

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ «Шимкусская СОШ»

*Е. С. Емельянова*  
Е. С. Емельянова

«01» февраля 2022 г.

**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**  
**«ШИМКУССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**  
**ЯНТИКОВСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:**

**7 – 11 ЛЕТ**

**12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

<b>Неделя 1 День 1</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,58	3,65	4,46	42,42			24**
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00			110*
	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00			462*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00			508*
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>			<b>21,21</b>	<b>29,31</b>	<b>88,80</b>	<b>705,18</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>21,21</b>	<b>29,31</b>	<b>88,80</b>	<b>705,18</b>			
		<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,63	289,65			210**
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00			685*
	Ватрушки с повидлом	70	4,62	2,38	38,08	235,00			ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,75</b>	<b>27,25</b>	<b>55,72</b>	<b>581,65</b>			
	Салат картофельный с огурцами	100	1,21	7,84	1,67	111,40			37**
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00			110*
	Тефтели рубленые с соусом	105(70/35)	10,15	16,54	12,02	238,00			пр
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,94	51,70	325,00			508*
<b>Обед</b>	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00			686
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90			ПР

Неделя 1 День 2									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,02	10,84	80,40	51*		
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118,00	139*		
	Птица тушеная в сметанном соусе	90(50/40)	14,04	18,33	6,77	208,00	493*		
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	516*		
<b>Обед</b>			<b>0,44</b>	<b>0,00</b>	<b>28,88</b>	<b>116,00</b>	<b>639*</b>		
	Компот из смеси сухофруктов	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПП		
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП		
<b>Итого за обед</b>			<b>29,44</b>	<b>30,61</b>	<b>127,39</b>	<b>872,12</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>29,44</b>	<b>30,61</b>	<b>127,39</b>	<b>872,12</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</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**		
<b>Завтрак</b>	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	ПП		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,09</b>	<b>22,43</b>	<b>73,57</b>	<b>584,99</b>			
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	5,04	18,06	134,00	51*		
	Суп картофельный с горохом	250	5,89	4,65	19,98	147,00	139*		
	Птица тушеная в смет. соусе	100(60/40)	13,88	17,78	4,50	199,00	493*		
	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 ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПП		
<b>Итого за обед</b>			<b>31,80</b>	<b>34,00</b>	<b>143,68</b>	<b>986,94</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>51,89</b>	<b>56,43</b>	<b>217,25</b>	<b>1571,93</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя 1 День 3				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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>25,55</b>	<b>22,65</b>	<b>91,33</b>	<b>697,72</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая молочная	20	6,00	6,80	29,20	202,00	183*
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	340**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,11</b>	<b>7,60</b>	<b>100,61</b>	<b>515,28</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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>29,97</b>	<b>27,59</b>	<b>97,20</b>	<b>790,90</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41,08</b>	<b>35,19</b>	<b>197,81</b>	<b>1306,18</b>	

Неделя 1 День 4										№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность				
			Белки	Жиры	Углеводы					
Возрастная категория: 7-11 лет										
Завтрак										
Итого за завтрак			0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед	Помидоры свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12				124*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00				492*
	Плов из птицы	150	20,27	6,74	28,08	322,00				631*
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00				ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76				ПР
Итого за обед		40	2,24	0,44	19,76	91,96				
Итого за день			26,19	12,41	94,71	660,72				
Возрастная категория: 12 лет и старше										
Завтрак										
Итого за завтрак			12,96	15,44	61,18	441,00				
Обед	Салат с фасолью	100	1,62	6,2	8,9	97,88				68*
	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 ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94				ПР
Итого за обед			33,90	21,55	111,53	837,15				
Итого за день			46,86	36,99	172,71	1278,15				
Возрастная категория: 12 лет и старше										
Завтрак										
Итого за завтрак			6,56	5,69	21,54	180,00				120**
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	9,30	14,83	157,00				3**
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,80	0,20	15,01	57,00				685*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00				685*
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00				338**
Итого за обед			12,96	15,44	61,18	441,00				
Итого за день			26,19	12,41	94,71	660,72				

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>									
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>	Огурцы соленные порциями	60	0,48	0,06	0,96	8,00			
	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>23,78</b>	<b>20,17</b>	<b>77,37</b>	<b>549,43</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>23,78</b>	<b>20,17</b>	<b>77,37</b>	<b>549,43</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
<b>Завтрак</b>	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>			
<b>Обед</b>	Огурцы соленные порциями	100	0,80	0,10	1,60	13,36			
	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	50	1,58	0,20	19,76	81,96			ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>23,33</b>	<b>104,11</b>	<b>79,10</b>	<b>601,84</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>43,50</b>	<b>123,55</b>	<b>156,43</b>	<b>1200,18</b>			

<b>Неделя 1 День 6</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория: 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Вес блюда	Белки	Жиры			Углеводы	
		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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*
	Шницель с соусом	90(50/40)	9,08	9,46	10,66	165,00			451*
<b>Обед</b>			<b>3,81</b>	<b>6,11</b>	<b>38,61</b>	<b>228,00</b>			<b>511*</b>
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00			685*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00			ПП
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76			ПП
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96			ПП
<b>Итого за обед</b>			<b>19,24</b>	<b>25,65</b>	<b>107,46</b>	<b>770,72</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>19,24</b>	<b>25,65</b>	<b>107,46</b>	<b>770,72</b>			
		<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>			<b>8,46</b>	<b>7,34</b>	<b>31,90</b>	<b>249,90</b>			
	Ватрушки с творогом	70	8,46	7,34	31,90	249,90			685*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00			
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,66</b>	<b>7,39</b>	<b>46,91</b>	<b>306,90</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*
<b>Обед</b>			<b>17,63</b>	<b>19,37</b>	<b>31,03</b>	<b>278,00</b>			<b>ПП</b>
	Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным	200/50	17,63	19,37	31,03	278,00			686*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00			ПП
	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	137,94			
<b>Итого за обед</b>			<b>25,61</b>	<b>35,20</b>	<b>94,96</b>	<b>722,86</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>34,27</b>	<b>42,59</b>	<b>141,87</b>	<b>1029,76</b>			

<b>Неделя 2 День 1</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория: 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Вес блюда	Белки	Жиры			Углеводы	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
<b>Итого за завтрак</b>				<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60		1,11	3,02	10,84		80,40	51*
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5		1,47	4,67	7,31		89,00	110*
	Котлеты домашние	90(50/40)		14,14	18,68	5,40		213,00	271*
<b>Обед</b>				3,81	6,11	38,61		228,00	511*
	Рис отварной	150		0,44	0,00	28,88		116,00	639*
	Компот из смеси сухофруктов	200		1,58	0,20	9,66		46,76	ПП
	Хлеб пшеничный	20		2,24	0,44	19,76		91,96	ПП
	Хлеб ржаной	40		24,79	33,12	120,46		865,12	
<b>Итого за обед</b>				<b>24,79</b>	<b>33,12</b>	<b>120,46</b>		<b>865,12</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>24,79</b>	<b>33,12</b>	<b>120,46</b>		<b>865,12</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
<b>Завтрак</b>				6,02	4,05	33,37		194,01	181*
	Каша манная молочная	200/5		3,1	1,9	15,94		100,6	379**
	Кофейный напиток с молоком	200		3,95	0,5	24,15		116,9	ПП
	Хлеб пшеничный	50		13,07	6,45	73,46		411,51	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>13,07</b>	<b>6,45</b>	<b>73,46</b>		<b>411,51</b>	
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100		1,85	5,04	18,06		134,00	51*
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5		1,80	6,20	9,00		107,00	110*
	Котлеты домашние	100(60/40)		16,88	17,78	4,50		199,00	ПП
<b>Обед</b>				4,58	7,33	46,33		275,00	511*
	Рис отварной	180		0,44	0,00	28,88		116,00	639*
	Компот из смеси сухофруктов	200		3,95	0,50	24,15		116,90	ПП
	Хлеб пшеничный	50		29,50	36,85	130,92		947,90	
<b>Итого за обед</b>				<b>29,50</b>	<b>36,85</b>	<b>130,92</b>		<b>947,90</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>42,57</b>	<b>43,30</b>	<b>204,38</b>		<b>1359,41</b>	



<b>Неделя 2 День 2</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,76	9,04	4,59	103,00	52*		
	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*		
<b>Итого за обед</b>	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 день</b>			<b>26,51</b>	<b>26,43</b>	<b>103,02</b>	<b>790,52</b>			
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>26,51</b>	<b>26,43</b>	<b>103,02</b>	<b>790,52</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		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,66</b>	<b>22,99</b>	<b>52,78</b>	<b>531,66</b>			
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,27	15,06	7,65	171,00	52*		
	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*		
<b>Итого за обед</b>	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР		
<b>Итого за день</b>		<b>790</b>	<b>31,71</b>	<b>36,39</b>	<b>118,00</b>	<b>968,94</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>53,37</b>	<b>59,38</b>	<b>170,78</b>	<b>1500,60</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>									
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
	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*		
<b>Обед</b>									
	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>19,88</b>	<b>21,84</b>	<b>89,73</b>	<b>639,72</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**		
	Кусель 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>19,63</b>	<b>18,12</b>	<b>83,19</b>	<b>555,75</b>			
	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	100	1,60	5,07	8,33	87,00	45*		
	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	ПР		
<b>Обед</b>									
	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР		
<b>Итого за обед</b>			<b>23,75</b>	<b>29,51</b>	<b>97,19</b>	<b>767,90</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>43,38</b>	<b>47,63</b>	<b>180,38</b>	<b>1323,65</b>			

<b>Неделя 2 День 4</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Возрастная категория: 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Итого за завтрак</b>									
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров	60	0,00	0,00	0,00		0,00		
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	0,63	6,07	2,71		68,40		19*
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	80(50/30)	8,83	5,10	13,92		113,00		132*
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	7,54		140,00		471*
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87		211,00		516*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		109,00		631*
Итого за обед		40	2,24	0,44	19,76		91,96		ПП
<b>Итого за день</b>			<b>20,64</b>	<b>25,49</b>	<b>116,98</b>		<b>780,12</b>		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
<b>Завтрак</b>	Ватрушки с творогом	70	8,46	7,34	31,90		249,90		ПП
<b>Итого за завтрак</b>	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01		57,00		685*
<b>Обед</b>	Салат из фасоли	100	8,66	7,39	46,91		306,90		
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	1,62	6,20	8,90		97,88		68**
	Котлеты домашние	100(60/40)	2,31	6,60	17,36		135,00		132*
	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,62		199,00		ПП
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87		253,00		516*
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64		109,00		631*
<b>Итого за обед</b>			<b>30,71</b>	<b>37,27</b>	<b>130,89</b>		<b>931,82</b>		ПП
<b>Итого за день</b>			<b>39,37</b>	<b>44,66</b>	<b>177,80</b>		<b>1238,72</b>		

<b>Неделя 2 День 5</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория: 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Вес блюда	Белки	Жиры			Углеводы	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
	Винегрет овощной	60	0,82	6,07	4,52	76,00	71*		
	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*		
<b>Обед</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	508*		
	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>32,05</b>	<b>33,96</b>	<b>111,83</b>	<b>848,72</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>32,05</b>	<b>33,96</b>	<b>111,83</b>	<b>848,72</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
	Каша молочная пшенная 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**		
<b>Завтрак</b>	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>			
	Винегрет овощной	100	1,37	10,14	7,55	76,00	71*		
	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*		
<b>Обед</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,94	51,70	325,00	508**		
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	686*		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР		
<b>Итого за обед</b>			<b>35,29</b>	<b>40,36</b>	<b>125,46</b>	<b>918,90</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>66,01</b>	<b>60,76</b>	<b>192,07</b>	<b>1487,42</b>			

<b>Неделя 2 День 6</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория: 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Вес блюда	Белки	Жиры			Углеводы	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
	Огурцы соленные 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>26,28</b>	<b>10,81</b>	<b>82,71</b>	<b>631,72</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</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**		
<b>Завтрак</b>	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	685*		
	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>18,07</b>	<b>15,49</b>	<b>70,50</b>	<b>508,39</b>			
	Огурцы соленные порциями	100	0,80	0,10	1,60	13,36			
	Суп крестьянский с крупой	250	2,99	4,97	11,52	121,00	134*		
<b>Обед</b>	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 ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР		
<b>Итого за обед</b>			<b>34,31</b>	<b>14,74</b>	<b>95,12</b>	<b>728,63</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>52,38</b>	<b>30,23</b>	<b>165,62</b>	<b>1237,02</b>			

**Среднее значение за период**

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>24,63</b>	<b>24,37</b>	<b>100,98</b>	<b>734,32</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>46,78</b>	<b>53,92</b>	<b>178,88</b>	<b>1339,33</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