

Неделя	1											
День	1 Понедельник									Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда 12 лет и старше	Белки 7-11 лет	Белки 12 лет и старше	Жиры 7-11 лет	Жиры 12 лет и старше	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	№ рецептуры
Завтрак	Макароны с сыром	200		10,54		9,6		38,14		280,8		54
	Чай с сахаром	200		0,1		0,04		9,9		35		685
	Бутерброд с маслом	50		2,95		9,37		18,61		170		1
	ИТОГО	450		13,59		19,01		66,65		485,8		
Обед	Огурец консервированный	60	60	1,68	1,68	0	0	0,78	0,78	9,66	9,66	
	Суп рисовый с фрикадельками	200	250	5,31	6,64	4,14	5,18	12,35	15,44	108	139	83
	Гуляш из говядины	100	120	14,55	17,46	16,79	20,15	2,89	3,47	221	265,2	246
	Крупа пшеничная	150	200	6,6	8,8	4,38	5,84	35,27	47,02	213,71	284,94	679
	Чай с лимоном	200	200	0,01	0,01	0	0	15,2	15,2	61	61	
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	
	Хлеб ржаной	25	25	1,39	1,39	0,28	0,28	12,2	12,2	56,83	56,83	
	ИТОГО	775	905	31,94	39,05	26,39	32,52	95,39	115,01	755,9	923,83	
Полдник	Кисломолочный продукт	200		5,8		5		8		100		
	Печенье	50		3,75		2,5		4		215		
	ИТОГО	250		9,55		7,5		12		315		
	Всего:	1475	905	55,08	39,05	52,9	32,52	174,04	115,01	1529,7	923,83	

Неделя	1											
День	2 ВТОРНИК									Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда 12 лет и старше	Белки 7-11 лет	Белки 12 лет и старше	Жиры 7-11 лет	Жиры 12 лет и старше	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая молочная	200		7,7		10		68,9		308,6		168
	Чай с сахаром	200		0,1		0,04		9,9		35		685
	Бутерброд с маслом и сыром	60		7,8		8,9		18,5		164,9		3
	ИТОГО	460		15,6		18,94		97,3		508,5		
Обед	Салат из свеклы отварной	60	100	0,85	1,42	3,65	6,09	8,36	10,2	56,34	93,9	51
	Рассольник "Ленинградский"	200	250	12,6	15,3	25,6	28,9	11,9	14,87	125,5	156,8	132
	Жаркое по домашнему	200	250	20,32	25,4	20,64	25,8	18,4	23	343,2	429	436
	Компот	200	200	10	10	0,06	0,06	35,2	35,2	110	110	639
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	
	Хлеб ржаной	25	25	1,39	1,39	0,28	0,28	12,2	12,2	56,83	56,83	
	ИТОГО	725	875	47,56	56,58	51,03	62,2	102,76	116,37	777,57	953,73	
Полдник	Апельсин	100		0,9		0,2		8,1		38,76		
	Печенье	50		3,75		2,5		4		215		
	ИТОГО	150		4,65		2,7		12,1		253,76		
	Всего:	1335	875	67,81	56,58	72,67	62,2	284,83	116,37	1539,83	953,73	

Неделя	1											
День	3 СРЕДА									Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда 12 лет и старше :	Белки 7-11 лет	Белки 12 лет и старше	Жиры 7-11 лет	Жиры 12 лет и старше	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200		5,63		8,8		72,4		314,28		4
	Кофейный напиток	200		2,24		2,1		25,03		118,8		692
	Бутерброд с маслом	50		2,95		9,37		18,61		170		1
	ИТОГО	450		10,82		20,27		116,04		603,08		
Обед	Салат Витаминный	60	100	0,9	1,5	2,7	4,5	26,3	27,8	52,9	88,3	
	Суп картофельный с бабовыми (горох)	200	250	9,38	11,7	5,87	7,32	12,3	17,8	173,48	216,86	
	Птица тушенная	120	120	25,49	25,49	28,99	28,99	0,08	0,08	363,09	363,09	
	Гречка	180	200	8,95	9,94	6,72	7,78	43	47,78	276,53	307,26	
	Соус томатный	50	50	0,62	0,62	1,5	1,5	4,86	4,86	35,61	35,61	
	Чай с лимоном	200	200	0,01	0,01	0	0	15,2	15,2	61	61	
	Кисель	200	200	0	0	0	0	15,3	15,3	49,6	49,6	
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	
	Хлеб ржаной	25	25	1,39	1,39	0,28	0,28	12,2	12,2	56,83	56,83	
	ИТОГО	875	995	49,13	53,71	46,86	51,44	130,74	146,72	1093,74	1224,75	
Полдник	Кисломолочный продукт Йогурт	200		5,8		5		8		100		
	Вафли	50		1,6		1,4		38,05		138		
	ИТОГО	250		7,4		6,4		46,05		238		
	Всего:	1575	995	67,35	53,71	75,53	51,44	292,83	146,72	1934,82	1224,75	

Неделя	1											
День	4									Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда 12 лет и старше	Белки 7-11 лет	Белки 12 лет и старше	Жиры 7-11 лет	Жиры 12 лет и старше	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	№ рецептуры
Завтрак	Каша молочная манная	200		2,65		1,87		20,5		267,85		4
	Бутерброд с сыром	50		2,34		5,6		16,92		131,6		
	Чай с сахаром	200		0,1		0,04		9,9		35		685
	ИТОГО	450		5,09		7,51		47,32		434,35		
Обед	Сыр порционный	60	60	13,92	13,92	17,75	17,75	0	0	218,4	218,4	42
	Борщ со свежей капустой	200	250	7,44	9,3	5,82	7,27	9,54	11,92	124,84	132,4	110
	Котлеты	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,7	183	228,75	608
	Каша перловая	180	200	5,84	7,3	5,08	6,35	40,22	50,28	233,52	291,9	297
	Соус томатный	50	50	0,62	0,62	1,5	1,5	4,86	4,86	35,61	35,61	593
	Чай с лимоном	200	200	0,01	0,01	0	0	15,2	15,2	61	61	
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	
	Хлеб ржаной	25	25	1,39	1,39	0,28	0,28	12,2	12,2	56,83	56,83	
	ИТОГО	835	935	44,06	51,16	40,47	45,77	111,28	131,06	998,9	1132,09	
Полдник	Булочка сдобная	100		7,86		8,57		52,57		318,57		
	ИТОГО	100		7,86		8,57		52,57		318,57		
	Всего:	1385	935	57,01	51,16	56,55	45,77	211,17	131,06	1751,82	1132,09	

Неделя		1										
День		5								Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда 12 лет и старше	Белки 7-11 лет	Белки 12 лет и старше	Жиры 7-11 лет	Жиры 12 лет и старше	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	№ рецептуры
Завтрак	Омлет	200		16,94		25,6		4,26		316		
	Кофейный напиток	200		2,24		2,1		25,03		118,8		692
	Бутерброд с маслом	50		2,95		9,37		18,61		170		1
	ИТОГО	450		22,13		37,07		47,9		604,8		
Обед	Салат из моркови	60	100	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	65,34	93,9	33
	Суп с макаронными изделиями	200	250	6,61	7,13	3,56	4,45	12,5	15,5	128,04	160,05	140
	Ленивые голубцы	100	150	8,83	13,24	5,65	8,48	12,4	18,6	136,88	205,4	298
	Пюре гороховое	200	220	19,14	21,05	6,28	6,91	46,8	49,48	315,68	347,25	107
	Кисель	200	200	0	0	0	0	15,3	15,3	49,6	49,6	
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	
	Хлеб ржаной	25	25	1,39	1,39	0,28	0,28	12,2	12,2	56,83	56,83	
	ИТОГО	825	995	39,23	47,31	20,22	27,28	120,92	140,34	838,07	1000,23	
Полдник	Печенье	100		7,5		15		67		430		
	Чай с сахаром	200		0,1		0,04		9,9		35		
	ИТОГО	300		7,6		15,04		76,9		465		
	Всего:	1575	995	68,96	47,31	72,33	27,28	245,72	140,34	1907,87	1000,23	

Неделя	2											
День	1 Понедельник									Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда 12 лет и старше	Белки 7-11 лет	Белки 12 лет и старше	Жиры 7-11 лет	Жиры 12 лет и старше	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	№ рецептуры
Завтрак	Каша молочная гречневая	200		6,98		10,42		25		222,38		
	Бутерброд с повидлом	65		2,94		4,64		16,38		184		2
	Чай с сахаром	200		0,1		0,04		9,9		35		685
	ИТОГО	465		10,02		15,1		51,28		441,38		
Обед	Салат из капусты с яблоком	80	100	1,3	1,6	7,2	9	7,3	9,1	99	124	42
	Суп рыбный их консервов	250	300	10,18	12,21	2,6	3,12	16,65	19,98	150,85	181,02	142
	Плов	300	350	22,6	26,3	30,4	35,5	64,5	75,3	628	733	443
	Чай с лимоном	200	200	0,01	0,01	0	0	15,2	15,2	61	61	
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	
	Хлеб ржаной	25	25	1,39	1,39	0,28	0,28	12,2	12,2	56,83	56,83	
	ИТОГО	895	1025	37,88	44,58	41,28	48,97	132,55	152,68	1081,38	1263,57	
Полдник	Сок	200		1		0,2		20,2		92		
		100		7,5		15		67		430		
	ИТОГО	300		8,5		15,2		87,2		522		
	Всего:	1660	1025	56,4	44,58	71,58	48,97	271,03	152,68	2044,76	1263,57	

Неделя	2											
День	2 ВТОРНИК									Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда 12 лет и старше	Белки 7-11 лет	Белки 12 лет и старше	Жиры 7-11 лет	Жиры 12 лет и старше	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	№ рецептуры
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200		6,32		8,96		34,08		241,6		187
	Чай с лимоном	200		0,1		0,04		15,2		61		
	Бутерброд с маслом	50		2,95		9,37		18,61		170		1
	ИТОГО	450		9,37		18,37		67,89		472,6		
Обед	Салат из свеклы	60	100	0,85	1,42	3,65	6,09	8,36	10,2	56,34	93,9	51
	Щи из свежей капусты	200	250	1,4	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,8	84,75	187
	Гуляш из говядины	100	120	14,55	17,46	16,79	20,15	2,89	3,47	221	265,2	246
	Крупа пшеничная	150	200	6,6	8,8	4,38	5,84	35,27	47,02	213,71	284,94	679
	Компот	200	200	10	10	0,06	0,06	35,2	35,2	110	110	639
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	
	Хлеб ржаной	25	25	1,39	1,39	0,28	0,28	12,2	12,2	56,83	56,83	
	ИТОГО	775	945	37,19	43,89	29,87	38,38	117,41	137,48	811,38	1002,8	
Полдник	Яблоко	100		0,4		0,4		10,3		44		
	Печенье	100		7,5		15		67		430		
	ИТОГО	200		7,9		15,4		77,3		474		
	Всего:	1425	945	54,46	43,89	63,64	38,38	262,6	137,48	1757,98	1002,8	

Неделя	2												
День	3 Среда									Энергетическая ценность			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда 12 лет и старше	Белки 7-11 лет	Белки 12 лет и старше	Жиры 7-11 лет	Жиры 12 лет и старше	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	№ рецептуры	
Завтрак	Каша молочная манная	200		2,65		1,87		20,5		267,85		4	
	Бутерброд с сыром	50		2,34		5,6		16,92		131,6		2	
	Какао	200		2,9		2,5		6,2		27		79	
	ИТОГО	450		7,89		9,97		43,62		426,45			
Обед	Салат из капусты с горошком	60	100	0,9	1,5	2,7	4,5	26,3	27,8	52,9	88,3	40	
	Суп с бобовыми (фасоль)	200	250	6,98	8,73	4,42	5,53	16,82	21,03	134,96	168,7	54	
	Курица порционная запеченая	100	120	23,4	25,49	24,76	28,89	0,075	0,08	342,09	363,09	293	
	Соус томатный	50	50	0,49	0,49	3,6	3,6	4,1	4,1	51,45	51,45	587	
	Макароны отварные	180	200	6,62	7,36	5,42	6,02	31,73	35,26	202,14	224,6	688	
	Чай с лимоном	200	200	0,01	0,01	0	0	15,2	15,2	61	61	504	
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2		
	Хлеб ржаной	25	25	1,39	1,39	0,28	0,28	12,2	12,2	56,83	56,83		
	ИТОГО	855	995	42,19	48,04	41,98	49,89	123,25	136,57	987,07	1121,17		
	Полдник	Чай с сахаром	200		1		0,04		9,9		35		
Печенье		75		5,63		4,2		32,48		198			
ИТОГО		275		6,63		4,24		42,38		233			
	Всего:	1580	995	56,71	48,04	56,19	49,89	209,25	136,57	1646,52	1121,17		

Неделя	2											
День	4 ЧЕТВЕРГ									Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда 12 лет и старше	Белки 7-11 лет	Белки 12 лет и старше	Жиры 7-11 лет	Жиры 12 лет и старше	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшенная молочная	200		5,63		8,8		72,4		314,28		187
	Кофейный напиток	200		2,24		2,1		25,03		118,8		692
	Бутерброд с маслом	50		2,95		9,37		18,61		170		1
	ИТОГО	450		10,82		20,27		116,04		603,08		
Обед	Сыр порционный	60	60	13,92	13,92	17,7	17,7	0	0	218,4	218,4	42
	Борщ из свежей капусты	200	250	7,44	9,3	5,82	7,27	9,54	11,92	124,84	132,4	110
	Рыба тушеная с овощами	80	100	11,48	14,35	4,02	5,03	4,63	6,02	103,35	146,2	374
	Гречка рассыпчатая	180	200	8,95	9,94	6,73	7,48	43	47,78	276,53	307,26	679
	Компот	200	200	10	10	0,06	0,06	35,2	35,2	110	110	639
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	
	Хлеб ржаной	25	25	1,39	1,39	0,28	0,28	12,2	12,2	56,83	56,83	
	ИТОГО	785	885	55,58	61,97	35,41	38,89	121,27	134,02	976,85	1078,29	
Полдник	Булочка	100		7,86		8,57		52,57		318,57		275
	Чай с сахаром	200		0,1		0,04		9,9		35		685
	ИТОГО	300		7,87		8,61		62,47		353,57		
	Всего:	1535	885	74,27	61,97	64,29	38,89	299,78	134,02	1933,5	1078,29	

Неделя	2											
День	5 Пятница									Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Вес блюда 12 лет и старше	Белки 7-11 лет	Белки 12 лет и старше	Жиры 7-11 лет	Жиры 12 лет и старше	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	№ рецептуры
Завтрак	Омлет	200		16,94		25,6		4,26		316		
	Чай с сахаром	200		0,1		0,04		9,9		35		685
	Бутерброд с сыром	50		2,34		5,6		16,92		131,6		10
	ИТОГО	450		19,38		31,24		31,08		482,6		
Обед	Салат из редьки	100	100	1,6	1,6	5,1	5,1	5,7	5,7	75	75	42
	Рассольник	200	250	12,6	15,3	25,6	28,9	11,9	14,87	125,5	156,8	30
	Тефтели	80	100	8,8	10,42	13,06	15,23	9,66	12,08	191,33	201,6	462
	Капуста тушенная	180	220	3,91	4,77	4,9	5,98	16,99	20,77	127,01	155,23	140
	Кисель	200	200	0	0	0	0	15,3	15,3	49,6	49,6	
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	
	Хлеб ржаной	25	25	1,39	1,39	0,28	0,28	12,2	12,2	56,83	56,83	
	ИТОГО	825	945	30,7	36,55	49,74	56,56	88,45	101,82	710,97	802,26	
Полдник	Печенье	100		7,5		15		67		430		
	Апельсин	100		0,9		0,2		8,1		38,76		
	ИТОГО	200		8,4		15,02		75,1		468,76		
	Всего:	1475	945	58,48	36,55	96	56,56	194,63	101,82	1662,33	802,26	