

Утверждаю:

Директор школы А. А. Кузьминых

Приказ то *№ 1000 г.*



Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания детей

от 6 до 10 лет и от 11 до 18 лет на базе столовой, работающей на продовольственном сырье

МБОУ «Арефьевская ООШ»

2020г.

День: **понедельник**

Неделя: первая

Возрастная категория: 6-10 лет

| Завтрак | | | | | | |
|---|-----------------|---------------|-------------------|-------|-------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Пудинг из творога с рисом | 236 | 150/30 | 22,72 | 16,48 | 30,52 | 361,14 |
| Чай с молоком | 945 | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Масло сливочное | 41 | 10,00 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Итого за завтрак | | | 26,7 | 26,6 | 81,3 | 602,0 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 170 | 200/5 | 1,91 | 6,02 | 12,60 | 110,00 |
| Рыба припущенная | 245 | 100 | 17,54 | 2,38 | 0,31 | 92,50 |
| Картофельное пюре | 299 | 150 | 3,10 | 6,52 | 14,33 | 130,43 |
| Кисель | 60 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | | 100 | 2,90 | 2,50 | 4,00 | 53,00 |
| Итого за обед | | | 32,3 | 22,5 | 120,8 | 707,0 |
| Всего за 1 день | | | 59 | 49 | 202 | 1309 |

День: **вторник**

Неделя: первая

Возрастная категория: 6-10 лет

| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
|--|----------------------|---------------|-------------------|-------|-------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная рисовая/кукурузная/гречневая с маслом | 173, 280, 54-20к2020 | 200/10 | 8,02 | 15,00 | 44,01 | 312,00 |
| Какао с молоком | 959 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| Сыр | 42 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Хлеб ржаной | 1 | 20 | 1,24 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | б/н | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
| Итого за завтрак | | | 25,3 | 34,1 | 115,1 | 767,3 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Рассольник со сметаной | 197 | 200 | 2,63 | 6,11 | 18,69 | 136,58 |
| Макароны отварные с маслом | 688 | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| Биточки | 608 | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,56 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Итого за обед | | | 26,7 | 25,2 | 148,7 | 818,4 |
| Всего за 2 день | | | 52 | 59 | 264 | 1586 |

День: **среда**

Неделя: первая

Возрастная категория: 6-10 лет

| Завтрак | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 679 | 120 | 5,97 | 4,48 | 28,67 | 184,36 |
| Шницель(котлета) в ассортименте | 608 | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 |
| Огурец соленый | 70 | 60 | 0,5 | 0,07 | 1,37 | 11,52 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200,00 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30,00 | 2,62 | 0,27 | 34,30 | 79,90 |
| Хлеб ржаной | 1 | 20,00 | 1,24 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| Итого за завтрак | | | 23,7 | 17,8 | 102,4 | 602,8 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп картофельный с пшеном и курицей | 204 | 200/25 | 6,57 | 7,26 | 19,53 | 161,24 |
| Рыба припущенная с овощами | 244 | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 |
| Капуста тушеная | 315 | 150 | 3,45 | 6,00 | 15,16 | 125,79 |
| Компот из св/ф | 868 | 200 | 0,61 | 0,00 | 33,38 | 128,40 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Итого за обед | | | 23,8 | 19,4 | 131,8 | 672,8 |
| Всего за 3 день | | | 47 | 37 | 234 | 1276 |

День: **четверг**

Неделя: первая

Возрастная категория: 6-10 лет

| Завтрак | | | | | | |
|--|-----------------|---------------|-------------------|-------|-------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 302 | 200 | 9,89 | 6,41 | 18,16 | 169,57 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Хлеб ржаной | 1 | 20 | 1,24 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| Кофейный напиток | 57 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| Фрукты | 338 | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 93,73 |
| Итого за завтрак | | | 17,3 | 14,5 | 99,1 | 529,9 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп из овощей | 202 | 200 | 1,54 | 4,69 | 10,07 | 92,19 |
| Картофельное пюре | 299 | 150 | 3,10 | 6,52 | 14,33 | 130,43 |
| Тефтели с соусом | 286 | 80/50 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Итого за обед | | | 22,8 | 29,2 | 118,1 | 726,5 |
| Всего за 4 день | | | 40 | 44 | 217 | 1256 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|-----------|------------|---------------------|
| День: пятница | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | |
| Возрастная категория: 6-10 лет | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Омлет с сыром | 442 | 150 | 20,64 | 24,95 | 3,05 | 320,18 |
| Кондитерские изделия | б/н | 50 | 2,80 | 7,88 | 24,40 | 164,45 |
| Чай с молоком | 945 | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Хлеб ржаной | 1 | 20 | 1,24 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| Итого за завтрак | | | 28,7 | 38,5 | 85,5 | 718,5 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп с рыбными консервами | 204 | 200 | 6,38 | 10,15 | 14,19 | 170,41 |
| Птица отварная | 637 | 80 | 16,88 | 10,88 | 0,00 | 165,00 |
| Рагу овощное | 321 | 150 | 2,29 | 11,00 | 14,44 | 166,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Компот из св/ф | 868 | 200 | 0,61 | 0,00 | 33,38 | 128,40 |
| Фрукты | 338 | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 93,73 |
| Итого за обед | | | 32,5 | 38,0 | 142,2 | 928,4 |
| Всего за 5 день | | | 61 | 76 | 228 | 1647 |

День: **понедельник**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
|--|-----------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Плов из птицы | 304 | 200 | 19,52 | 16,36 | 34,31 | 320,66 |
| Огурец соленый | 70 | 60 | 0,5 | 0,07 | 1,37 | 11,52 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,50 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,86 | 5,67 | 10,96 | 102,00 |
| Итого за завтрак | | | 26,28 | 22,46 | 110,54 | 616,71 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 170 | 250/5 | 2,38 | 7,52 | 15,75 | 137,5 |
| Рыба, запеченная с картофелем | 250 | 280 | 22,28 | 17,90 | 27,51 | 360,51 |
| Компот из с/ф | 868 | 200 | 0,61 | 0,00 | 33,38 | 128,40 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Выпечка | 453,458 | 80 | 5,91 | 10,19 | 16,65 | 181,33 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | б/н | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
| Итого за обед | | | 41,1 | 38,8 | 188,7 | 1073,8 |
| Всего за 6 день | | | 67 | 61 | 299 | 1691 |

День: **ВТОРНИК**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
|--|-----------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Пудинг из творога (запеченный) | 467 | 200/30 | 29,65 | 20,48 | 42,88 | 238,93 |
| Кофейный напиток | 57 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,5 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Масло сливочное | 41 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Фрукты | 351,17 | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 117,16 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | 966 | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
| Итого за завтрак | | | 39,8 | 35,7 | 136,9 | 709,3 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 209 | 250/35 | 11,96 | 13,77 | 14,85 | 228,04 |
| Гуляш | 591 | 100/50 | 24,65 | 22,36 | 5,95 | 210,25 |
| Сложный гарнир | 619 | 180 | 4,20 | 6,91 | 19,80 | 266,91 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 70 | 4,34 | 13,22 | 25,59 | 238,00 |
| Напиток из плодов шиповника | 398 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 87,78 |
| Итого за обед | | | 52,8 | 57,3 | 178,4 | 1244,0 |
| Всего за 7 день | | | 93 | 93 | 315 | 1953 |

| День: среда | | | | | | |
|--|--------------------|---------------|-------------------|-------|-------|---------------------|
| Неделя: вторая | | | | | | |
| Возрастная категория: 11-18 лет | | | | | | |
| 8-й день | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная манная/ пшенная/ ячневая/ дружба с маслом | 265, 108, 115, 275 | 250/10 | 9,30 | 10,09 | 44,10 | 304,90 |
| Масло сливочное | 41 | 10,00 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Яйцо вареное | 424 | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,5 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,86 | 5,67 | 10,96 | 102 |
| Чай с молоком | 945 | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 |
| Итого за завтрак | | | 21,2 | 30,5 | 117,6 | 737,4 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп картофельный с бобовыми | 206 | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| Голубцы ленивые | 14 | 100 | 9,30 | 9,60 | 7,00 | 151,70 |
| Соус сметанный | 354 | 50 | 0,70 | 2,50 | 2,93 | 37,05 |
| Каша перловая | 378 | 180 | 5,50 | 5,00 | 42,80 | 227,60 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 40 | 2,48 | 7,56 | 14,62 | 136,00 |
| Кисель | 60 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | б/н | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
| Итого за обед | | | 34,7 | 33,2 | 208,1 | 1069,4 |

| | | | | | | |
|------------------------|--|--|----|----|-----|------|
| <i>Всего за 8 день</i> | | | 56 | 64 | 326 | 1807 |
|------------------------|--|--|----|----|-----|------|

| День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 11-18 лет | | | | | | |
|---|-----------------|---------------|-------------------|-----------|------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Жаркое из курицы по домашнему | 394 | 250 | 25,61 | 19,69 | 25,14 | 379,61 |
| Чай с лимоном | 375,377 | 200 | 0,24 | 0,05 | 20,15 | 78,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,50 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,86 | 5,67 | 10,96 | 102,00 |
| Выпечка | 453,458 | 80 | 5,91 | 10,19 | 16,65 | 181,33 |
| Итого за завтрак | | | 37,1 | 36,0 | 118,6 | 847,5 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Банан | ГП | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 |
| Рассольник со сметаной | 197 | 250 | 3,29 | 7,64 | 23,36 | 170,72 |
| Запеканка картофельная с мясом | 626 | 280 | 21,32 | 23,96 | 33,53 | 434,57 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 40 | 2,48 | 7,56 | 14,62 | 136,00 |
| Итого за обед | | | 38,0 | 40,9 | 223,1 | 1222,4 |
| Всего за 9 день | | | 75 | 77 | 342 | 2070 |

День: **пятница**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Завтрак | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Макароны с сыром | 421 | 250 | 11,84 | 11,68 | 49,39 | 350,00 |
| Фрикадельки мясные | 121 | 25 | 5,97 | 3,17 | 0,35 | 53,32 |
| Помидор соленый | 70 | 50 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 9,6 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,50 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,86 | 5,67 | 10,96 | 102,00 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 |
| Итого за завтрак | | | 24,5 | 20,9 | 125,7 | 697,5 |
| | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 187 | 250 | 2,34 | 7,54 | 12,31 | 124,25 |
| Суфле мясное с рисом | 287 | 120 | 5,4 | 6,03 | 6,88 | 103,33 |
| Картофель отварной | 692 | 180 | 3,43 | 5,18 | 27,61 | 170,82 |
| Зеленый горошек консервированный | 7 | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,3 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 40 | 2,48 | 7,56 | 14,62 | 136,00 |
| Фрукты | 338 | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 93,73 |
| Компот из с/ф | 868 | 200 | 0,61 | 0,00 | 33,38 | 128,40 |
| Итого за обед | | | 23,7 | 27,9 | 209,1 | 989,6 |
| <i>Всего за 10 дней</i> | | | <i>48</i> | <i>49</i> | <i>335</i> | <i>1687</i> |
| итого за 10 дней | | | 686,2 | 713,1 | 3269,4 | 18666,3 |
| итого за 10 дней средн | | | 63,3 | 64,9 | 367,9 | 1866,6 |

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Завтрак | | | | | | |
|---|-----------------|---------------|-------------------|-----------|------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Пудинг из творога с рисом | 236 | 200 | 30,29 | 21,97 | 40,69 | 481,52 |
| Чай с молоком | 945 | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,5 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Масло сливочное | 41 | 10,00 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Итого за завтрак | | | 35,2 | 32,1 | 102,9 | 749,1 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Борщ из свежей капусты | 170 | 250 | 2,39 | 7,52 | 15,75 | 137,50 |
| Рыба припущенная | 245 | 120 | 21,05 | 2,86 | 0,39 | 111 |
| Картофельное пюре | 299 | 180 | 3,72 | 7,82 | 17,20 | 156,52 |
| Кисель | 60 | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 116,19 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 70 | 4,34 | 13,22 | 25,59 | 238,00 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | б/н | 100 | 2,90 | 2,50 | 4,00 | 53,00 |
| Итого за обед | | | 42,8 | 34,6 | 183,4 | 1025,3 |
| Всего за 1 день | | | 78 | 67 | 286 | 1774 |

День: **ВТОРНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
|--|----------------------|---------------|-------------------|-------------|-------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная рисовая/кукурузная/гречневая с маслом | 173, 280, 54-20к2020 | 250/10 | 10,03 | 18,75 | 55,02 | 390,00 |
| Сыр | 42 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,5 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,86 | 5,67 | 10,97 | 102 |
| Какао с молоком | 397 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,5 | 118,89 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | б/н | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
| Итого за завтрак | | | 29,3 | 39,7 | 133,2 | 879,6 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Рассольник со сметаной | 197 | 250 | 3,29 | 7,64 | 23,36 | 170,73 |
| Помидор соленый | 70 | 50 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 9,6 |
| Макароны отварные с маслом | 688 | 180 | 6,62 | 5,43 | 31,74 | 202,14 |
| Биточки | 608 | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,56 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 40 | 2,48 | 7,56 | 14,62 | 136,00 |
| Итого за обед | | | 36,0 | 33,2 | 208,4 | 1085,8 |

| | | | | | | |
|------------------------|--|--|----|----|-----|------|
| <i>Всего за 2 день</i> | | | 65 | 73 | 342 | 1965 |
|------------------------|--|--|----|----|-----|------|

День: **среда**

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Завтрак | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|-------------|-------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 679 | 180 | 8,95 | 6,72 | 43,00 | 276,54 |
| Шницель(котлета) в ассортименте | 608 | 100 | 15,55 | 30,99 | 54,48 | 228,75 |
| Огурец соленый | 70 | 60 | 0,5 | 0,07 | 1,37 | 11,52 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200,00 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40,00 | 3,50 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30,00 | 1,86 | 5,67 | 10,96 | 102,00 |
| Итого за завтрак | | | 31,3 | 43,8 | 173,7 | 801,3 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп картофельный с пшеном и курицей | 204 | 250/25 | 8,21 | 9,07 | 24,41 | 201,55 |
| Рыба припущенная с овощами | 244 | 180 | 13,77 | 1,82 | 5,72 | 94,50 |
| Капуста тушеная | 315 | 180 | 4,14 | 7,20 | 18,19 | 150,95 |
| Компот из св/ф | 868 | 200 | 0,61 | 0 | 33,38 | 128,4 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 40 | 2,48 | 7,56 | 14,62 | 136,00 |
| Фрукты | 338 | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 117,16 |
| Итого за обед | | | 37,2 | 27,4 | 212,3 | 1041,6 |
| Всего за 3 день | | | 68 | 71 | 386 | 1843 |

День: **четверг**

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Завтрак | | | | | | |
|--|-----------------|---------------|-------------------|------------|------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 302 | 230 | 11,37 | 7,37 | 20,88 | 195,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,5 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,86 | 5,67 | 10,96 | 102,00 |
| Кофейный напиток | 57 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| Фрукты | 338 | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 117,16 |
| Итого за завтрак | | | 20,5 | 17,6 | 121,8 | 639,4 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп из овощей | 202 | 250 | 1,92 | 5,86 | 12,58 | 115,24 |
| Зеленый горошек консервированный | 7 | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,3 | 20 |
| Картофельное пюре | 299 | 180 | 3,72 | 7,82 | 17,19 | 156,52 |
| Тефтели с соусом | 286 | 100/50 | 14,73 | 16,14 | 18,63 | 278,70 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 40 | 2,48 | 7,56 | 14,62 | 136,00 |
| Итого за обед | | | 32,4 | 38,2 | 175,9 | 995,5 |
| Всего за 4 день | | | 53 | 56 | 298 | 1635 |

День: **ПЯТНИЦА**

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Завтрак | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|------------|------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Омлет с сыром | 442 | 200 | 27,52 | 33,27 | 4,07 | 426,91 |
| Кондитерские изделия | б/н | 90,00 | 5,04 | 14,18 | 43,92 | 296,01 |
| Чай с молоком | 945 | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,5 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,86 | 5,67 | 10,96 | 102 |
| Итого за завтрак | | | 39,3 | 55,1 | 121,1 | 1017,5 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп с рыбными консервами | 204 | 250 | 7,97 | 12,69 | 17,74 | 213,01 |
| Птица отварная | 637 | 100 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 |
| Рагу овощное | 321 | 180 | 2,74 | 13,20 | 17,32 | 199,20 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 40 | 2,48 | 7,56 | 14,62 | 136,00 |
| Фрукты | 351,17 | 250 | 1,11 | 0,00 | 45,34 | 127,77 |
| Компот из св/ф | 868 | 200 | 0,61 | 0,00 | 33,38 | 128,40 |
| Итого за обед | | | 43,0 | 47,8 | 219,8 | 1223,7 |
| Всего за 5 день | | | 82 | 103 | 341 | 2241 |

| День: понедельник | | | | | | |
|--|-----------------|---------------|-------------------|-----------|------------|---------------------|
| Неделя: вторая | | | | | | |
| Возрастная категория: 6-10 лет | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Плов из птицы | 304 | 150 | 14,64 | 12,26 | 25,73 | 271,87 |
| Салат из отварной моркови с изюмом | 66 | 60 | 0,7 | 3,05 | 8,38 | 63 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Хлеб ржаной | 1 | 20 | 1,24 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| Итого за завтрак | | | 20,10 | 19,36 | 93,90 | 558,77 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 170 | 200/5 | 1,91 | 6,02 | 12,6 | 110 |
| Рыба, запеченная с картофелем | 250 | 230 | 18,30 | 14,70 | 22,60 | 296,13 |
| Компот из с/ф | 868 | 200 | 0,61 | 0,00 | 33,38 | 128,40 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Выпечка | 453,458 | 60 | 4,43 | 7,64 | 12,49 | 136,00 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | б/н | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
| Итого за обед | | | 33,6 | 36,0 | 145,6 | 928,4 |
| <i>Всего за 6 день</i> | | | <i>54</i> | <i>55</i> | <i>240</i> | <i>1487</i> |

День: **ВТОРНИК**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 6-10 лет

| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
|--|-----------------|---------------|-------------------|-------|-------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Пудинг из творога (запеченный) | 467 | 150/30 | 22,24 | 15,36 | 32,16 | 179,20 |
| Кофейный напиток | 57 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Масло сливочное | 41 | 10,00 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Фрукты | 351,17 | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 93,73 |
| Итого за завтрак | | | 28,5 | 27,8 | 105,9 | 546,5 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 209 | 200/35 | 9,57 | 11,02 | 11,88 | 182,43 |
| Гуляш | 591 | 80/50 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 |
| Сложный гарнир | 619 | 150 | 3,50 | 5,76 | 16,50 | 222,44 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Напиток из плодов шиповника | 398 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 87,78 |
| Итого за обед | | | 39,0 | 40,1 | 114,5 | 865,7 |
| Всего за 7 день | | | 67 | 68 | 220 | 1412 |

День: **среда**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 6-10 лет

| 8-й день | | | | | | |
|--|--------------------|---------------|-------------------|------|-------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная манная/ пшенная/ ячневая/ дружба с маслом | 265, 108, 115, 275 | 200/10 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 |
| Масло сливочное | 41 | 10,00 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Яйцо вареное | 424 | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Хлеб ржаной | 1 | 20 | 1,24 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| Чай с молоком | 945 | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 |
| Итого за завтрак | | | 17,8 | 26,5 | 93,7 | 615,8 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп картофельный с бобовыми | 206 | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,80 |
| Голубцы ленивые | 14 | 80 | 7,50 | 7,65 | 5,63 | 121,40 |
| Соус сметанный | 354 | 50 | 0,70 | 2,50 | 2,93 | 37,05 |
| Каша перловая | 378 | 150 | 4,56 | 4,15 | 35,67 | 189,64 |
| Кисель | 60 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Фрукты | 351,17 | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 93,73 |
| Итого за обед | | | 24,8 | 24,4 | 166,5 | 870,7 |
| Всего за 8 день | | | 43 | 51 | 260 | 1486 |

День: **четверг**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 6-10 лет

| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
|---------------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|-----------|------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Жаркое из курицы по домашнему | 394 | 250 | 25,61 | 19,69 | 25,14 | 379,61 |
| Чай с лимоном | 375,377 | 200 | 0,24 | 0,05 | 20,15 | 78,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Хлеб ржаной | 1 | 20 | 1,24 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| Выпечка | 448,0 | 60,0 | 4,2 | 1,3 | 22,3 | 117,5 |
| Итого за завтрак | | | 33,9 | 25,1 | 109,2 | 723,1 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Рассольник со сметаной | 197 | 200 | 2,63 | 6,11 | 18,69 | 136,58 |
| Запеканка картофельная с мясом | 626 | 240 | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 372,49 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 |
| Итого за обед | | | 27,3 | 31,8 | 126,2 | 789,9 |
| Всего за 9 день | | | 61 | 57 | 235 | 1513 |

День: **пятница**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 6-10 лет

| Завтрак | | | | | | |
|--|-----------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Макароны с сыром | 421 | 150 | 7,10 | 7,01 | 29,63 | 210,00 |
| Фрикадельки мясные | 121 | 25 | 5,97 | 3,17 | 0,35 | 53,32 |
| Помидор соленый | 70 | 50 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 9,6 |
| Кофейный напиток | 57 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Хлеб ржаной | 1 | 20 | 1,24 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | б/н | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
| Итого за завтрак | | | 23,0 | 20,0 | 96,4 | 592,5 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 187 | 200 | 1,87 | 6,03 | 9,85 | 99,40 |
| Суфле мясное с рисом | 287 | 100 | 4,50 | 5,02 | 5,73 | 86,08 |
| Картофель отварной | 692 | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 |
| Зеленый горошек консервированный | 7 | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,3 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Фрукты | 351,17 | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 93,73 |
| Компот из с/ф | 868 | 200 | 0,61 | 0,00 | 33,38 | 128,40 |
| Итого за обед | | | 17,7 | 21,4 | 155,4 | 774,8 |
| <i>Всего за 10 дней</i> | | | <i>41</i> | <i>41</i> | <i>252</i> | <i>1367</i> |
| итого за 10 дней | | | 525,4 | 538,2 | 2352,2 | 14339,6 |
| итого за 10 дней средн | | | 52,0 | 54,0 | 298,0 | 1502,0 |

Утверждаю:

Директор школы А. А. Кузьминых

Приказ то *№ 1000 г.*



Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания детей

от 6 до 10 лет и от 11 до 18 лет на базе столовой, работающей на продовольственном сырье

МБОУ «Арефьевская ООШ»

2020г.

День: **понедельник**

Неделя: первая

Возрастная категория: 6-10 лет

| Завтрак | | | | | | |
|---|-----------------|---------------|-------------------|-------|-------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Пудинг из творога с рисом | 236 | 150/30 | 22,72 | 16,48 | 30,52 | 361,14 |
| Чай с молоком | 945 | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Масло сливочное | 41 | 10,00 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Итого за завтрак | | | 26,7 | 26,6 | 81,3 | 602,0 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 170 | 200/5 | 1,91 | 6,02 | 12,60 | 110,00 |
| Рыба припущенная | 245 | 100 | 17,54 | 2,38 | 0,31 | 92,50 |
| Картофельное пюре | 299 | 150 | 3,10 | 6,52 | 14,33 | 130,43 |
| Кисель | 60 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | | 100 | 2,90 | 2,50 | 4,00 | 53,00 |
| Итого за обед | | | 32,3 | 22,5 | 120,8 | 707,0 |
| Всего за 1 день | | | 59 | 49 | 202 | 1309 |

День: **вторник**

Неделя: первая

Возрастная категория: 6-10 лет

| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
|--|----------------------|---------------|-------------------|-------|-------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная рисовая/кукурузная/гречневая с маслом | 173, 280, 54-20к2020 | 200/10 | 8,02 | 15,00 | 44,01 | 312,00 |
| Какао с молоком | 959 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| Сыр | 42 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Хлеб ржаной | 1 | 20 | 1,24 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | б/н | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
| Итого за завтрак | | | 25,3 | 34,1 | 115,1 | 767,3 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Рассольник со сметаной | 197 | 200 | 2,63 | 6,11 | 18,69 | 136,58 |
| Макароны отварные с маслом | 688 | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| Биточки | 608 | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,56 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Итого за обед | | | 26,7 | 25,2 | 148,7 | 818,4 |
| Всего за 2 день | | | 52 | 59 | 264 | 1586 |

День: **среда**

Неделя: первая

Возрастная категория: 6-10 лет

| Завтрак | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 679 | 120 | 5,97 | 4,48 | 28,67 | 184,36 |
| Шницель(котлета) в ассортименте | 608 | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 |
| Огурец соленый | 70 | 60 | 0,5 | 0,07 | 1,37 | 11,52 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200,00 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30,00 | 2,62 | 0,27 | 34,30 | 79,90 |
| Хлеб ржаной | 1 | 20,00 | 1,24 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| Итого за завтрак | | | 23,7 | 17,8 | 102,4 | 602,8 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп картофельный с пшеном и курицей | 204 | 200/25 | 6,57 | 7,26 | 19,53 | 161,24 |
| Рыба припущенная с овощами | 244 | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 |
| Капуста тушеная | 315 | 150 | 3,45 | 6,00 | 15,16 | 125,79 |
| Компот из св/ф | 868 | 200 | 0,61 | 0,00 | 33,38 | 128,40 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Итого за обед | | | 23,8 | 19,4 | 131,8 | 672,8 |
| Всего за 3 день | | | 47 | 37 | 234 | 1276 |

День: **четверг**

Неделя: первая

Возрастная категория: 6-10 лет

| Завтрак | | | | | | |
|--|-----------------|---------------|-------------------|-------|-------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 302 | 200 | 9,89 | 6,41 | 18,16 | 169,57 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Хлеб ржаной | 1 | 20 | 1,24 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| Кофейный напиток | 57 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| Фрукты | 338 | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 93,73 |
| Итого за завтрак | | | 17,3 | 14,5 | 99,1 | 529,9 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп из овощей | 202 | 200 | 1,54 | 4,69 | 10,07 | 92,19 |
| Картофельное пюре | 299 | 150 | 3,10 | 6,52 | 14,33 | 130,43 |
| Тефтели с соусом | 286 | 80/50 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Итого за обед | | | 22,8 | 29,2 | 118,1 | 726,5 |
| Всего за 4 день | | | 40 | 44 | 217 | 1256 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|-----------|------------|---------------------|
| День: пятница | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | |
| Возрастная категория: 6-10 лет | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Омлет с сыром | 442 | 150 | 20,64 | 24,95 | 3,05 | 320,18 |
| Кондитерские изделия | б/н | 50 | 2,80 | 7,88 | 24,40 | 164,45 |
| Чай с молоком | 945 | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Хлеб ржаной | 1 | 20 | 1,24 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| Итого за завтрак | | | 28,7 | 38,5 | 85,5 | 718,5 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп с рыбными консервами | 204 | 200 | 6,38 | 10,15 | 14,19 | 170,41 |
| Птица отварная | 637 | 80 | 16,88 | 10,88 | 0,00 | 165,00 |
| Рагу овощное | 321 | 150 | 2,29 | 11,00 | 14,44 | 166,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Компот из св/ф | 868 | 200 | 0,61 | 0,00 | 33,38 | 128,40 |
| Фрукты | 338 | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 93,73 |
| Итого за обед | | | 32,5 | 38,0 | 142,2 | 928,4 |
| Всего за 5 день | | | 61 | 76 | 228 | 1647 |

| День: понедельник | | | | | | |
|--|-----------------|---------------|-------------------|-------|-------|---------------------|
| Неделя: вторая | | | | | | |
| Возрастная категория: 6-10 лет | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Плов из птицы | 304 | 150 | 14,64 | 12,26 | 25,73 | 271,87 |
| Салат из отварной моркови с изюмом | 66 | 60 | 0,7 | 3,05 | 8,38 | 63 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Хлеб ржаной | 1 | 20 | 1,24 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| Итого за завтрак | | | 20,10 | 19,36 | 93,90 | 558,77 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 170 | 200/5 | 1,91 | 6,02 | 12,6 | 110 |
| Рыба, запеченная с картофелем | 250 | 230 | 18,30 | 14,70 | 22,60 | 296,13 |
| Компот из с/ф | 868 | 200 | 0,61 | 0,00 | 33,38 | 128,40 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Выпечка | 453,458 | 60 | 4,43 | 7,64 | 12,49 | 136,00 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | б/н | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
| Итого за обед | | | 33,6 | 36,0 | 145,6 | 928,4 |
| <i>Всего за 6 день</i> | | | 54 | 55 | 240 | 1487 |

День: **ВТОРНИК**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 6-10 лет

| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
|--|-----------------|---------------|-------------------|-------|-------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Пудинг из творога (запеченный) | 467 | 150/30 | 22,24 | 15,36 | 32,16 | 179,20 |
| Кофейный напиток | 57 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Масло сливочное | 41 | 10,00 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Фрукты | 351,17 | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 93,73 |
| Итого за завтрак | | | 28,5 | 27,8 | 105,9 | 546,5 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 209 | 200/35 | 9,57 | 11,02 | 11,88 | 182,43 |
| Гуляш | 591 | 80/50 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 |
| Сложный гарнир | 619 | 150 | 3,50 | 5,76 | 16,50 | 222,44 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Напиток из плодов шиповника | 398 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 87,78 |
| Итого за обед | | | 39,0 | 40,1 | 114,5 | 865,7 |
| Всего за 7 день | | | 67 | 68 | 220 | 1412 |

День: **среда**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 6-10 лет

| 8-й день | | | | | | |
|--|--------------------|---------------|-------------------|------|-------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная манная/ пшенная/ ячневая/ дружба с маслом | 265, 108, 115, 275 | 200/10 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 |
| Масло сливочное | 41 | 10,00 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Яйцо вареное | 424 | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Хлеб ржаной | 1 | 20 | 1,24 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| Чай с молоком | 945 | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 |
| Итого за завтрак | | | 17,8 | 26,5 | 93,7 | 615,8 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп картофельный с бобовыми | 206 | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,80 |
| Голубцы ленивые | 14 | 80 | 7,50 | 7,65 | 5,63 | 121,40 |
| Соус сметанный | 354 | 50 | 0,70 | 2,50 | 2,93 | 37,05 |
| Каша перловая | 378 | 150 | 4,56 | 4,15 | 35,67 | 189,64 |
| Кисель | 60 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Фрукты | 351,17 | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 93,73 |
| Итого за обед | | | 24,8 | 24,4 | 166,5 | 870,7 |
| Всего за 8 день | | | 43 | 51 | 260 | 1486 |

День: **четверг**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 6-10 лет

| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
|---------------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|-----------|------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Жаркое из курицы по домашнему | 394 | 250 | 25,61 | 19,69 | 25,14 | 379,61 |
| Чай с лимоном | 375,377 | 200 | 0,24 | 0,05 | 20,15 | 78,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Хлеб ржаной | 1 | 20 | 1,24 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| Выпечка | 448,0 | 60,0 | 4,2 | 1,3 | 22,3 | 117,5 |
| Итого за завтрак | | | 33,9 | 25,1 | 109,2 | 723,1 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Рассольник со сметаной | 197 | 200 | 2,63 | 6,11 | 18,69 | 136,58 |
| Запеканка картофельная с мясом | 626 | 240 | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 372,49 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 |
| Итого за обед | | | 27,3 | 31,8 | 126,2 | 789,9 |
| Всего за 9 день | | | 61 | 57 | 235 | 1513 |

День: **пятница**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 6-10 лет

| Завтрак | | | | | | |
|--|-----------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Макароны с сыром | 421 | 150 | 7,10 | 7,01 | 29,63 | 210,00 |
| Фрикадельки мясные | 121 | 25 | 5,97 | 3,17 | 0,35 | 53,32 |
| Помидор соленый | 70 | 50 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 9,6 |
| Кофейный напиток | 57 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 30 | 2,62 | 0,27 | 34,3 | 79,9 |
| Хлеб ржаной | 1 | 20 | 1,24 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | б/н | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
| Итого за завтрак | | | 23,0 | 20,0 | 96,4 | 592,5 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 187 | 200 | 1,87 | 6,03 | 9,85 | 99,40 |
| Суфле мясное с рисом | 287 | 100 | 4,50 | 5,02 | 5,73 | 86,08 |
| Картофель отварной | 692 | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 |
| Зеленый горошек консервированный | 7 | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,3 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 45 | 3,94 | 0,40 | 51,43 | 119,84 |
| Хлеб ржаной | 1 | 25 | 1,55 | 4,72 | 9,14 | 85,00 |
| Фрукты | 351,17 | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 93,73 |
| Компот из с/ф | 868 | 200 | 0,61 | 0,00 | 33,38 | 128,40 |
| Итого за обед | | | 17,7 | 21,4 | 155,4 | 774,8 |
| <i>Всего за 10 дней</i> | | | <i>41</i> | <i>41</i> | <i>252</i> | <i>1367</i> |
| итого за 10 дней | | | 525,4 | 538,2 | 2352,2 | 14339,6 |
| итого за 10 дней средн | | | 52,0 | 54,0 | 298,0 | 1502,0 |

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Завтрак | | | | | | |
|---|-----------------|---------------|-------------------|-----------|------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Пудинг из творога с рисом | 236 | 200 | 30,29 | 21,97 | 40,69 | 481,52 |
| Чай с молоком | 945 | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,5 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Масло сливочное | 41 | 10,00 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Итого за завтрак | | | 35,2 | 32,1 | 102,9 | 749,1 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Борщ из свежей капусты | 170 | 250 | 2,39 | 7,52 | 15,75 | 137,50 |
| Рыба припущенная | 245 | 120 | 21,05 | 2,86 | 0,39 | 111 |
| Картофельное пюре | 299 | 180 | 3,72 | 7,82 | 17,20 | 156,52 |
| Кисель | 60 | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 116,19 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 70 | 4,34 | 13,22 | 25,59 | 238,00 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | б/н | 100 | 2,90 | 2,50 | 4,00 | 53,00 |
| Итого за обед | | | 42,8 | 34,6 | 183,4 | 1025,3 |
| Всего за 1 день | | | 78 | 67 | 286 | 1774 |

День: **ВТОРНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
|--|----------------------|---------------|-------------------|-------------|-------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная рисовая/кукурузная/гречневая с маслом | 173, 280, 54-20к2020 | 250/10 | 10,03 | 18,75 | 55,02 | 390,00 |
| Сыр | 42 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,5 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,86 | 5,67 | 10,97 | 102 |
| Какао с молоком | 397 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,5 | 118,89 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | б/н | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
| Итого за завтрак | | | 29,3 | 39,7 | 133,2 | 879,6 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Рассольник со сметаной | 197 | 250 | 3,29 | 7,64 | 23,36 | 170,73 |
| Помидор соленый | 70 | 50 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 9,6 |
| Макароны отварные с маслом | 688 | 180 | 6,62 | 5,43 | 31,74 | 202,14 |
| Биточки | 608 | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,56 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 40 | 2,48 | 7,56 | 14,62 | 136,00 |
| Итого за обед | | | 36,0 | 33,2 | 208,4 | 1085,8 |

| | | | | | | |
|------------------------|--|--|----|----|-----|------|
| <i>Всего за 2 день</i> | | | 65 | 73 | 342 | 1965 |
|------------------------|--|--|----|----|-----|------|

День: **среда**

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Завтрак | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|-------------|-------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 679 | 180 | 8,95 | 6,72 | 43,00 | 276,54 |
| Шницель(котлета) в ассортименте | 608 | 100 | 15,55 | 30,99 | 54,48 | 228,75 |
| Огурец соленый | 70 | 60 | 0,5 | 0,07 | 1,37 | 11,52 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200,00 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40,00 | 3,50 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30,00 | 1,86 | 5,67 | 10,96 | 102,00 |
| Итого за завтрак | | | 31,3 | 43,8 | 173,7 | 801,3 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп картофельный с пшеном и курицей | 204 | 250/25 | 8,21 | 9,07 | 24,41 | 201,55 |
| Рыба припущенная с овощами | 244 | 180 | 13,77 | 1,82 | 5,72 | 94,50 |
| Капуста тушеная | 315 | 180 | 4,14 | 7,20 | 18,19 | 150,95 |
| Компот из св/ф | 868 | 200 | 0,61 | 0 | 33,38 | 128,4 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 40 | 2,48 | 7,56 | 14,62 | 136,00 |
| Фрукты | 338 | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 117,16 |
| Итого за обед | | | 37,2 | 27,4 | 212,3 | 1041,6 |
| Всего за 3 день | | | 68 | 71 | 386 | 1843 |

День: **четверг**

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Завтрак | | | | | | |
|--|-----------------|---------------|-------------------|-------|-------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 302 | 230 | 11,37 | 7,37 | 20,88 | 195,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,5 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,86 | 5,67 | 10,96 | 102,00 |
| Кофейный напиток | 57 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| Фрукты | 338 | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 117,16 |
| Итого за завтрак | | | 20,5 | 17,6 | 121,8 | 639,4 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп из овощей | 202 | 250 | 1,92 | 5,86 | 12,58 | 115,24 |
| Зеленый горошек консервированный | 7 | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,3 | 20 |
| Картофельное пюре | 299 | 180 | 3,72 | 7,82 | 17,19 | 156,52 |
| Тефтели с соусом | 286 | 100/50 | 14,73 | 16,14 | 18,63 | 278,70 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 40 | 2,48 | 7,56 | 14,62 | 136,00 |
| Итого за обед | | | 32,4 | 38,2 | 175,9 | 995,5 |
| Всего за 4 день | | | 53 | 56 | 298 | 1635 |

День: **ПЯТНИЦА**

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Завтрак | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|------------|------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Омлет с сыром | 442 | 200 | 27,52 | 33,27 | 4,07 | 426,91 |
| Кондитерские изделия | б/н | 90,00 | 5,04 | 14,18 | 43,92 | 296,01 |
| Чай с молоком | 945 | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,5 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,86 | 5,67 | 10,96 | 102 |
| Итого за завтрак | | | 39,3 | 55,1 | 121,1 | 1017,5 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп с рыбными консервами | 204 | 250 | 7,97 | 12,69 | 17,74 | 213,01 |
| Птица отварная | 637 | 100 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 |
| Рагу овощное | 321 | 180 | 2,74 | 13,20 | 17,32 | 199,20 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 40 | 2,48 | 7,56 | 14,62 | 136,00 |
| Фрукты | 351,17 | 250 | 1,11 | 0,00 | 45,34 | 127,77 |
| Компот из св/ф | 868 | 200 | 0,61 | 0,00 | 33,38 | 128,40 |
| Итого за обед | | | 43,0 | 47,8 | 219,8 | 1223,7 |
| Всего за 5 день | | | 82 | 103 | 341 | 2241 |

День: **понедельник**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
|--|-----------------|---------------|-------------------|-------------|-------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Плов из птицы | 304 | 200 | 19,52 | 16,36 | 34,31 | 320,66 |
| Огурец соленый | 70 | 60 | 0,5 | 0,07 | 1,37 | 11,52 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,50 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,86 | 5,67 | 10,96 | 102,00 |
| Итого за завтрак | | | 26,28 | 22,46 | 110,54 | 616,71 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 170 | 250/5 | 2,38 | 7,52 | 15,75 | 137,5 |
| Рыба, запеченная с картофелем | 250 | 280 | 22,28 | 17,90 | 27,51 | 360,51 |
| Компот из с/ф | 868 | 200 | 0,61 | 0,00 | 33,38 | 128,40 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Выпечка | 453,458 | 80 | 5,91 | 10,19 | 16,65 | 181,33 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | б/н | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
| Итого за обед | | | 41,1 | 38,8 | 188,7 | 1073,8 |
| Всего за 6 день | | | 67 | 61 | 299 | 1691 |

День: **ВТОРНИК**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
|--|-----------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Пудинг из творога (запеченный) | 467 | 200/30 | 29,65 | 20,48 | 42,88 | 238,93 |
| Кофейный напиток | 57 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,5 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Масло сливочное | 41 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Фрукты | 351,17 | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 117,16 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | 966 | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
| Итого за завтрак | | | 39,8 | 35,7 | 136,9 | 709,3 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 209 | 250/35 | 11,96 | 13,77 | 14,85 | 228,04 |
| Гуляш | 591 | 100/50 | 24,65 | 22,36 | 5,95 | 210,25 |
| Сложный гарнир | 619 | 180 | 4,20 | 6,91 | 19,80 | 266,91 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 70 | 4,34 | 13,22 | 25,59 | 238,00 |
| Напиток из плодов шиповника | 398 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 87,78 |
| Итого за обед | | | 52,8 | 57,3 | 178,4 | 1244,0 |
| Всего за 7 день | | | 93 | 93 | 315 | 1953 |

| День: среда | | | | | | |
|--|--------------------|---------------|-------------------|-------|-------|---------------------|
| Неделя: вторая | | | | | | |
| Возрастная категория: 11-18 лет | | | | | | |
| 8-й день | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная манная/ пшенная/ ячневая/ дружба с маслом | 265, 108, 115, 275 | 250/10 | 9,30 | 10,09 | 44,10 | 304,90 |
| Масло сливочное | 41 | 10,00 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Яйцо вареное | 424 | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,5 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,86 | 5,67 | 10,96 | 102 |
| Чай с молоком | 945 | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 |
| Итого за завтрак | | | 21,2 | 30,5 | 117,6 | 737,4 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп картофельный с бобовыми | 206 | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| Голубцы ленивые | 14 | 100 | 9,30 | 9,60 | 7,00 | 151,70 |
| Соус сметанный | 354 | 50 | 0,70 | 2,50 | 2,93 | 37,05 |
| Каша перловая | 378 | 180 | 5,50 | 5,00 | 42,80 | 227,60 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 40 | 2,48 | 7,56 | 14,62 | 136,00 |
| Кисель | 60 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт | б/н | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
| Итого за обед | | | 34,7 | 33,2 | 208,1 | 1069,4 |

| | | | | | | |
|------------------------|--|--|----|----|-----|------|
| <i>Всего за 8 день</i> | | | 56 | 64 | 326 | 1807 |
|------------------------|--|--|----|----|-----|------|

| День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 11-18 лет | | | | | | |
|---|-----------------|---------------|-------------------|-----------|------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Жаркое из курицы по домашнему | 394 | 250 | 25,61 | 19,69 | 25,14 | 379,61 |
| Чай с лимоном | 375,377 | 200 | 0,24 | 0,05 | 20,15 | 78,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,50 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,86 | 5,67 | 10,96 | 102,00 |
| Выпечка | 453,458 | 80 | 5,91 | 10,19 | 16,65 | 181,33 |
| Итого за завтрак | | | 37,1 | 36,0 | 118,6 | 847,5 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Банан | ГП | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 |
| Рассольник со сметаной | 197 | 250 | 3,29 | 7,64 | 23,36 | 170,72 |
| Запеканка картофельная с мясом | 626 | 280 | 21,32 | 23,96 | 33,53 | 434,57 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 40 | 2,48 | 7,56 | 14,62 | 136,00 |
| Итого за обед | | | 38,0 | 40,9 | 223,1 | 1222,4 |
| Всего за 9 день | | | 75 | 77 | 342 | 2070 |

День: **пятница**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Завтрак | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Макароны с сыром | 421 | 250 | 11,84 | 11,68 | 49,39 | 350,00 |
| Фрикадельки мясные | 121 | 25 | 5,97 | 3,17 | 0,35 | 53,32 |
| Помидор соленый | 70 | 50 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 9,6 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,50 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,86 | 5,67 | 10,96 | 102,00 |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 |
| Итого за завтрак | | | 24,5 | 20,9 | 125,7 | 697,5 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 187 | 250 | 2,34 | 7,54 | 12,31 | 124,25 |
| Суфле мясное с рисом | 287 | 120 | 5,4 | 6,03 | 6,88 | 103,33 |
| Картофель отварной | 692 | 180 | 3,43 | 5,18 | 27,61 | 170,82 |
| Зеленый горошек консервированный | 7 | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,3 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 40 | 2,48 | 7,56 | 14,62 | 136,00 |
| Фрукты | 338 | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 93,73 |
| Компот из с/ф | 868 | 200 | 0,61 | 0,00 | 33,38 | 128,40 |
| Итого за обед | | | 23,7 | 27,9 | 209,1 | 989,6 |
| <i>Всего за 10 дней</i> | | | <i>48</i> | <i>49</i> | <i>335</i> | <i>1687</i> |
| итого за 10 дней | | | 686,2 | 713,1 | 3269,4 | 18666,3 |
| итого за 10 дней средн | | | 63,3 | 64,9 | 367,9 | 1866,6 |