

1 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологи- ческой карты
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная	250/5	13,73	16,63	43,64	341,7	302*
Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	11,6	137	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	555	21,34	23,96	96,74	671,2	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	100	2,67	10,17	10,33	142,83	43*
Суп картофельный с бобовыми, говядиной	10/250	5,6	6,8	20,38	191,78	139*
Куриное филе туш.в соусе	100(50/50)	11,69	6,33	6,89	165,56	493*
Макароны отварные	180	6,6	10,2	50,42	244,8	516*
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	907	31,89	34,32	127,82	936,97	
Итого за день		53,23	58,28	224,56	1608,17	
2 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологи- ческой карты
Завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом	250/5	13,55	14,74	37,72	322,4	302*
Яйцо вареное	60	7,09	6,42	0,39	87,91	
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	18,7	152	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	565	27,04	25,81	83,31	694,81	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,33	10	7,33	125	71*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	140*
Тефтели рубленные с соусом	100(60/40)	13,52	7,87	10,33	146,67	462*
Каша пшеничная вязкая	180	7,2	7,31	39,94	254,03	302*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	895	29,15	31,94	104,98	814,45	
Итого за день		56,19	57,75	188,29	1509,26	
3 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологи- ческой карты
Завтрак						

Каша пшеничная молочная с маслом	245/5	17,13	17,35	33,29	357,5	302*
Бутерброд с повидлом	25/25	1,2	3,1	21	113,75	2*
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	557	22,36	21,52	95,99	665,75	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1,3	5	8	84	45*
Суп картофельный с макаронными изделиями	10/250	3,63	3,9	17,38	163,99	140*
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	20,76	19,34	23,05	180	388*
Картофельное пюре	180	6,72	8,64	35,52	167,28	520*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед		37,68	37,7	123,55	785,27	
Итого за день		60,04	59,22	219,54	1451,02	
4 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом	245/5	14,4	17,24	43	382	302*
Булочка школьная	50	3,25	6,1	11,34	136	
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	431**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	550	23,15	26,04	98,2	736,5	
Обед						
Салат из свеклы	100	1,27	6,73	7,65	171,67	39*
Суп картофельный с рыбой	10/250	7,42	4,76	20	156	133*
Котлеты из филе кур с соусом	100(60/40)	11,28	11,47	13,56	198	498*
Макароны отварные	180	6,6	10,2	50,42	244,8	516*
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	900	31,9	33,98	131,43	962,47	
Итого за день		55,05	60,02	229,63	1698,97	
5 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	245/5	13,9	16,75	39,25	366,22	302*
Яйцо вареное	60	7,09	6,42	0,39	87,91	
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	560	25,23	24,24	90,67	681,63	
Обед						

Салат из свежей капусты с огурцами	100	1,22	5,1	11,17	90	гтк
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Котлеты Домашние с соусом	100(60/40)	14,64	13,8	7,97	223,22	168**
Каша гречневая вязкая	180	10,3	7,2	48,3	265,8	302*
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	825	36,36	34,44	131,2	961,52	
Итого за день		61,59	58,68	221,87	1643,15	
6 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная	250/5	13,73	16,63	43,64	341,7	302*
Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	11,6	137	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	555	21,34	23,96	96,74	671,2	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	100	2,67	10,17	10,33	142,83	43*
Суп картофельный с бобовыми, говядиной	10/250	5,6	6,8	20,38	191,78	139*
Куриное филе туш.в соусе	100(50/50)	11,69	6,33	4,89	165,56	493*
Макароны отварные	180	6,6	10,2	50,42	244,8	516*
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	907	31,89	34,32	125,82	936,97	
Итого за день		53,23	58,28	222,56	1608,17	
7 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом	250/5	13,55	14,74	37,72	322,4	302*
Бутерброд с повидлом	25/25	1,2	3,1	21	113,75	2*
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	21,73	102	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	555	21,15	22,49	106,95	670,65	
Обед						
Салат Школьный	100	1,5	7,5	5,5	99,8	20**
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	140*
Биточки из филе кур с соусом	100(60/40)	11,1	12,5	2,76	191	498*
Каша гречневая вязкая	180	10,3	7,2	48,3	265,8	302*

Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	895	30	33,96	103,94	845,35	
Итого за день		51,15	56,45	210,89	1516	
8 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	245/5	16,56	17,01	38,72	381,22	302*
Булочка школьная	50	3,25	6,1	11,34	136	
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	557	23,84	24,18	91,76	711,72	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1,3	5	8	84	45*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	20,76	19,34	13,93	180	388*
Картофельное пюре	180	6,72	8,64	35,52	167,28	520*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	895	39,16	41,18	117,87	793,78	
Итого за день		63	65,36	209,63	1505,5	
9 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	240/5	13,5	16,02	39,1	345	302*
Яйцо вареное	60	7,09	6,42	0,39	87,91	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	555	24,56	23,51	80,99	625,41	
Обед						
Салат Оздоровительный	100	1,57	5,15	11,72	98,33	тгк
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	11,8	4,76	20	156	142*
Котлеты из говядины с соусом	100(60/40)	9,1	15,62	12,12	214,8	451*
Каша пшеничная вязкая	180	10,3	7,2	48,3	265,8	302*
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	900	38,1	33,55	131,94	926,93	
Итого за день		62,66	57,06	212,93	1552,34	
10 день						

Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологи- ческой карты
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом	245/5	14,4	7,4	43	382	302*
Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	11,6	137	
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	550	22,28	14,73	105,63	746,5	
Обед						
Огурцы соленые порциями	100	0,8	1,43	1,8	23,33	тгк
Суп картофельный с макаронными изделиями	10/250	3,63	3,9	17,38	156,25	140*
Жаркое по-домашнему	230	16,2	17,53	51,02	422,36	259**
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	850	25,9	23,68	109,8	791,94	
Итого за день		48,18	38,41	215,43	1538,44	
При составлении меню использовались:						
*** Сборник рецептур блюд для учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003 года						
**** Сборник технических нормативов изд. 2008 год						
/2011 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях,						
рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год						