12	
						0	
Итого за завтрак		620	30,624	33	39	571	НОРМА
Завтрак 2	Фрукт	220	2,1	0,8	28,5	129,58	
						0	
Итого за завтрак 2		220	2,0533	0,8067	28,527	129,58	НОРМА
Обед	Салат из капусты по-домашнему	100	1,4	5	7,6	81	
	Суп картофельный с рыбой	250	7,59	4	18,31	140,32	
	Плов из свинины	280	19,227	23	39,293	437,36	
	Компот из кураги и шиповника	200	0,98	0	20,63	87,16	
						0	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0	24,6	117	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		910	34,7	32	122,43	920,74	НОРМА
Полдник	Пудинг творожный	170	19,947	11,673	35,36	326,29	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	21,98	90,82	
Итого за полдник		370	20,447	11,773	57,34	417,11	НОРМА
Ужин	Помидор порц.	30	0,3	0,1	1,2	6,5182	
	Фрикассе из курицы	140	20,176	12,106	2,4706	199,54	
	Картофель запеченный дольками	180	3,6	2,52	32,04	165,24	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	15,2	73,34	
Итого за ужин		608	27,974	15,23	70,94	532,73	НОРМА
Ужин 2	Вафли	22	0,99	5,28	12,1	99,88	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,92	
Итого за ужин 2		222	0,99	5,28	22,08	139,8	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2950	117	98	340	2711	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя4 пятница						
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	200	7,4	6,5	30,8	211,3	
	Сыр порц.	20	5,1	6,1	0	75,3	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
						0	
	Батон	70	2,8	1,12	17,5	91,28	
						0	
Итого за завтрак		500	15,41	22	59	494	НОРМА
Завтрак 2	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
Итого за завтрак 2		280	1,32	0,52	28,04	122,12	НОРМА
Обед	Салат «Осень»	100	1,5	7	8,6667	100,67	
	Борщ с курой, со сметаной	250	5,49	3	11,34	97,83	
	Запеканка картофельная с мясом	290	21,17	16,53	43,21	406,29	
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	100,38	
						0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,84	46,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		890	32	27	109	810	НОРМА
Полдник	Печенье	130	3,4008	6,3726	40,661	233,6	
	Фрукт	220	2,0533	0,8067	28,527	129,58	
Итого за полдник		350	5	7	69	363	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	54	57	265	1789	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя4 пятница						
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	240	8,88	7,8	36,96	253,56	
	Сыр порц.	30	7,7	8,8	0	110	
	Масло сл. порц.	10	0,04	8,25	0,06	74,65	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,23	41,29	
						0	
	Батон	70	2,8	1,12	17,5	91,28	
						0	
Итого за завтрак		550	19,49	26	65	571	НОРМА
Завтрак 2	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за завтрак 2		300	1,4	0,6	30	131	НОРМА
	Салат «Осень»	100	1,5	7	8,6667	100,67	
	Борщ с курой, со сметаной	250	5,49	3	11,34	97,83	
	Запеканка картофельная с мясом	290	21,17	16,53	43,21	406,29	
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,14	23,98	100,38	
						0	
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1	34,44	163,8	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0	12	57,9	
Итого за обед		940	36,0	28	134	927	НОРМА
Полдник	Печенье	150	3,924	7,353	46,917	269,54	
	Фрукт	220	2,0533	0,8067	28,527	129,58	
Итого за полдник		370	6	8	75	399	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2160	63	62	304	2027,8	НОРМА