

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Чутеевская СОШ»

\_\_\_\_\_/ А.В. Гурина /

(подпись)

« 16 » января 2021 г.

Меню приготавливаемых блюд

МБОУ «Чутеевская СОШ»

Янтиковского района Чувашской Республики

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

Неделя 1 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	150/5	4,56	8,38	25,11	195,00	175**
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,46</b>	<b>16,58</b>	<b>60,37</b>	<b>460,78</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,73	3,06	6,70	54,00	43*
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118,00	139*
	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00	462*
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	516*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	639*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>23,58</b>	<b>26,43</b>	<b>125,55</b>	<b>834,72</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39,04</b>	<b>43,01</b>	<b>185,92</b>	<b>1295,50</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	175**
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	15**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,09</b>	<b>22,43</b>	<b>73,57</b>	<b>584,99</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,40	5,10	8,90	88,00	43*
	Суп картофельный с горохом	250	5,89	4,65	19,98	147,00	139*
	Тефтели рубленые с соусом	105(70/35)	10,15	16,54	12,02	238,00	462*
	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,62	253,00	516*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	639*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>29,99</b>	<b>33,12</b>	<b>156,53</b>	<b>1050,08</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,08</b>	<b>55,55</b>	<b>230,10</b>	<b>1635,07</b>	

Неделя 1 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	120	11,15	18,86	2,11	231,72	210**
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342**
	Ватрушки с повидлом	70	4,62	2,38	38,08	235,00	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,93</b>	<b>21,40</b>	<b>68,07</b>	<b>581,32</b>	
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,52	3,13	4,72	49,00	59**
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00	110*
	Птица тушенная в сметанном соусе	90(50/40)	14,04	18,33	6,77	208,00	493*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	508*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	79*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>28,95</b>	<b>33,41</b>	<b>115,83</b>	<b>850,72</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,88</b>	<b>54,81</b>	<b>183,90</b>	<b>1432,04</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,63	289,65	210**
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342**
	Ватрушки с повидлом	70	4,62	2,38	38,08	235,00	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,71</b>	<b>27,36</b>	<b>68,59</b>	<b>639,25</b>	
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	82,00	59**
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	110*
	Птица тушенная в сметанном соусе	100(60/40)	13,88	17,78	4,50	199,00	493*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,94	51,70	325,00	508*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	79*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>33,12</b>	<b>38,12</b>	<b>141,73</b>	<b>1016,08</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,83</b>	<b>65,48</b>	<b>210,32</b>	<b>1655,33</b>	

Неделя 1 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соуом	70/30	15,45	15,95	26,70	286,87	222/326**
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349**
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,61</b>	<b>16,25</b>	<b>73,96</b>	<b>483,25</b>	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	0,96	3,04	5,00	52,00	45*
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,88	5,10	13,92	113,00	132*
	Рыба припущенная с соусом	90(50/40)	14,07	6,66	3,63	153,00	371*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22,00	155,00	520*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	297*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>25,55</b>	<b>22,65</b>	<b>91,33</b>	<b>697,72</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,16</b>	<b>38,90</b>	<b>165,29</b>	<b>1180,97</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соуом	70/30	15,45	15,95	26,70	286,87	222/326**
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349**
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,61</b>	<b>16,25</b>	<b>73,96</b>	<b>483,25</b>	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1,60	5,07	8,33	87,00	45*
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	132*
	Рыба припущенная с соусом	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169,00	371*
	Пюре картофельное	180	3,87	6,68	26,41	197,00	520*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	297*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>31,75</b>	<b>28,05</b>	<b>117,18</b>	<b>882,08</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,36</b>	<b>44,30</b>	<b>191,14</b>	<b>1365,33</b>	

Неделя 1 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,90	150,00	120**
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,80	9,30	14,83	157,00	3**
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382**
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338**
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,45</b>	<b>15,11</b>	<b>68,53</b>	<b>479,11</b>	
Обед	Помидоры свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	124*
	Плов из птицы	150	20,27	6,74	28,08	322,00	492*
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	631*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>26,19</b>	<b>12,41</b>	<b>94,71</b>	<b>660,72</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41,64</b>	<b>27,52</b>	<b>163,24</b>	<b>1139,83</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	21,54	180,00	120**
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,80	9,30	14,83	157,00	3**
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382**
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338**
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,54</b>	<b>16,06</b>	<b>72,17</b>	<b>509,11</b>	
Обед	Помидоры свежие порциями	100	0,8	0,2	5,21	20,04	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	124*
	Плов из птицы	200	26,96	8,96	37,35	399,33	492*
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	631*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>35,45</b>	<b>15,85</b>	<b>122,33</b>	<b>829,45</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,99</b>	<b>31,91</b>	<b>194,50</b>	<b>1338,56</b>	

Неделя 1 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	150/5	6,78	10,08	27,72	238,50	173**
	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	209**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,12</b>	<b>15,98</b>	<b>63,26</b>	<b>495,46</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53,00	43*
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	4,30	16,68	117,00	140*
	Жаркое по-домашнему	150	16,96	15,11	15,09	226,71	436*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	686*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>24,23</b>	<b>23,16</b>	<b>82,06</b>	<b>594,43</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41,35</b>	<b>39,14</b>	<b>145,32</b>	<b>1089,89</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200/10	9,04	13,44	36,96	318,00	173**
	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	209**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,17</b>	<b>19,44</b>	<b>77,33</b>	<b>598,34</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,42	88,00	43*
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,84	5,37	20,84	146,00	140*
	Жаркое по-домашнему	200	17,85	98,38	21,68	301,52	436*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	686*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>28,23</b>	<b>109,85</b>	<b>111,29</b>	<b>802,60</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,40</b>	<b>129,29</b>	<b>188,62</b>	<b>1400,94</b>	

Неделя 1 День 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Ватрушки с творогом	70	8,46	7,34	31,90	249,90	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349**
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,62</b>	<b>7,64</b>	<b>79,16</b>	<b>446,28</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	60	0,82	6,07	4,52	76,00	71*
	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106,00	134*
	Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным	150/50	14,00	15,50	24,83	294,83	287/330**
	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	638*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>21,19</b>	<b>25,53</b>	<b>98,97</b>	<b>738,55</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>30,81</b>	<b>33,17</b>	<b>178,13</b>	<b>1184,83</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Ватрушки с творогом	70	8,46	7,34	31,90	249,90	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349**
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,62</b>	<b>7,64</b>	<b>79,16</b>	<b>446,28</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	100	1,37	10,14	7,55	126,92	71*
	Суп крестьянский с крупой	250	2,99	4,97	11,52	121,00	134*
	Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным	200/50	17,63	19,37	31,03	278,00	287/330**
	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	638*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>28,76</b>	<b>35,44</b>	<b>125,19</b>	<b>857,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,38</b>	<b>43,08</b>	<b>204,35</b>	<b>1303,28</b>	

Неделя 2 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	120	11,15	18,86	2,11	231,72	210**
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382**
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338**
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,59</b>	<b>20,43</b>	<b>68,43</b>	<b>546,35</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный	60	1,55	3,73	13,28	92,94	49**
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118,00	139*
	Гуляш	40/40	11,64	8,07	2,31	160,80	260**
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	516*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	686*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>27,30</b>	<b>21,12</b>	<b>111,71</b>	<b>780,46</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,89</b>	<b>41,55</b>	<b>180,14</b>	<b>1326,81</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	13,93	21,82	2,63	289,65	210**
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338**
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,16</b>	<b>23,49</b>	<b>73,78</b>	<b>627,66</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный	100	2,59	6,22	22,14	154,90	49**
	Суп картофельный с горохом	250	5,89	4,65	19,98	147,00	139*
	Гуляш	50/50	14,55	10,09	2,89	201,00	260**
	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,62	253,00	516*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	686*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>35,40</b>	<b>27,85</b>	<b>146,98</b>	<b>1022,98</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,56</b>	<b>51,34</b>	<b>220,76</b>	<b>1650,64</b>	



Неделя 2 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соуом	70/30	15,45	15,95	26,70	286,87	222/326**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,55</b>	<b>17,85</b>	<b>42,64</b>	<b>387,47</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,76	9,04	4,59	103,00	52*
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00	110*
	Котлеты особые	90(50/40)	14,14	18,68	5,40	213,00	452*
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	511*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	639*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>24,44</b>	<b>39,14</b>	<b>114,21</b>	<b>887,72</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,99</b>	<b>56,99</b>	<b>156,85</b>	<b>1275,19</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соуом	70/30	15,45	15,95	26,70	286,87	222/326**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	1,9	15,94	100,6	379**
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,55</b>	<b>17,85</b>	<b>42,64</b>	<b>387,47</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,27	15,06	7,65	171,00	52*
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	110*
	Котлеты особые	100(60/40)	16,88	17,78	4,50	199,00	452*
	Рис отварной	180	4,58	7,33	46,33	275,00	511*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	639*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>30,70</b>	<b>47,33</b>	<b>140,49</b>	<b>1076,08</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,25</b>	<b>65,18</b>	<b>183,13</b>	<b>1463,55</b>	

Неделя 2 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,90	150,00	120**
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15**
	Кисель из концентрата	200	2,16	3,08	37,50	151,36	648**
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,43</b>	<b>14,12</b>	<b>74,72</b>	<b>466,54</b>	
Обед	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12,00	49*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	124*
	Котлеты рыбные с соусом	90(50/40)	9,30	9,12	11,61	169,00	388*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22,00	155,00	520*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	297*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>19,88</b>	<b>21,84</b>	<b>89,73</b>	<b>639,72</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>35,31</b>	<b>35,96</b>	<b>164,45</b>	<b>1106,26</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	21,54	180,00	120**
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	15**
	Кисель из концентрата	200	2,16	3,08	37,50	151,36	648**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР
<b>Итого за завтрак</b>	<b>Итого</b>		<b>19,63</b>	<b>18,12</b>	<b>83,19</b>	<b>555,75</b>	
Обед	Огурцы свежие порциями	100	0,80	0,20	5,21	20,04	49*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	124*
	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	10,93	10,04	13,17	188,00	388*
	Пюре картофельное	180	3,87	6,68	26,41	197,00	520*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	297*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>24,73</b>	<b>25,10</b>	<b>114,05</b>	<b>792,12</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,36</b>	<b>43,22</b>	<b>197,24</b>	<b>1347,87</b>	

Неделя 2 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Ватрушки с творогом	70	8,46	7,34	31,90	249,90	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	685*
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,66</b>	<b>7,39</b>	<b>46,91</b>	<b>306,90</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров	60	0,63	6,07	2,71	68,40	19*
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,88	5,10	13,92	113,00	132*
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140,00	471*
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	516*
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	631*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>20,64</b>	<b>25,49</b>	<b>116,98</b>	<b>780,12</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>29,30</b>	<b>32,88</b>	<b>163,89</b>	<b>1087,02</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Ватрушки с творогом	70	8,46	7,34	31,90	249,90	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	685*
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,66</b>	<b>7,39</b>	<b>46,91</b>	<b>306,90</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров	100	1,06	10,13	4,52	114,00	19*
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	132*
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100(60/40)	10,60	10,36	9,05	168,00	471*
	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,62	253,00	516*
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	631*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>26,24</b>	<b>34,08</b>	<b>145,55</b>	<b>987,08</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34,90</b>	<b>41,47</b>	<b>192,46</b>	<b>1293,98</b>	

**Неделя 2 День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	302*
	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	209**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>27,97</b>	<b>18,86</b>	<b>59,15</b>	<b>523,96</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53,00	43*
	Суп картофельный рыбный	200/12,5	4,57	2,80	15,30	107,00	133*
	Птица тушенная в сметанном соусе	90(50/40)	13,88	17,78	4,50	199,00	493*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	508*
	Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	638*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>32,32</b>	<b>30,89</b>	<b>131,11</b>	<b>896,72</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>60,29</b>	<b>49,75</b>	<b>190,26</b>	<b>1420,68</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18	302*
	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	209**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>30,72</b>	<b>20,40</b>	<b>66,61</b>	<b>568,52</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,42	88,00	43*
	Суп картофельный рыбный	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	133*
	Птица тушенная в сметанном соусе	100(60/40)	14,04	18,33	6,77	208,00	493*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,94	51,70	325,00	508*
	Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	638*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>37,35</b>	<b>35,70</b>	<b>165,25</b>	<b>1091,08</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>68,07</b>	<b>56,10</b>	<b>231,86</b>	<b>1659,60</b>	

Неделя 2 День 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,90	150,00	120**
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15**
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	26,00	125,11	382**
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338**
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,45</b>	<b>14,98</b>	<b>73,02</b>	<b>487,29</b>	
	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	0,96	8,00	
	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106,00	134*
	Плов из птицы	150	20,27	6,74	28,08	322,00	492*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	685*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>26,28</b>	<b>10,81</b>	<b>82,71</b>	<b>631,72</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,73</b>	<b>25,79</b>	<b>155,73</b>	<b>1119,01</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	21,54	180,00	120**
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	15**
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	26,00	125,11	382**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338**
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,65</b>	<b>18,98</b>	<b>81,49</b>	<b>576,50</b>	
<b>Обед</b>	Огурцы соленые порциями	100	0,80	0,10	1,60	13,36	
	Суп крестьянский с крупой	250	2,99	4,97	11,52	121,00	134*
	Плов из птицы	200	26,96	8,96	37,35	399,33	492*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	685*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>36,68</b>	<b>15,04</b>	<b>109,61</b>	<b>798,77</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,33</b>	<b>34,02</b>	<b>191,10</b>	<b>1375,27</b>	
<b>Среднее значение за период</b>							
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>41,53</b>	<b>39,96</b>	<b>169,43</b>	<b>1221,50</b>	
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>50,21</b>	<b>55,08</b>	<b>202,97</b>	<b>1457,45</b>	

- \* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год
- \*\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. 2011 год