

Неделя 1 День 2									
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	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	ПП		
Итого за завтрак	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	150	2,26	0,76	31,50	141,76	338**		
			17,72	17,34	91,87	602,54			
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,02	10,84	80,40	51*		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,71	3,73	15,96	118,00	102**		
	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*		
	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	ПП		
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП		
Итого за обед			29,44	30,61	127,39	872,12			
Итого за день			47,16	47,95	219,26	1474,66			
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	ПП		
Итого за завтрак			20,09	22,43	73,57	584,99			
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	5,04	18,06	134,00	51*		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,89	4,65	19,98	147,00	102**		
	Птица тушеная в сметанном 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			
Итого за обед			31,80	34,00	143,68	986,94			
Итого за день			51,89	56,43	217,25	1571,93			

2

Неделя 1 День 3									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150/5	4,50	5,10	21,90	151,50	183**		
	Бутерброд с маслом	40/10	0,40	7,60	19,45	159,24	1**		
Итого за завтрак	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	338**		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349**		
Обед			6,66	13,60	103,31	573,72			
	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	11P		
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	11P			
Итого за обед			25,55	22,65	91,33	697,72			
Итого за день			32,21	36,25	194,64	1271,44			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/5	6,00	6,80	29,20	202,00	181**		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349**		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	11P		
Итого за завтрак			11,11	7,60	100,61	515,28			
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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	11P			
Итого за обед			29,97	27,59	97,20	790,90			
Итого за день			41,08	35,19	197,81	1306,18			

Неделя 1 День 1									
Прим 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**		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	685*		
	Бутерброд с маслом	40/10	0,40	7,60	19,45	159,24	1**		
Итого за завтрак	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	338**		
			12,35	27,11	51,27	514,56			
Обед	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*		
	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		
Итого за обед			21,21	29,31	88,80	705,18			
Итого за день			33,56	56,42	140,07	1219,74			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	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*		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР		
Итого за завтрак			18,08	25,37	41,79	463,55			
	Салат картофельный с огурцами	100	1,21	7,84	1,67	111,40	37**		
Обед	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	462*		
	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		
Итого за обед			27,88	39,08	113,76	957,30			
Итого за день			45,96	64,45	155,55	1420,85			

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**		
Итого за завтрак	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382**		
	Фрукты или ягоды свежие(яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	338**		
Обед	Итого за завтрак		15,65	15,31	73,43	498,71			
	Помидоры натуральные свежие	60	0,48	0,12	3,12	12	71**		
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	124*		
	Плов из птицы	180	24,32	8,10	33,70	386,00	492*		
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	631*		
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПП		
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП		
Итого за обед			30,24	13,77	100,33	724,72			
Итого за день			45,89	29,08	173,76	1223,43			
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**		
Итого за завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	685*		
	Фрукты или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338**		
Обед	Итого за завтрак		12,96	15,44	61,18	441,00			
	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*		
Итого за обед	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПП		
Итого за обед			33,90	21,55	111,53	837,15			
Итого за день			46,86	36,99	172,71	1278,15			

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**		
	Бутерброд с маслом	40/10	0,40	7,60	19,45	159,24	1**		
	Плоды или ягоды свежие (груши)	150	0,60	0,46	15,46	68,26	338**		
Итого за завтрак			14,96	23,64	78,85	629,44			
Обед	Огурцы натуральные соленые	60	0,48	0,06	0,96	8,00	70**		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	4,30	16,68	117,00	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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП		
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП			
Итого за обед			26,25	103,64	93,62	671,00			
Итого за день			41,21	127,28	172,47	1300,44			
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	ПП		
Итого за завтрак			20,17	19,44	77,33	598,34			
Обед	Огурцы натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,60	13,36	70**		
	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	ПП			
Итого за обед			23,33	104,11	79,10	601,84			
Итого за день			43,50	123,55	156,43	1200,18			

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 повидлом	70	8,46	7,34	31,90	249,90	410**		
	Плоды или ягоды свежие (груши)	150	0,60	0,46	15,46	68,26	338**		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349**		
Итого за завтрак			10,22	8,10	94,62	514,54			
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*		
	Шницель с соусом	90(50/40)	9,08	9,46	10,66	165,00	451*		
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	511*		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	685*		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПП		
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП			
Итого за обед			19,24	25,65	107,46	770,72			
Итого за день			29,46	33,75	202,08	1285,26			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Ватрушки с повидлом	70	8,46	7,34	31,90	249,90	410**		
	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	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**		
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	686*		
	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	137,94	ПП		
Итого за обед			25,61	35,20	94,96	722,86			
Итого за день			34,27	42,59	141,87	1029,76			

Неделя 2 День 1									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Возрастная категория: 7-11 лет									
	Каша манная молочная	150/5	4,51	3,04	25,03	145,50	181*		
	Бутерброд с маслом	40/10	0,40	7,60	19,45	159,24	1**		
	Фрукты или ягоды свежие (груши)	150	0,60	0,46	15,46	68,26	338**		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**		
Итого за завтрак			3,10	1,90	15,94	100,60			
	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*		
	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			24,79	33,12	120,46	865,12			
Итого за день			27,89	35,02	136,40	965,72			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Каша манная молочная	200/5	6,02	4,05	33,37	194,01	181*		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	1,9	15,94	100,6	379**		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР		
Итого за завтрак			13,07	6,45	73,46	411,51			
	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	271*		
	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР		
Итого за обед			29,50	36,85	130,92	947,90			
Итого за день			42,57	43,30	204,38	1359,41			

Неделя 2 День 2									
Прим 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**		
	Бутерброд с маслом	40/10	0,40	7,60	19,45	159,24	1**		
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	338**		
Итого за завтрак	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382**		
	Салат из свеклы отварной	60	15,93	27,73	62,26	582,67			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	0,76	9,04	4,59	103,00	52*		
	Гуляш	50/40	4,71	3,73	15,96	118,00	102**		
	Макаронные изделия отварные	150	11,64	8,07	2,31	160,80	260**		
	Чай с лимоном	200	5,32	4,89	35,52	211,00	516*		
	Хлеб пшеничный	20	0,26	0,06	15,22	59,00	686*		
	Хлеб ржаной	40	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР		
Итого за обед		40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР		
Итого за день		790	26,51	26,43	103,02	790,52			
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		
Итого за завтрак									
	Салат из свеклы отварной	60	21,66	22,99	52,78	531,66			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	100	1,27	15,06	7,65	171,00	52*		
	Гуляш	250	5,89	4,65	19,98	147,00	102**		
	Макаронные изделия отварные	50/50	14,55	10,09	2,89	201,00	260**		
	Чай с лимоном	180	6,38	5,87	42,62	253,00	516*		
Итого за обед	Хлеб ржаной	200	0,26	0,06	15,22	59,00	686*		
		60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР		
Итого за день		790	31,71	36,39	118,00	968,94			
			53,37	59,38	170,78	1500,60			

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**		
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	338**		
	Кисель из концентрата	200	2,16	3,08	37,50	151,36	648**		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП		
Итого за завтрак			16,03	14,72	89,42	533,14			
Обед	Огурцы натуральные свежие	60	0,48	0,12	3,12	12,00	71**		
	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	ПП		
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП			
Итого за обед			19,88	21,84	89,73	639,72			
Итого за день			35,91	36,56	179,15	1172,86			
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	ПП		
Итого за завтрак			19,63	18,12	83,19	555,75			
Обед	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	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПП			
Итого за обед			23,75	29,51	97,19	767,90			
Итого за день			43,38	47,63	180,38	1323,65			

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	410**		
	Фрукты или ягоды свежие (груши)	150	0,60	0,46	15,46	68,26	338**		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	685*		
Итого за завтрак			9,26	7,85	62,37	375,16			
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, тушеные 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	ПП		
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП			
Итого за обед			20,64	25,49	116,98	780,12			
Итого за день			29,90	33,34	179,35	1155,28			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Ватрушки с творогом	70	8,46	7,34	31,90	249,90	410**		
	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 фасоли	100	1,62	6,20	8,90	97,88	68**		
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	132*		
	Котлеты домашние	100(60/40)	16,88	17,78	4,50	199,00	271**		
	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 ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПП			
Итого за обед			30,71	37,27	130,89	931,82			
Итого за день			39,37	44,66	177,80	1238,72			

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**		
	Бутерброд с маслом	40/10	0,40	7,60	19,45	159,24	1**		
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	338**		
Итого за завтрак			25,81	26,66	73,98	656,28			
Обед	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*		
	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			
Итого за обед			32,05	33,96	111,83	848,72			
Итого за день			57,86	60,62	185,81	1505,00			
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	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*		
	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			
Итого за обед			35,29	40,36	125,46	918,90			
Итого за день			66,01	60,76	192,07	1487,42			

Неделя 2 День 6											№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность					
			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
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	66,60					338**
Итого за завтрак			17,65	15,18	77,92	506,89					
	Огурцы натуральные соленые	60	0,48	0,06	0,96	8,00					70**
	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106,00					134*
	Плов из птицы	180	24,32	8,10	33,70	386,00					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			30,33	12,17	88,33	695,72					
Итого за день			47,98	27,35	166,25	1202,61					
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**
	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**
Итого за завтрак			18,07	15,49	70,50	508,39					
Обед	Огурцы натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,60	13,36					70**
	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 ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94					ПР
Итого за обед			34,31	14,74	95,12	728,63					
Итого за день			52,38	30,23	165,62	1237,02					

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ «Шимбукская СОШ»

Д. С. Емельянова

2023 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ШИМКУССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ЯНТИКОВСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

7-11 ЛЕТ/

12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Среднее значение за период						
Возрастная категория: 7-11 лет		39,29	48,15	176,21	1262,47	
Возрастная категория: 12 лет и старше		46,72	53,76	177,72	1329,49	

* 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