

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		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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
Итого за завтрак			15,46	16,58	60,37	460,78	
Обед	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
Итого за обед			23,58	26,43	125,55	834,72	
Итого за день			39,04	43,01	185,92	1295,50	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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
Итого за завтрак			20,09	22,43	73,57	584,99	
Обед	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
Итого за обед			29,99	33,12	156,53	1050,08	
Итого за день			50,08	55,55	230,10	1635,07	

Неделя 1 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
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
Итого за завтрак			15,93	21,40	68,07	581,32	
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 тушеная 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
Итого за обед			28,95	33,41	115,83	850,72	
Итого за день			44,88	54,81	183,90	1432,04	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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
Итого за завтрак			18,71	27,36	68,59	639,25	
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 тушеная 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
Итого за обед			33,12	38,12	141,73	1016,08	
Итого за день			51,83	65,48	210,32	1655,33	

Неделя 1 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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**
Итого за завтрак			16,61	16,25	73,96	483,25	
Обед	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
Итого за обед			25,55	22,65	91,33	697,72	
Итого за день			42,16	38,90	165,29	1180,97	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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**
Итого за завтрак			16,61	16,25	73,96	483,25	
Обед	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
Итого за обед			31,75	28,05	117,18	882,08	
Итого за день			48,36	44,30	191,14	1365,33	

Неделя 1 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
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**
Итого за завтрак			15,45	15,11	68,53	479,11	
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
Итого за обед			26,19	12,41	94,71	660,72	
Итого за день			41,64	27,52	163,24	1139,83	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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**
Итого за завтрак			16,54	16,06	72,17	509,11	
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
Итого за обед			35,45	15,85	122,33	829,45	
Итого за день			51,99	31,91	194,50	1338,56	

Неделя 1 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
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
Итого за завтрак			17,12	15,98	63,26	495,46	
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
Итого за обед			24,23	23,16	82,06	594,43	
Итого за день			41,35	39,14	145,32	1089,89	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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
Итого за завтрак			20,17	19,44	77,33	598,34	
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
Итого за обед			28,23	109,85	111,29	802,60	
Итого за день			48,40	129,29	188,62	1400,94	

Неделя 1 День 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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**
Итого за завтрак			9,62	7,64	79,16	446,28	
Обед	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
Итого за обед			21,19	25,53	98,97	738,55	
Итого за день			30,81	33,17	178,13	1184,83	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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**
Итого за завтрак			9,62	7,64	79,16	446,28	
Обед	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
Итого за обед			28,76	35,44	125,19	857,00	
Итого за день			38,38	43,08	204,35	1303,28	

Неделя 2 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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**
Итого за завтрак			19,59	20,43	68,43	546,35	
Обед	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
Итого за обед			27,30	21,12	111,71	780,46	
Итого за день			46,89	41,55	180,14	1326,81	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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**
Итого за завтрак			23,16	23,49	73,78	627,66	
Обед	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
Итого за обед		820	35,40	27,85	146,98	1022,98	
Итого за день			58,56	51,34	220,76	1650,64	

Неделя 2 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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**
Итого за завтрак			18,55	17,85	42,64	387,47	
Обед	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
Итого за обед			24,44	39,14	114,21	887,72	
Итого за день			42,99	56,99	156,85	1275,19	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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**
Итого за завтрак			18,55	17,85	42,64	387,47	
Обед	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
Итого за обед			30,70	47,33	140,49	1076,08	
Итого за день			49,25	65,18	183,13	1463,55	

Неделя 2 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
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
Итого за завтрак			15,43	14,12	74,72	466,54	
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
Итого за обед			19,88	21,84	89,73	639,72	
Итого за день			35,31	35,96	164,45	1106,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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
Итого за завтрак	Итого		19,63	18,12	83,19	555,75	
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
Итого за обед			24,73	25,10	114,05	792,12	
Итого за день			44,36	43,22	197,24	1347,87	

Неделя 2 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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*
Итого за завтрак			8,66	7,39	46,91	306,90	
Обед	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
Итого за обед			20,64	25,49	116,98	780,12	
Итого за день			29,30	32,88	163,89	1087,02	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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*
Итого за завтрак			8,66	7,39	46,91	306,90	
Обед	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
Итого за обед			26,24	34,08	145,55	987,08	
Итого за день			34,90	41,47	192,46	1293,98	

Неделя 2 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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
Итого за завтрак			27,97	18,86	59,15	523,96	
Обед	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 тушеная 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
Итого за обед			32,32	30,89	131,11	896,72	
Итого за день			60,29	49,75	190,26	1420,68	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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
Итого за завтрак			30,72	20,40	66,61	568,52	
Обед	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 тушеная 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
Итого за обед			37,35	35,70	165,25	1091,08	
Итого за день			68,07	56,10	231,86	1659,60	

Неделя 2 День 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
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**
	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**
Итого за завтрак			17,45	14,98	73,02	487,29	
	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
Итого за обед			26,28	10,81	82,71	631,72	
Итого за день			43,73	25,79	155,73	1119,01	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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**
	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**
Итого за завтрак			21,65	18,98	81,49	576,50	
Обед	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
Итого за обед			36,68	15,04	109,61	798,77	
Итого за день			58,33	34,02	191,10	1375,27	
Среднее значение за период							
	Возрастная категория: 7-11 лет		41,53	39,96	169,43	1221,50	
	Возрастная категория: 12 лет и старше		50,21	55,08	202,97	1457,45	

- * 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