

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Заказчик:

Исполнитель:

МБОУ "СОШ №31 им.Жданова А.П.

ООО "Школьное питание"

Директор: Селезнев Н.А.

Директор: Фарвазтденова М.И.



" 01 " 08 2023г



" 01 " 09 2023г

## Двадцатидневное меню приготавливаемых блюд

МБОУ СОШ №31 им.Жданова А.П.

Осень, зима, весна

2023-2024 г.

Возраст 7-11 лет

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий порционный	30	0,33	0,06	1,5	6,9	431,05
	Мясо тушеное	90	8,8	12,41	4,59	233,36	54,01
	Гарнир каша гречневая вязкая	150	4,42	5,54	19,32	144,85	253
	Чай с молоком сгущенным	200	1,47	1,53	10,14	60,12	350,03
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		500	19,42	20,98	62,27	582,99	
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Суп "Волна"	200	3,41	4,81	10,99	100,34	524,01
	Котлета домашняя паровая	90	5,32	17,88	16,99	316,96	753
	Горошница - пюре	150	9,77	4,12	24,26	172,97	265
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,72	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		780	25,44	27,91	108,12	863,83	
<b>полдник</b>							
	Мандарины свежие	100	0,63	0,19	11,19	46	563
	Пирожок с вишней	30	2,82	3,25	19,37	117,77	721,02
	Молоко свежее	200	5,8	5	9,6	106,6	369
<b>Итого за полдник</b>		330	9,25	8,44	40,16	270,37	
<b>Итого за день</b>		1 610	54,11	57,33	210,55	1717,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	90	10	5,06	2,45	114,29	513
	Макароны отварные (рожки)	150	3,64	4,97	36,56	205,49	16,02
	Чай Братский	200	1,39	2,55	31,55	138,43	346
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		500	19,43	14,02	97,28	595,97	
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	3	13,8	431,05
	Борщ "Вегетарианский"	200	1,39	2,07	5,54	44,7	506
	Тефтели мясные в соусе	60/50	6,83	12,86	10,73	185,35	73,06
	Макароны отварные (рожки)	150	5,03	7,55	19	156,74	268,01
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03	
<b>Итого за Обед</b>		800	20,69	23,56	93,09	661,03	
полдник	Яблоки свежие	100	0,19	0,36	15,25	54	565,01
	Пирожок с бананом	30	2,7	3,38	17,8	91,27	721,01
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	352
<b>Итого за полдник</b>		330	8,69	8,74	41,05	245,47	
<b>Итого за день</b>		1 630	48,81	46,32	231,42	1502,47	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшениная молочная с маслом	180	6,38	9,43	29,37	190	383
	Запеканка "Нежная" с творогом	50	5,07	3,57	12,01	100,18	156
	Молоко сгущенное	10	0,68	0,75	5,05	29,64	473
	Какао с молоком	200	4,06	3,78	15,46	112,6	340,01
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,59</b>	<b>18,97</b>	<b>88,61</b>	<b>570,18</b>	
Обед	Огурец св. с горошком	60	0,98	5,35	2,37	61,27	431,09
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,62	5,18	7,79	80,98	527,01
	Жаркое по - домашнему	240	14,86	14,75	29,34	303,1	42,01
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>23,47</b>	<b>26,04</b>	<b>90,54</b>	<b>680,89</b>	
полдник	Апельсин свежий	100	0,95	0,12	11,75	47	558,01
	Булочка дорожная	80	5,95	11,47	38,43	279,36	203,02
	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	381
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>12,3</b>	<b>16,59</b>	<b>71,78</b>	<b>479,36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 660</b>	<b>56,36</b>	<b>61,6</b>	<b>250,93</b>	<b>1730,43</b>	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Ттефтели рыбные легкие	90	12	14,16	11,17	244,15	127,01
	Соус Томат	50	0,42	1,63	2,09	24,71	492
	Картофельное пюре	150	3,1	4,78	20,27	118,3	252
	Чай Витаминный	200	0,54	0,19	14,97	70,09	350,07
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		550	20,46	22,2	75,22	595,01	
<b>Обед</b>							
	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	3	13,8	431,05
	Рассольник Ленинградский	200	1,84	4,64	12,9	97,63	534,02
	Гуляш мясной	90	17,17	11,93	6,3	171,42	91,01
	Макароны с зеленью(регатоны)	150	5,25	4,19	35	99,29	402,02
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		780	31,7	21,84	112,02	642,58	
<b>полдник</b>							
	Мандарины свежие	100	0,63	0,19	11,19	46	563
	Печенье	30	0,6	3,52	26,61	126,7	319,02
	Молоко свежее	200	5,8	5	9,6	106,6	369
<b>Итого за полдник</b>		330	7,03	8,71	47,4	279,3	
<b>Итого за день</b>		1 660	59,19	52,75	234,64	1516,89	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Тефтели мясные в соусе	110	6,83	12,86	10,73	185,35	73,06
	Гарнир Рис Цветной	150	3,6	3,95	32,45	179,4	204
	Чай с лимоном	200/5	0,24	0,06	10,51	43,13	347
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>15,07</b>	<b>18,31</b>	<b>80,41</b>	<b>545,64</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	60	1,02	5,35	4,8	66,5	443
	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,59	4,13	6,87	67,65	549,02
	Печень в сметанном соусе	90	9	7,42	10,8	133,61	453
	Картофель тушеный с луком	150	2,62	6,91	19,56	150,37	248
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>21,01</b>	<b>24,77</b>	<b>96,85</b>	<b>678,57</b>	
<b>полдник</b>							
	Яблоки свежие	100	0,19	0,36	15,25	54	565,01
	Булочка с корицей	30	2,48	3,2	18,16	109,66	771,01
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	352
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>8,47</b>	<b>8,56</b>	<b>41,41</b>	<b>263,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 635</b>	<b>44,55</b>	<b>51,64</b>	<b>218,67</b>	<b>1488,07</b>	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Макароны с сыром(регатоны)	170	9,42	13,75	29,66	273,42	25,03
	Омлет	70	6,87	8,13	1,19	105,74	648
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		500	21,69	23,52	77,77	608,92	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная	60	0,79	6,39	5,67	83,33	422
	Суп гороховый	200	4,3	4,44	11,52	112,66	533
	Ежики в томатно-сметанном соусе	70/30	10,62	13,6	9,84	200,47	41
	Гарнир гречка с овощами	150	5,14	6,3	22	164,9	223
	Компот из изюма	200	0,22	0,04	15,97	65,63	359
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		790	26,85	31,53	99,62	795,43	
<b>полдник</b>							
	Мандарины свежие	100	0,63	0,19	11,19	46	563
	Кексик шоколадный	32	1,92	6,08	13,05	111,49	955,03
	Молоко свежее	200	5,8	5	9,6	106,6	369
<b>Итого за полдник</b>		332	8,35	11,27	33,84	264,09	
<b>Итого за день</b>		1 622	56,89	66,32	211,23	1668,44	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Котлета домашняя паровая	70	4,13	13,91	13,22	246,53	753
	Соус Томат	20	0,17	0,65	0,84	9,88	492
	Гарнир сложный(картоф +капуста)	150	3,64	4,97	36,56	205,49	16,02
	Чай с молоком	200	3,09	3,05	14,76	99,29	349
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		500	15,43	24,02	92,1	698,95	
<b>Обед</b>							
	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	3	13,8	431,05
	Суп картофельный со сметаной	200	1,82	4,28	12,26	91,37	526
	Рагу овощное с мясом	240	11,2	24,72	46,3	419,14	79
	Компот из вишни, смородина, яблоко	200	0,21	0,07	12,57	53,9	869,13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		780	19,67	29,95	108,75	746,65	
<b>полдник</b>							
	Яблоки свежие	100	0,19	0,36	15,25	54	565,01
	Пирожок с яблоком	30	2,16	2,57	21,45	114,62	721
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	352
<b>Итого за полдник</b>		330	8,15	7,93	44,7	268,82	
<b>Итого за день</b>		1 610	43,25	61,9	245,55	1714,42	



Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	50	0,4	4,45	1,33	46,48	428
	Курица тушенная с картофелем	190	10,45	11,36	17,64	231,07	110
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		500	16,25	17,45	65,89	507,31	
<b>Обед</b>							
	Помидор свежий с горошком	60	0,95	5,38	2,97	62,95	431,08
	Борщ с картофелем, сметаной	200	1,8	4,19	12,2	90,18	510,03
	Плов со свининой.	240	15,78	20,3	52	482,43	63,02
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		780	24,54	30,63	118,21	871,1	
<b>полдник</b>							
	Апельсин свежий	100	0,95	0,12	11,75	47	558,01
	Булочка молочная	30	2,17	3,03	21,13	122,24	667
	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	381
<b>Итого за полдник</b>		330	8,52	8,15	54,48	322,24	
<b>Итого за день</b>		1 610	49,31	56,23	238,58	1700,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	170	4,28	8,21	26,09	195,7	306
	Суфле "Каспер" из творога	80	8,8	2,4	10,12	123,69	172
	Молоко сгущенное	10	0,68	0,75	5,05	29,64	473
	Сыр порциями	10	2,32	2		35,83	968
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>20,67</b>	<b>14,85</b>	<b>78,02</b>	<b>563,95</b>	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным, зеленью	60	0,64	2,76	2,9	37,17	431,01
	Свекольник со сметаной.	200	1,62	5,82	9,54	93,74	542,04
	Тефтели рыбацкие	90	12,4	4,76	5,01	120,44	121,01
	Картофельное пюре	150	3,1	4,78	20,27	118,3	252
	Компот из облепихи	200	0,38	1,46	12,01	62,12	376,03
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>23,92</b>	<b>20,34</b>	<b>84,35</b>	<b>600,21</b>	
полдник	Мандарины свежие	100	0,63	0,19	11,19	46	563
	Булочка азовская	30	2,55	2,27	18	102,44	661
	Молоко свежее	200	5,8	5	9,6	106,6	369
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>8,98</b>	<b>7,46</b>	<b>38,79</b>	<b>255,04</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 640</b>	<b>53,57</b>	<b>42,65</b>	<b>201,16</b>	<b>1419,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Котлета Мамина	70	8,8	10,5	8,34	189,88	991,03
	Соус Томат	40	0,34	1,3	1,67	19,77	492
	Макароньы отварные (регатоны)	150	5,03	7,55	19	156,74	268,01
	Чай Вишневый	200	0,28	0,09	10,99	45,93	350,08
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		530	19,62	21,18	71,73	575,98	
Обед	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	60	1,02	5,35	4,8	66,5	443
	Суп овощной со сметаной	200	1,66	4,18	8,47	74,74	528,02
	Шницель кур духовой	90	17,63	3,84	19	146,15	115
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	7,36	4,99	32,3	172,62	254
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		780	34,45	19,32	119,39	720,45	
полдник	Яблоки свежие	115	0,22	0,41	17,54	62,1	565,01
	Булочка Российская	30	1,53	7,42	22,01	167,65	207
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	352
<b>Итого за полдник</b>		345	7,55	12,83	47,55	329,95	
<b>Итого за день</b>		1 655	61,62	53,33	238,67	1626,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий порционный	50	0,55	0,1	2,5	11,5	431,05
	Гуляш мясной	90	17,17	11,93	6,3	171,42	91,01
	Картофельное пюре	150	3,1	4,78	20,27	118,3	252
	Чай с молоком сгущенным	200	1,47	1,53	10,14	60,12	350,03
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>28,38</b>	<b>8,45</b>	<b>57,45</b>	<b>417,58</b>
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Рассольник домашний со сметаной.	200	1,95	4,63	11,25	90,58	749,04
	Биточки детские	90	11,47	14,84	9,15	154,21	35
	Горошница - пюре	150	9,77	4,12	24,26	172,97	265
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,72	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>30,13</b>	<b>24,69</b>	<b>100,54</b>	<b>691,32</b>	
полдник	Мандарины свежие	110	0,69	0,21	12,31	50,6	563
	Булочка Ёжик	30	2,76	3,23	18,26	113,17	205
	Молоко свежее	200	5,8	5	9,6	106,6	369
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>9,25</b>	<b>8,44</b>	<b>40,17</b>	<b>270,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 620</b>	<b>67,76</b>	<b>41,58</b>	<b>198,16</b>	<b>1379,27</b>	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Котлета курочка Ряба	90	8,35	9,81	13,2	144	253
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	4,42	5,54	19,32	144,85	967,01
	Чай Братский	200	1,39	2,55	31,55	138,43	346
	Батон белый	40	4,67	3,14	30,06	167,06	663
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		505	18,56	19,34	90,73	565,04	
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	3	13,8	431,05
	Борщ с картофелем, сметаной	200	1,8	4,19	12,2	90,18	510,03
	Котлета Трио	90	14,99	15,08	6,71	220,84	996
	Макароны отварные (рожки)	150	5,03	7,55	19	156,74	268,01
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		780	29,26	27,9	95,73	742	
полдник	Яблоки свежие	110	0,21	0,4	16,78	59,4	565,01
	Булочка Домашняя	30	2,68	3,34	16,27	85,87	203
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	352
<b>Итого за полдник</b>		340	8,69	8,74	41,05	245,47	
<b>Итого за день</b>		1 625	55,29	55,98	237,13	1601,26	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша солнышко (пшено, кукуруза) молочная с маслом	150	4,79	7,27	24,82	184,45	305
	Запеканка "Нежная" с творогом	80	8,11	5,71	19,22	160,29	156
	Молоко сгущенное	10	0,68	0,75	5,05	29,64	473
	Какао с молоком	200	4,06	3,78	15,46	112,6	340,01
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		500	22,04	18,95	91,27	624,74	
<b>Обед</b>							
	Огурец св. с горошком	60	0,98	5,35	2,37	61,27	431,09
	Суп рыбный (консервы)	200	4,97	7,92	12,02	138,95	537
	Бигос с мясом	240	15,12	25,36	13,74	341,93	33
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		780	27,08	39,39	79,17	777,69	
<b>полдник</b>							
	Яблоки свежие	110	0,21	0,4	16,78	59,4	565,01
	Пирожок с картофелем	30	2,14	4,29	13,23	100,06	229
	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	381
<b>Итого за полдник</b>		340	7,75	9,69	51,61	312,46	
<b>Итого за день</b>		1 620	56,87	68,03	222,05	1714,89	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Рыбный батончик (паровой)	70	10,27	5,48	5,07	110,74	139
	Соус Молочный	50	1,73	3,13	4,02	51,43	484
	Картофельное пюре	150	3,1	4,78	20,27	118,3	252
	Чай с лимоном	200/5	0,24	0,06	10,51	43,13	347
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>19,74</b>	<b>14,89</b>	<b>66,59</b>	<b>461,36</b>	
<b>Обед</b>							
	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	3	13,8	431,05
	Щи по-уральски со сметаной	200	2,2	5,18	7,82	82,73	748,01
	Голубцы Лето	90	5,74	9,42	5,43	127	773
	Макароны с зеленью(регатоны)	150	5,25	4,19	35	99,29	402,02
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>20,63</b>	<b>19,87</b>	<b>106,07</b>	<b>583,26</b>	
<b>полдник</b>							
	Мандарины свежие	110	0,69	0,21	12,31	50,6	563
	Коржик Молочный	30	2,08	3,26	19,95	117,54	215
	Молоко свежее	200	5,8	5	9,6	106,6	369
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>8,57</b>	<b>8,47</b>	<b>41,86</b>	<b>274,74</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 655</b>	<b>48,94</b>	<b>43,23</b>	<b>214,52</b>	<b>1319,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Биточки детские	90	11,47	14,84	10,03	194,17	48
	Гарнир Рис с морковью	150	3,85	6,9	38,37	230,93	201
	Чай с молоком сгущенным	200	1,47	1,53	10,14	60,12	350,03
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		500	21,19	24,71	85,26	622,98	
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	60	0,47	5,33	1,6	55,78	428
	Борщ с фасолью	200	2,84	4,18	8,94	81,38	5
	Запеканка печени с крупой и овощами	90	10,43	7,47	13,57	163,23	411
	Картофель тушеный с луком	150	2,62	6,91	19,56	150,37	248
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		780	23,14	24,85	98,49	711,2	
<b>полдник</b>							
	Яблоки свежие	115	0,22	0,41	17,54	62,1	565,01
	Булочка Веснушка	30	2,45	3,15	15,87	101,56	665
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	352
<b>Итого за полдник</b>		345	8,47	8,56	41,41	263,86	
<b>Итого за день</b>		1 625	52,8	58,12	225,16	1598,04	



Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Макароны с сыром(регатоны)	150	8,31	12,13	26,17	241,25	25,03
	Омлет	80	7,85	9,3	1,36	120,84	648
	Чай с молоком	200	3,09	3,05	14,76	99,29	349
	Масло сливочное порционное	10	0,08	6,38	0,12	58,19	967,01
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		500	23,73	32,3	69,13	657,33	
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	3	13,8	431,05
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,62	5,18	7,79	80,98	527,01
	Ежики в томатно-сметанном соусе	70/30	10,62	13,6	9,84	200,47	41
	Гарнир гречка с овощами	150	5,14	6,3	22	164,9	223
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		790	24,82	26,16	97,45	720,59	
полдник	Мандарины свежие	110	0,69	0,21	12,31	50,6	563
	Пирожок с картофелем	30	2,14	4,29	13,23	100,06	229
	Молоко свежее	200	5,8	5	9,6	106,6	369
<b>Итого за полдник</b>		340	8,63	9,5	35,14	257,26	
<b>Итого за день</b>		1 630	57,18	67,96	201,72	1635,18	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Котлета мясная	60	6,51	8,07	9,82	132,1	52,05
	Соус Томат	50	0,42	1,63	2,09	24,71	492
	Гарнир Рис отварной с зеленью	150	3,64	4,97	36,56	205,49	16,02
	Чай с молоком	200	3,09	3,05	14,76	99,29	349
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>18,06</b>	<b>19,16</b>	<b>89,95</b>	<b>599,35</b>	
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Суп картофельный со сметаной	200	1,82	4,28	12,26	91,37	526
	Рагу овощное с мясом	240	11,2	24,72	46,3	419,14	79
	Компот из вишни, смородина, яблоко	200	0,21	0,07	12,57	53,9	869,13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>19,49</b>	<b>29,89</b>	<b>107,37</b>	<b>741,25</b>	
<b>полдник</b>							
	Яблоки свежие	110	0,21	0,4	16,78	59,4	565,01
	Булочка с повидлом	30	2,14	2,33	19,92	109,22	776,01
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	352
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>8,15</b>	<b>7,73</b>	<b>44,7</b>	<b>268,82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 640</b>	<b>45,7</b>	<b>56,78</b>	<b>242,02</b>	<b>1609,42</b>	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,77	7,25	23,02	172,67	306
	Суфле "Воздушное" творожное	80	12,33	7,64	13,65	169,83	171
	Молоко сгущенное	10	0,68	0,75	5,05	29,64	473
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
	<b>Итого за завтрак</b>		500	21,37	17,13	78,48	551,23
Обед	Помидор свежий с маслом растительным, зеленью	60	0,64	2,76	2,9	37,17	431,01
	Свекольник со сметаной.	200	1,62	5,82	9,54	93,74	542,04
	Тефтели рыбацкие	90	12,4	4,76	5,01	120,44	121,01
	Картофельное пюре	150	3,1	4,78	20,27	118,3	252
	Компот из облепихи	200	0,38	1,46	12,01	62,12	376,03
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		780	23,92	20,34	84,35	600,21	
полдник	Мандарины свежие	110	0,69	0,21	12,31	50,6	563
	Булочка Ванильная	30	2,49	2,25	16,89	97,84	281
	Молоко свежее	200	5,8	5	9,6	106,6	369
<b>Итого за полдник</b>		340	8,98	7,46	38,8	255,04	
<b>Итого за день</b>		1 620	54,27	44,93	201,63	1406,48	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Котлета из филе курицы рубленая	60	7,54	9	7,15	162,75	991,03
	Соус Томат	50	0,42	1,63	2,09	24,71	492
	Гарнир гречка с морковью	150	5,42	6,38	24	175,11	223,02
	Чай Вишневый	200	0,28	0,09	10,99	45,93	350,08
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>18,06</b>	<b>18,54</b>	<b>70,95</b>	<b>546,26</b>	
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,59	4,13	6,87	67,65	549,02
	Ёжики кур с овощами	90	12,83	4,98	6,91	121,12	98
	Картофель молочный	150	3,3	4,68	19,44	132,69	231
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>24,98</b>	<b>14,81</b>	<b>89,66</b>	<b>590,3</b>	
<b>полдник</b>							
	Яблоки свежие	115	0,22	0,41	17,54	62,1	565,01
	Булочка дорожная	30	2,23	4,3	14,41	104,76	203,02
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	352
<b>Итого за полдник</b>		<b>345</b>	<b>8,25</b>	<b>9,71</b>	<b>39,95</b>	<b>267,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 645</b>	<b>51,29</b>	<b>43,06</b>	<b>200,56</b>	<b>1403,62</b>	