

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная с маслом	255	6,31	7,15	31,59	215,25	56*
	Сыр порциями	30	7,32	7,08	0,00	93,00	1*
	Масло сливочное	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,62	148,40	115*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		555,00	24,03	35,16	75,02	713,61	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Огурцы порционные	100	0,70	0,10	1,70	10,30	28*
	Щи с мясом и сметаной	250	8,00	7,75	9,50	139,00	30*
	Гуляш	100	20,14	18,94	4,08	267,62	89*
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	9,68	6,62	42,34	265,12	54*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,00	14,84	59,48	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		980,00	47,13	34,60	125,02	1 012,43	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Булочка	50	2,75	7,50	33,50	215,00	МЯ
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,00	22,60	92,00	24*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		450,00	3,55	7,50	75,70	385,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Курица запеченная с сыром	105	27,48	23,31	0,78	321,07	82*
	Картофель запеченный	200	4,20	6,00	23,40	163,80	52*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80	114*
ИТОГО ЗА УЖИН:		635,00	40,13	30,50	87,74	800,58	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Пряник	30	1,77	1,44	0,77	42,60	162*
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		230,00	7,57	6,44	8,77	143,60	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 850,00	122,41	114,20	372,25	3 055,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная с маслом	255	6,31	7,15	31,59	215,25	56*
	Сыр порциями	30	7,32	7,08	0,00	93,00	1*
	Масло сливочное	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,62	148,40	115*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		555,00	24,03	35,16	75,02	713,61	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Огурцы порционные	100	0,70	0,10	1,70	10,30	28*
	Щи с мясом и сметаной	200	6,40	6,20	7,60	111,20	30*
	Гуляш	100	20,14	18,94	4,08	267,62	89*
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,68	6,62	42,34	265,12	54*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,00	14,84	59,48	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880,00	45,53	33,05	123,12	984,63	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Булочка	50	2,75	7,50	33,50	215,00	МЯ
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,00	22,60	92,00	24*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		450,00	3,55	7,50	75,70	385,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Курица запеченная с сыром	105	27,48	23,31	0,78	321,07	82*
	Картофель запеченный	200	4,20	6,00	23,40	163,80	52*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80	114*
ИТОГО ЗА УЖИН:		635,00	40,13	30,50	87,74	800,58	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Пряник	30	1,77	1,44	0,77	42,60	162*
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		230,00	7,57	6,44	8,77	143,60	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 750,00	120,81	112,65	370,35	3 027,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша манная	200	6,60	7,20	22,20	189,20	206*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	17*
	Батон нарезной	80	5,76	2,16	39,28	201,76	121*
	Чай с молоком	200	1,80	1,20	13,20	69,90	112*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	20,27	30,05	75,24	662,42	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Помидор порционный	100	1,10	0,20	3,80	23,00	29*
	Борщ с мясом и сметаной	250	9,53	16,25	7,08	216,00	31*
	плов с курицей	250	26,37	24,60	39,90	485,82	79*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	120*
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,00	110,00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		910,00	44,37	42,06	122,20	1 063,60	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Печенье "Курабье"	30	1,44	7,77	15,60	139,20	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (груша)	150	0,60	0,45	12,30	54,90	25*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		380,00	2,04	8,22	47,50	272,10	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Филе птицы тушенное с овощами	100	17,52	14,84	1,79	211,68	177*
	Картофель запеченный со сметаной	180	4,32	5,40	30,78	189,90	140*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Напиток витаминизированный "Яблочко-лимонниковый"	200	0,00	0,00	10,40	41,60	95*
ИТОГО ЗА УЖИН:		610,00	30,09	21,43	95,53	714,09	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Булочка	100	2,28	2,44	5,21	51,92	МЯ
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	8,08	7,44	13,21	152,92	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 750,00	104,85	109,20	353,68	2 865,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша манная	200	6,60	7,20	22,20	189,20	206*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	17*
	Батон нарезной	80	5,76	2,16	39,28	201,76	121*
	Чай с молоком	200	1,80	1,20	13,20	69,90	112*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	20,27	30,05	75,24	662,42	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Помидор порционный	100	1,10	0,20	3,80	23,00	29*
	Борщ с мясом и сметаной	200	7,62	13,00	5,66	172,80	31*
	Плов с курицей	200	26,37	24,60	39,90	485,82	79*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	120*
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,00	110,00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		810,00	42,46	38,81	120,78	1 020,40	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Печенье "Курабье"	30	1,44	7,77	15,60	139,20	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (груша)	150	0,60	0,45	12,30	54,90	25*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		380,00	2,04	8,22	47,50	272,10	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Филе птицы тушенное со овощами	100	17,52	14,84	1,79	211,68	177*
	Картофель запеченный со сметаной	180	4,32	5,40	30,78	189,90	140*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Напиток витаминизированный "Яблочно-лимонниковый"	200	0,00	0,00	10,40	41,60	95*
ИТОГО ЗА УЖИН:		610,00	30,09	21,43	95,53	714,09	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Булочка	100	2,28	2,44	5,21	51,92	МЯ
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	8,08	7,44	13,21	152,92	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 650,00	102,94	105,95	352,26	2 821,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	200	20,80	21,80	3,60	293,60	66*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Батон нарезной	80	5,76	2,16	39,28	201,76	121*
	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,62	148,40	115*
	Хлеб пшеничный	50	2,84	0,28	17,68	96,00	119*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	36,20	43,82	79,44	870,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Икра овощная	100	2,00	9,00	8,60	122,00	135*
	Суп куриный овощной	250	5,70	6,10	13,03	129,80	129*
	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	110	16,83	9,46	4,07	168,80	85*
	Макароны отварные с маслом	180	8,60	5,40	53,60	298,20	64*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	50	2,85	0,55	18,60	90,65	120*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	23,60	98,40	102*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		950,00	41,24	30,93	148,02	1 051,85	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Вафли сливочные	50	1,65	15,00	32,35	269,50	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,90	0,00	8,60	38,00	137*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	2,55	15,00	60,55	385,50	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Котлеты рыбные любительские	100	9,33	2,78	4,77	81,36	144**
	Картофельное пюре с маслом	200	4,40	10,40	29,80	230,80	50*
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,28	17,68	96,00	119*
	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	120*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	11,00	45,60	113*
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	20,19	14,12	85,57	562,54	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	10,47	13,17	49,33	357,67	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 750,00	110,65	117,04	422,91	3 228,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	150	15,60	16,35	2,70	220,20	66*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Батон нарезной	80	5,76	2,16	39,28	201,76	121*
	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,62	148,40	115*
	Хлеб пшеничный	50	2,84	0,28	17,68	96,00	119*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	31,00	38,37	78,54	797,22	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Икра овощная	100	2,00	9,00	8,60	122,00	135*
	Суп куриный овощной	200	4,56	4,88	10,42	103,84	129*
	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	110	16,83	9,46	4,07	168,80	85*
	Макароны отварные с маслом	150	8,60	5,40	53,60	298,20	64*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	50	2,85	0,55	18,60	90,65	120*
	Компот из курлы	200	1,00	0,00	23,60	98,40	102*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		870,00	40,10	29,71	145,41	1 025,89	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Вафли сливочные	50	1,65	15,00	32,35	269,50	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,90	0,00	8,60	38,00	137*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	2,55	15,00	60,55	385,50	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Котлеты рыбные любительские	100	9,33	2,78	4,77	81,36	144**
	Картофельное пюре с маслом	150	3,30	7,80	22,35	173,10	50*
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,44	14,88	72,52	120*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	11,00	45,60	113*
ИТОГО ЗА УЖИН:		520,00	17,24	11,23	66,26	444,58	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	10,47	13,17	49,33	357,67	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 540,00	101,36	107,48	400,09	3 010,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная молчная с маслом	250	10,00	10,65	36,20	280,90	59*
	Конфитюр фруктовый порционный	50	0,20	0,00	32,50	131,00	3*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Сыр порциями	20	7,32	7,08	0,00	93,00	1*
	Батон нарезной	80	5,76	2,16	39,28	201,76	121*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80	114*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		620,00	23,64	34,33	119,24	882,32	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Помидоры порционные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	29*
	Суп картофельный с мясом	250	7,22	6,80	13,50	144,60	37*
	Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,50	12,80	1,50	211,10	83*
	Рагу овощное №1	180	5,94	2,70	9,90	86,58	174*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	85	4,85	0,94	31,62	154,11	120*
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	24,60	101,20	101*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		975,00	46,67	23,86	111,44	864,59	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Печенье овсяное	50	3,65	6,65	24,35	211,85	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,00	16,95	69,00	24*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	4,25	6,65	60,90	358,85	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Бигос с мясом	280	29,50	32,30	15,90	475,90	178*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	11,00	45,60	113*
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	37,24	33,42	75,04	768,41	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	1,40	23,90	124,00	МЯ
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		250,00	9,80	6,40	31,90	225,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 845,00	121,60	104,66	398,52	3 099,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная молчная с маслом	200	10,00	10,65	36,20	280,90	59*
	Конфитюр фруктовый порционный	50	0,20	0,00	32,50	131,00	3*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Сыр порциями	20	7,32	7,08	0,00	93,00	1*
	Батон нарезной	80	5,76	2,16	39,28	201,76	121*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80	114*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570,00	23,64	34,33	119,24	882,32	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Помидоры порционные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	29*
	Суп картофельный с мясом	200	7,22	6,80	13,50	144,60	37*
	Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,50	12,80	1,50	211,10	83*
	Рагу овощное №1	150	5,94	2,70	9,90	86,58	174*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	85	4,85	0,94	31,62	154,11	120*
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	24,60	101,20	101*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		895,00	46,67	23,86	111,44	864,59	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Печенье овсяное	50	3,65	6,65	24,35	211,85	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,00	16,95	69,00	24*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	4,25	6,65	60,90	358,85	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Бигос с мясом	280	29,50	32,30	15,90	475,90	178*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	11,00	45,60	113*
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	37,24	33,42	75,04	768,41	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	1,40	23,90	124,00	МЯ
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		250,00	9,80	6,40	31,90	225,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 715,00	121,60	104,66	398,52	3 099,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с вермишелью	250	8,00	6,50	22,50	181,00	44*
	Масло сливочное шоколадное порциями	20	0,38	12,38	4,62	126,60	201*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,62	148,40	115*
	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	17*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570,00	24,57	30,42	70,59	652,80	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Помидор порционный	100	1,10	0,20	3,80	23,00	29*
	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,75	11,00	12,25	178,30	32*
	Гуляш	100	20,14	18,94	4,08	267,62	89*
	Макароны с отварные с маслом	180	4,30	2,70	26,80	149,10	64*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из кураги	200	0,30	0,20	14,20	60,00	102*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		960,00	41,84	34,23	113,69	948,93	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Пряник	50	2,70	3,30	29,25	157,50	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (груша)	200	0,80	0,60	16,40	73,20	25*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		450,00	3,50	3,90	65,25	308,70	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Мясо тушенное с картофелем	280	19,32	36,12	28,60	516,80	87*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с молоком	200	1,80	1,20	13,20	69,90	112*
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	28,66	38,44	89,94	833,61	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Булочка	60	3,50	1,40	34,80	166,00	МЯ
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		260,00	9,30	6,40	42,80	267,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 840,00	107,87	113,39	382,27	3 011,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	6,40	5,20	18,00	144,80	44*
	Масло сливочное шоколадное порциями	20	0,38	12,38	4,62	126,60	201*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,62	148,40	115*
	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	17*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520,00	22,97	29,12	66,09	616,60	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД	Помидор порционный	100	1,10	0,20	3,80	23,00	29*
	Свекольник с мясом и сметаной	200	7,75	11,00	12,25	178,30	32*
	Гуляш	100	20,14	18,94	4,08	267,62	89*
	Макароны с отварными с маслом	150	4,30	2,70	26,80	149,10	64*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из кураги	200	0,30	0,20	14,20	60,00	102*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880,00	41,84	34,23	113,69	948,93	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК	Пряник	50	2,70	3,30	29,25	157,50	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (груша)	200	0,80	0,60	16,40	73,20	25*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		450,00	3,50	3,90	65,25	308,70	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН	Мясо тушенное с картофелем	250	19,32	36,12	28,60	516,80	87*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с молоком	200	1,80	1,20	13,20	69,90	112*
ИТОГО ЗА УЖИН:		570,00	28,66	38,44	89,94	833,61	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Булочка	60	3,50	1,40	34,80	166,00	МЯ
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		260,00	9,30	6,40	42,80	267,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 680,00	106,27	112,09	377,77	2 974,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 1

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия с сыром и маслом	180	9,18	6,30	48,20	285,84	125*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0,00	62,00	1*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Кофейный напиток с молоком	200	5,84	4,64	19,04	142,00	161*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		470,00	23,66	31,45	92,05	746,80	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Огурцы порционные	100	0,70	0,10	1,70	10,30	28*
	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,25	6,75	9,00	106,00	212*
	Жаркое с мясом	280	24,36	10,36	28,56	305,20	86*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Кисель витаминизированный "Яблочно-лимонниковый"	200	0,00	0,00	20,80	83,20	95*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		960,00	35,66	18,40	112,62	775,61	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Зефир	50	0,35	0,00	36,50	151,00	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (мандарин)	150	1,35	0,00	12,90	57,00	137*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	1,70	0,00	69,00	286,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Печень "по-строгановски"	100	15,30	8,60	3,70	153,50	85*
	Каша гречневая вязкая с маслом	200	5,80	5,20	27,20	179,00	227*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с сахаром	200	0,40	0,60	17,80	78,60	160*
ИТОГО ЗА УЖИН:		620,00	29,04	15,52	96,84	658,01	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Пряник	60	3,68	11,60	30,24	240,00	162*
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		260,00	9,48	16,60	38,24	341,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 710,00	99,44	81,97	408,75	2 807,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 1

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия с сыром и маслом	180	9,18	6,30	48,20	285,84	125*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0,00	62,00	1*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Кофейный напиток с молоком	200	5,84	4,64	19,04	142,00	161*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		470,00	23,66	31,45	92,05	746,80	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Огурцы порционные	100	0,70	0,10	1,70	10,30	28*
	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,80	5,40	7,20	84,80	212*
	Жаркое с мясом	250	21,75	9,25	25,50	272,50	86*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Кисель витаминизированный "Яблочно-лимонниковый"	200	0,00	0,00	20,80	83,20	95*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880,00	32,50	15,94	107,76	721,71	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Зефир	50	0,35	0,00	36,50	151,00	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (мандарин)	150	1,35	0,00	12,90	57,00	137*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	1,70	0,00	69,00	286,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Печень "по-строгановски"	100	15,30	8,60	3,70	153,50	85*
	Каша гречневая вязкая с маслом	200	5,80	5,20	27,20	179,00	227*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с сахаром	200	0,40	0,60	17,80	78,60	160*
ИТОГО ЗА УЖИН:		620,00	29,04	15,52	96,84	658,01	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Пряник	60	3,68	11,60	30,24	240,00	162*
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		260,00	9,48	16,60	38,24	341,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 630,00	96,38	79,51	403,89	2 753,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 1

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная с маслом	250	8,90	8,90	41,60	281,30	123*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	17*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80	114*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570,00	18,81	29,74	77,71	653,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД	Помидоры порционные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	29*
	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25	10,75	15,75	184,75	36*
	Плов с курицей	280	29,68	17,36	44,52	452,76	79*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,00	110,00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		960,00	45,68	29,50	143,63	1 041,42	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Печенье сахарное	50	3,35	12,85	32,35	219,50	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,00	22,60	92,00	24*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		450,00	4,15	12,85	74,55	389,50	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Рыба запеченная вомлете	100	22,80	9,00	4,60	191,00	147*
	Картофель отварной с маслом и зеленью	200	4,40	5,20	34,20	201,80	51*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	24,60	101,20	101*
ИТОГО ЗА УЖИН:		630,00	36,25	15,39	115,96	764,91	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Булочка	100	7,17	13,33	48,00	341,67	МЯ
	Кисломолочный напиток	200	5,60	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	12,97	18,33	56,00	442,67	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 910,00	117,86	105,81	467,85	3 292,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 1

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная с маслом	250	8,90	8,90	41,60	281,30	123*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	17*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80	114*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570,00	18,81	29,74	77,71	653,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Помидоры порционные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	29*
	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25	10,75	15,75	184,75	36*
	Плов с курицей	280	29,68	17,36	44,52	452,76	79*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,00	110,00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		960,00	45,68	29,50	143,63	1 041,42	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Печенье сахарное	50	3,35	12,85	32,35	219,50	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,00	16,95	69,00	24*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	3,95	12,85	68,90	366,50	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Рыба запеченная в омлете	100	22,80	9,00	4,60	191,00	147*
	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96	4,68	30,78	181,62	51*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	24,60	101,20	101*
ИТОГО ЗА УЖИН:		610,00	35,81	14,87	112,54	744,73	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Булочка	100	7,17	13,33	48,00	341,67	МЯ
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	12,97	18,33	56,00	442,67	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 840,00	117,22	105,29	458,78	3 249,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом	250	8,25	9,00	30,25	236,50	206*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Батон нарезной	80	5,76	2,16	39,28	201,76	121*
	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,62	148,40	115*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	20,81	30,74	88,41	717,52	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Огурцы порционные	100	0,70	0,10	1,70	10,30	28*
	Суп из овощей с гренками	262	3,93	9,69	19,91	180,26	46/1*
	Бефстроганов	100	18,50	8,90	5,40	175,80	126*
	Спагетти отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	65*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	120*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	23,60	98,40	102*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		952,00	38,84	24,56	143,27	961,92	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Пирожное бисквитное "Барни"	30	1,90	5,60	18,00	127,00	МЯ
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (мандарин)	150	1,35	0,00	12,90	57,00	137*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		380,00	3,25	5,60	50,50	262,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47	9,82	9,06	173,57	258*
	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,70	223,74	53*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	11,00	45,60	113*
ИТОГО ЗА УЖИН:		610,00	26,88	16,95	111,32	713,82	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	1,40	23,90	124,00	МЯ
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		250,00	9,80	6,40	31,90	225,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 742,00	99,58	84,25	425,40	2 880,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом	200	6,60	7,20	24,20	189,20	206*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Батон нарезной	80	5,76	2,16	39,28	201,76	121*
	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,62	148,40	115*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	19,16	28,94	82,36	670,22	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Огурцы порционные	100	0,70	0,10	1,70	10,30	28*
	Суп из овощей с гренками	262	3,93	9,69	19,91	180,26	46/1*
	Бефстроганов	100	18,50	8,90	5,40	175,80	126*
	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,20	223,65	65*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	120*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	23,60	98,40	102*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		922,00	37,55	23,75	135,23	917,19	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Пирожное бисквитное "Барни"	30	1,90	5,60	18,00	127,00	МЯ
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (мандарин)	150	1,35	0,00	12,90	57,00	137*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		380,00	3,25	5,60	50,50	262,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47	9,82	9,06	173,57	258*
	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,70	223,74	53*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
УЖИН	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	11,00	45,60	113*
ИТОГО ЗА УЖИН:		610,00	26,88	16,95	111,32	713,82	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	1,40	23,90	124,00	МЯ
	Кисло-молочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		250,00	9,80	6,40	31,90	225,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 662,00	96,64	81,64	411,31	2 788,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	34,28	15,94	43,06	456,16	69*
	Масло сливочное порциями	30	0,24	21,66	0,39	196,29	2*
	Сыр порциями	30	7,32	7,08	0,00	93,00	1*
	Батон нарезной	90	6,48	2,43	44,19	226,98	121*
	Чай с молоком	200	1,40	0,20	3,40	20,60	112*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	49,72	47,31	91,04	993,03	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Помидоры порционно	100	1,10	0,20	3,80	23,00	29*
	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,86	9,12	8,90	140,65	144*
	Рыба запеченная со сметаной и зеленью	100	18,60	7,50	0,70	144,80	77*
	Картофельное пюре с маслом	200	4,40	10,40	29,80	226,96	50*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Напиток витаминизированный "Вишнёвый"	200	0,00	0,00	20,00	80,40	95*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		970,00	37,50	28,34	111,34	862,72	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Мармелад	50	0,15	0,00	30,00	146,50	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (груша)	150	0,60	0,45	12,30	54,90	25*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	0,75	0,45	61,90	279,40	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	105	25,90	18,06	0,63	269,20	82*
	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	5,40	16,38	40,50	329,95	183*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из сухофруктов	200	3,00	7,40	15,20	137,60	98*
ИТОГО ЗА УЖИН:		605,00	41,84	42,96	104,47	983,66	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Булочка	100	16,50	14,80	6,60	225,20	МЯ
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	22,30	19,80	14,60	326,20	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 825,00	152,11	138,86	383,35	3 445,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	34,28	15,94	43,06	456,16	69*
	Масло сливочное порциями	30	0,24	21,66	0,39	196,29	2*
	Сыр порциями	30	7,32	7,08	0,00	93,00	1*
	Батон нарезной	90	6,48	2,43	44,19	226,98	121*
	Чай с молоком	200	1,40	0,20	3,40	20,60	112*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	49,72	47,31	91,04	993,03	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Помидоры порционно	100	1,10	0,20	3,80	23,00	29*
	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	5,86	9,12	8,90	140,65	144*
	Рыба запеченная со сметаной и зеленью	100	18,60	7,50	0,70	144,80	77*
	Картофельное пюре с маслом	150	3,30	7,80	22,35	226,96	50*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Напиток витаминизированный "Вишнёвый"	200	0,00	0,00	20,00	80,40	95*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		870,00	36,40	25,74	103,89	862,72	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Мармелад	50	0,15	0,00	30,00	146,50	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (груша)	150	0,60	0,45	12,30	54,90	25*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	0,75	0,45	61,90	279,40	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Курица запеченная с сыром	105	25,90	18,06	0,63	269,20	82*
	Рис отварной с овощами	180	5,40	16,38	40,50	329,95	183*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из сухофруктов	200	3,00	7,40	15,20	137,60	98*
ИТОГО ЗА УЖИН:		605,00	41,84	42,96	104,47	983,66	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Булочка	100	16,50	14,80	6,60	225,20	МЯ
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	22,30	19,80	14,60	326,20	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 725,00	151,01	136,26	375,90	3 445,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный рисовый	250	8,25	7,25	29,25	214,50	43*
	Масло сливочное	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Батон нарезной	70	5,04	1,89	34,37	176,54	121*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80	114*
	яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	17*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		590,00	19,60	28,63	75,18	637,40	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	14,70	68,00	133*
	Суп гороховый с мясом	250	11,25	7,00	17,25	176,25	34*
	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,50	14,80	6,60	225,20	80*
	Каша гречневая вязкая с маслом	200	5,80	5,20	27,20	179,00	227*
	Хлеб пшеничный	70	4,97	0,49	30,94	168,00	119*
	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	120*
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	24,60	101,20	101*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		980,00	44,94	28,55	143,61	1 026,43	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Пряник	50	2,70	3,30	28,25	157,50	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,00	16,95	69,00	24*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	3,30	3,30	64,80	304,50	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Рыба запеченная под сливочным соусом	100	18,90	7,07	3,45	151,30	229*
	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96	4,68	30,78	181,62	51*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	19,80	47,60	117*
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	30,80	13,07	102,17	627,43	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Сдоба обыкновенная	100	4,00	1,40	23,90	124,00	МЯ
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	9,80	6,40	31,90	225,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 870,00	108,44	79,95	417,66	2 820,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный рисовый	200	6,60	5,80	23,40	171,60	43*
	Масло сливочное	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Батон нарезной	70	5,04	1,89	34,37	176,54	121*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80	114*
	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	17*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540,00	17,95	27,18	69,33	594,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	14,70	68,00	133*
	Суп гороховый с мясом	200	9,00	5,60	13,80	141,00	34*
	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,50	14,80	6,60	225,20	80*
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,90	20,40	134,25	227*
	Хлеб пшеничный	70	4,97	0,49	30,94	168,00	119*
	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	120*
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	24,60	101,20	101*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880,00	41,24	25,85	133,36	946,43	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Пряник	50	2,70	3,30	28,25	157,50	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,00	16,95	69,00	24*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	3,30	3,30	64,80	304,50	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Рыба запеченная под сливочным соусом	100	18,90	7,07	3,45	151,30	229*
	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,96	4,68	30,78	181,62	51*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	19,80	47,60	117*
ИТОГО ЗА УЖИН:		570,00	30,80	13,07	102,17	627,43	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Сдоба обыкновенная	100	4,00	1,40	23,90	124,00	МЯ
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	9,80	6,40	31,90	225,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 690,00	103,09	75,80	401,56	2 697,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная с маслом	205	8,79	8,32	32,86	241,90	168*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,72	4,20	32,90	176,30	345**
	Батон нарезной	70	5,04	1,89	34,37	176,54	121*
	Кофейный напиток с молоком	200	5,84	4,64	19,04	142,00	161*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		555,00	21,55	33,49	119,43	867,60	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Огурцы порционные	100	0,70	0,10	1,70	10,30	28*
	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25	10,75	15,75	184,75	36*
	Мясо тушеное	100	20,00	18,43	3,22	258,70	88*
	Макароны отварные с маслом и сыром	200	1,80	1,20	13,20	69,90	125*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с молоком	200	5,00	8,60	12,60	147,80	112*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		980,00	42,00	40,27	99,03	942,36	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Пирожное бисквитное "Барни"	30	1,90	5,60	18,00	127,00	М.Я
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (груша)	150	0,60	0,45	12,30	54,90	25*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		380,00	2,50	6,05	49,90	259,90	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Гуляш по - венгерски	100	12,71	27,69	4,63	322,64	285*
	Булгур отварной с маслом	180	5,77	5,04	34,26	194,01	209*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Кисель витаминизированный "Клюквенный"	200	0,00	0,00	18,80	76,80	95*
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	26,02	33,85	105,83	840,36	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	1,40	23,90	124,00	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	М.Я
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		250,00	9,80	6,40	31,90	225,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 765,00	101,87	120,06	406,09	3 135,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная с маслом	205	8,79	8,32	32,86	241,90	168*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,72	4,20	32,90	176,30	345**
	Батон нарезной	70	5,04	1,89	34,37	176,54	121*
	Кофейный напиток с молоком	200	5,84	4,64	19,04	142,00	161*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		555,00	21,55	33,49	119,43	867,60	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Огурцы порционные	100	0,70	0,10	1,70	10,30	28*
	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5,00	8,60	12,60	147,80	36*
	Мясо тушеное	100	20,00	18,43	3,22	258,70	88*
	Макароны отварные с маслом и сыром	150	1,35	0,90	9,90	52,43	125*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с молоком	200	5,00	8,60	12,60	147,80	112*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880,00	40,30	37,82	92,58	887,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Пирожное бисквитное "Барни"	30	1,90	5,60	18,00	127,00	МЯ
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (груша)	150	0,60	0,45	12,30	54,90	25*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		380,00	2,50	6,05	49,90	259,90	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Гуляш по - венгерски	100	12,71	27,69	4,63	322,64	285*
	Булгур отварной с маслом	180	5,77	5,04	34,26	194,01	209*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Кисель витаминизированный "Клюквенный"	200	0,00	0,00	18,80	76,80	95*
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	26,02	33,85	105,83	840,36	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	1,40	23,90	124,00	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		250,00	9,80	6,40	31,90	225,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 665,00	100,17	117,61	399,64	3 080,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	200	20,80	21,80	3,60	293,60	66*
	Масло сливочное порциями	30	0,24	21,66	0,39	196,29	2*
	Сыр порциями	40	9,76	9,44	0,00	124,00	1*
	Батон нарезной	80	5,76	2,16	39,28	201,76	121*
	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,62	148,40	115*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	43,20	60,20	61,89	964,05	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	помидоры порционно	100	1,10	0,20	3,80	23,00	29*
	Суп картофельный с мясом	250	7,22	6,84	13,50	144,60	37*
	Рыба запеченная "по-сибирски"	100	16,60	7,40	2,70	144,10	76*
	Картофель запеченный со сметаной	180	4,32	5,40	30,78	189,90	140*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,00	110,00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		960,00	37,89	21,03	130,34	882,51	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Печенье овсяное	50	3,65	6,65	24,35	211,85	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (мандарин)	150	1,35	0,00	12,90	57,00	137*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	5,00	6,65	56,85	346,85	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Жаркое с курицей	300	14,80	20,40	21,00	327,00	198*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с шиповником	200	0,40	0,60	17,80	78,60	160*
ИТОГО ЗА УЖИН:		620,00	22,74	22,12	86,94	652,51	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Сдоба/Булочка	100	8,83	9,83	64,17	381,67	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	14,63	14,83	72,17	482,67	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 830,00	123,46	124,84	408,19	3 328,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	200	20,80	21,80	3,60	293,60	66*
	Масло сливочное порциями	30	0,24	21,66	0,39	196,29	2*
	Сыр порциями	40	9,76	9,44	0,00	124,00	1*
	Батон нарезной	80	5,76	2,16	39,28	201,76	121*
	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,62	148,40	115*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	43,20	60,20	61,89	964,05	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	помидоры порционно	100	1,10	0,20	3,80	23,00	29*
	Суп картофельный с мясом	200	7,22	6,84	13,50	144,60	37*
	Рыба запеченная "по-сибирски"	100	16,60	7,40	2,70	144,10	76*
	Картофель запеченный со сметаной	150	4,32	5,40	30,78	189,90	140*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,00	110,00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880,00	37,89	21,03	130,34	882,51	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Печенье овсяное	50	3,65	6,65	24,35	211,85	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (мандарин)	150	1,35	0,00	12,90	57,00	137*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	5,00	6,65	56,85	346,85	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Жаркое с курицей	250	14,80	20,40	21,00	327,00	198*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с шиповником	200	0,40	0,60	17,80	78,60	160*
ИТОГО ЗА УЖИН:		570,00	22,74	22,12	86,94	652,51	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Сдоба/Булочка	100	8,83	9,83	64,17	381,67	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	14,63	14,83	72,17	482,67	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 700,00	123,46	124,84	408,19	3 328,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с ягодным соусом и м	250/25/8	6,96	9,25	34,03	262,30	137*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Батон нарезной	90	6,48	2,43	44,19	226,98	121*
	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	19,80	47,60	117*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		593,00	14,00	26,32	98,28	667,74	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Помидоры порционные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	29*
	Рассольник с мясом и сметаной	250	8,00	7,75	15,25	163,25	33*
	Бигос с мясом	280	30,24	17,08	14,56	331,80	178*
	Хлеб пшеничный	80	5,68	0,56	35,36	192,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	23,60	98,40	102*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		980,00	50,01	26,36	118,61	935,36	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Блинчик со сгущённым молоком	100	8,90	10,30	46,50	313,90	166*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,00	16,95	69,00	24*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		450,00	9,50	10,30	83,05	460,90	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Огурцы порционные	100	0,70	0,10	1,70	10,30	28*
	Пельмени отварные с маслом	210	16,16	24,22	29,62	401,98	249/2*
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,28	17,68	96,00	119*
	Хлеб ржаной	50	2,85	0,55	18,60	90,65	120*
	Напиток витаминизированный "Вишнёвый"	200	0,00	0,00	20,80	80,40	95*
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	22,55	25,15	88,40	679,33	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	1,40	23,90	124,00	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		250,00	9,80	6,40	31,90	225,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 873,00	105,86	94,53	420,24	2 968,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с ягодным соусом и м	250/25/8	6,96	9,25	34,03	262,30	137*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Батон нарезной	90	6,48	2,43	44,19	226,98	121*
	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	19,80	47,60	117*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		593,00	14,00	26,32	98,28	667,74	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Помидоры порционные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	29*
	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,40	6,20	12,20	130,60	33*
	Бигос с мясом	250	27,00	15,25	13,00	296,25	178*
	Хлеб пшеничный	80	5,68	0,56	35,36	192,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	23,60	98,40	102*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900,00	45,17	22,98	114,00	867,16	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Блинчик со сгущенным молоком	100	8,90	10,30	46,50	313,90	166*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,00	16,95	69,00	24*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		450,00	9,50	10,30	83,05	460,90	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Огурцы порционные	100	0,70	0,10	1,70	10,30	28*
	Пельмени отварные с маслом	210	16,16	24,22	29,62	401,98	249/2*
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,28	17,68	96,00	119*
	Хлеб ржаной	50	2,85	0,55	18,60	90,65	120*
	Напиток витаминизированный "Вишнёвый"	200	0,00	0,00	20,80	80,40	95*
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	22,55	25,15	88,40	679,33	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	1,40	23,90	124,00	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	М Я
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		250,00	9,80	6,40	31,90	225,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 793,00	101,02	91,15	415,63	2 900,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с вермишелью	250	8,00	6,50	22,50	181,00	44*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Сыр порциями	30	7,32	7,08	0,00	93,00	1*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Чай с сахаром	200	11,40	2,20	74,40	362,60	114*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	30,48	31,57	121,71	893,56	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Огурцы порционные	100	0,70	0,10	1,70	10,30	28*
	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,25	6,75	9,00	106,00	212*
	Гуляш	100	2,28	2,44	5,21	51,92	89*
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,80	6,60	32,80	208,80	55*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Кисель витаминизированный "Клюквенный"	200	0,00	0,00	19,40	76,80	95*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		980,00	18,28	17,08	120,67	724,73	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Печенье сахарное	50	3,35	12,85	32,35	219,50	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (груша)	150	0,60	0,45	12,30	54,90	25*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	3,95	13,30	64,25	352,40	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Ежики куриные с красным соусом	100	13,39	12,62	6,65	196,31	329*
	Сложный гарнир	200	4,20	6,00	23,40	163,80	205*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	какао с молоком	200	6,64	5,14	18,68	148,40	115*
ИТОГО ЗА УЖИН:		620,00	31,77	24,88	96,87	755,42	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Пряник	50	2,70	3,30	28,25	157,50	162*
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		250,00	8,50	8,30	36,25	258,50	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 800,00	92,98	95,13	439,75	2 984,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с вермишелью	200	6,40	5,20	18,00	144,80	44*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Сыр порциями	30	7,32	7,08	0,00	93,00	1*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Чай с сахаром	200	11,40	2,20	74,40	362,60	114*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	28,88	30,27	117,21	857,36	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Огурцы порционные	100	0,70	0,10	1,70	10,30	28*
	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,80	5,40	7,20	84,80	212*
	Гуляш	100	2,28	2,44	5,21	51,92	89*
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,60	4,95	24,60	156,60	55*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Кисель витаминизированный "Клюквенный"	200	0,00	0,00	19,40	76,80	95*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880,00	16,63	14,08	110,67	651,33	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Печенье сахарное	50	3,35	12,85	32,35	219,50	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (груша)	150	0,60	0,45	12,30	54,90	25*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	3,95	13,30	64,25	352,40	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Ежики куриные с красным соусом	100	13,39	12,62	6,65	196,31	329*
	Сложный гарнир	150	3,15	4,50	17,55	122,85	205*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	какао с молоком	200	6,64	5,14	18,68	148,40	115*
ИТОГО ЗА УЖИН:		570,00	30,72	23,38	91,02	714,47	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Пряник	50	2,70	3,30	28,25	157,50	162*
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		250,00	8,50	8,30	36,25	258,50	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 600,00	88,68	89,33	419,40	2 834,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 3

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная молочная с маслом	258	9,80	14,96	33,54	307,79	59*
	Масло сливочное порциями	20	0,38	12,38	4,62	126,60	2*
	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	17*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Кофейный напиток с молоком	200	5,84	4,64	19,04	142,00	161*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		578,00	25,57	38,38	82,05	773,19	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Горошек консервированный	100	3,10	0,20	7,10	41,00	172*
	Борщ с мясом и сметаной	250	7,18	10,98	10,93	172,55	31*
	Рыба тушеная с овощами	100	13,80	3,20	5,10	103,90	75*
	Картофель запеченный	200	5,80	5,00	8,00	101,00	52*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	62	3,53	0,68	23,06	112,41	120*
	Компот из сухофруктов	200	4,70	2,10	43,70	212,00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		972,00	42,37	22,58	124,41	886,86	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Зефир	50	0,48	0,06	47,88	195,60	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (мандарин)	150	1,35	0,00	12,90	57,00	137*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	1,83	0,06	80,38	330,60	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Филе из птицы ароматное	100	21,58	28,54	1,06	350,17	250*
	Макароны отварные с маслом и сыром	200	33,20	14,80	5,40	288,20	125*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	120*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	11,00	45,60	113*
ИТОГО ЗА УЖИН:		610,00	61,95	44,35	61,88	912,75	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Булочка	100	7,00	11,17	46,33	315,00	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	12,80	16,17	54,33	416,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 860,00	144,52	121,54	403,05	3 319,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 3

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная молочная с маслом	258	9,80	14,96	33,54	307,79	59*
	Масло сливочное порциями	20	0,38	12,38	4,62	126,60	2*
	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	17*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Кофейный напиток с молоком	200	5,84	4,64	19,04	142,00	161*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		578,00	25,57	38,38	82,05	773,19	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Горошек консервированный	100	3,10	0,20	7,10	41,00	172*
	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	31*
	Рыба тушеная с овощами	100	13,80	3,20	5,10	103,90	75*
	Картофель запеченный	180	5,22	4,50	7,20	90,90	52*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	62	3,53	0,68	23,06	112,41	120*
	Компот из сухофруктов	200	4,70	2,10	43,70	212,00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		902,00	40,35	19,88	121,42	842,25	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Зефир	50	0,48	0,06	47,88	195,60	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (мандарин)	150	1,35	0,00	12,90	57,00	137*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	1,83	0,06	80,38	330,60	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Филе из птицы ароматное	100	21,58	28,54	1,06	350,17	250*
	Макароны отварные с маслом и сыром	150	24,90	11,10	4,05	216,15	125*
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,10	120,00	119*
	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	120*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	11,00	45,60	113*
ИТОГО ЗА УЖИН:		560,00	53,65	40,65	60,53	840,70	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Булочка	100	7,00	11,17	46,33	315,00	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	12,80	16,17	54,33	416,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 740,00	134,21	115,14	398,72	3 202,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 3

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная с маслом	258	7,95	9,00	39,76	270,90	56*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Повидло, джем, варенье (порциями)	40	0,16	0,00	26,00	104,80	86**
	Батон нарезной	25	1,80	0,68	12,28	63,05	121*
	Чай с сахаром	200	11,40	2,20	74,40	362,60	114*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		543,00	21,47	26,32	152,69	932,21	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Икра овощная	100	2,00	9,00	8,60	122,00	135*
	Суп куриный овощной	250	5,70	6,10	13,03	129,80	129*
	Мясо тушеное (свинина)	100	16,69	27,62	2,13	326,69	88*
	Каша гречневая вязкая с маслом	200	5,80	5,20	27,20	179,00	227*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Напиток витаминизированный "Черносмородиновый"	200	0,00	0,00	19,94	80,40	95*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		980,00	38,44	49,11	123,46	1 108,80	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Зефир	50	0,35	0,00	36,50	151,00	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,00	16,95	69,00	24*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	0,95	0,00	73,05	298,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Печень по-строгановски	100	15,35	8,66	8,01	171,26	85*
	Картофельное пюре с маслом	200	4,40	10,40	29,80	230,80	50*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с шиповником	200	0,40	0,60	17,80	78,60	160*
ИТОГО ЗА УЖИН:		630,00	28,40	20,85	108,17	751,57	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Бантик с корицей	100	8,83	9,83	64,17	381,67	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	14,63	14,83	72,17	482,67	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 853,00	103,89	111,11	529,53	3 573,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 3

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная с маслом	258	7,95	9,00	39,76	270,90	56*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Повидло, джем, варенье (порциями)	40	0,16	0,00	26,00	104,80	86**
	Батон нарезной	25	1,80	0,68	12,28	63,05	121*
	Чай с сахаром	200	11,40	2,20	74,40	362,60	114*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		543,00	21,47	26,32	152,69	932,21	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Икра овощная	100	2,00	9,00	8,60	122,00	135*
	Суп куриный овощной	200	4,56	4,88	10,42	103,84	129*
	Мясо тушеное (свинина)	100	16,69	27,62	2,13	326,69	88*
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,90	20,40	134,25	227*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Напиток витаминизированный "Черносмородиновый"	200	0,00	0,00	19,94	80,40	95*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880,00	35,85	46,59	114,05	1 038,09	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Зефир	50	0,35	0,00	36,50	151,00	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,00	16,95	69,00	24*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	0,95	0,00	73,05	298,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Печень по-строгановски	100	15,35	8,66	8,01	171,26	85*
	Картофельное пюре с маслом	150	3,30	7,80	22,35	173,10	50*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с шиповником	200	0,40	0,60	17,80	78,60	160*
ИТОГО ЗА УЖИН:		580,00	27,30	18,25	100,72	693,87	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Бантик с корицей	100	8,83	9,83	64,17	381,67	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	14,63	14,83	72,17	482,67	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 703,00	100,20	105,99	512,68	3 444,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 3

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная с маслом	205	8,79	8,32	32,86	241,90	168*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Сыр порциями	30	7,32	7,08	0,00	93,00	1*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,62	148,40	115*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505,00	26,51	36,33	76,29	740,26	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Помидоры порционные	100	2,50	4,30	6,30	73,90	29*
	Суп из овощей с гречками	262	3,93	9,69	19,91	180,26	46/1*
	Котлета мясная "домашняя"	100	17,23	16,75	9,38	258,30	90*
	Сложный гарнир	180	3,78	5,40	21,06	147,42	205*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,00	110,00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		972,00	36,09	37,33	136,21	1 040,79	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Вафли	50	1,60	15,00	32,35	269,50	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (груша)	200	0,80	0,60	16,40	73,20	25*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		450,00	2,40	15,60	68,35	420,70	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	280	25,38	16,41	41,09	413,57	150**
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	19,80	47,60	117*
ИТОГО ЗА УЖИН:		610,00	34,03	17,80	113,45	732,08	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Булочка	60	5,30	4,70	28,80	179,00	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	М.Я.
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		260,00	11,10	9,70	36,80	280,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 797,00	110,13	116,77	431,10	3 213,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 3

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная с маслом	205	8,79	8,32	32,86	241,90	168*
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Сыр порциями	30	7,32	7,08	0,00	93,00	1*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,62	148,40	115*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505,00	26,51	36,33	76,29	740,26	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Помидоры порционные	100	2,50	4,30	6,30	73,90	29*
	Суп из овощей с гречками	262	3,93	9,69	19,91	180,26	46/1*
	Котлета мясная "домашняя"	100	17,23	16,75	9,38	258,30	90*
	Сложный гарнир	150	3,15	4,50	17,55	122,85	205*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,00	110,00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		942,00	35,46	36,43	132,70	1 016,22	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,66	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Вафли	50	1,60	15,00	32,35	269,50	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (груша)	200	0,80	0,60	16,40	73,20	25*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		450,00	2,40	15,60	68,35	420,70	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	280	25,38	16,41	41,09	413,57	150**
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	19,80	47,60	117*
ИТОГО ЗА УЖИН:		610,00	34,03	17,80	113,45	732,08	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Булочка	60	5,30	4,70	28,80	179,00	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		260,00	11,10	9,70	36,80	280,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 767,00	109,50	115,87	427,59	3 189,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 3

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	250	26,00	27,25	4,50	367,00	66*
	Масло сливочное шоколадное порциями	20	0,38	12,38	4,62	126,60	201*
	Батон нарезной	90	6,48	2,43	44,19	226,98	121*
	Чай с молоком	200	1,80	1,20	13,20	69,90	112*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560,00	34,66	43,26	66,51	790,48	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Огурцы порционные	100	0,70	0,10	1,70	10,30	28*
	Суп куриный с вермишелью	250	6,00	9,50	11,25	154,50	35*
	Плов с мясом	250	25,40	47,30	40,30	692,60	255*
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,28	17,68	96,00	119*
	Хлеб ржаной	62	3,53	0,68	23,06	112,41	120*
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	24,60	101,20	101*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		902,00	39,27	57,86	118,59	1 167,01	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Печенье овсяное	50	3,65	6,65	24,35	212,85	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (мандарин)	150	1,35	0,00	12,90	57,00	137*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	5,00	6,65	56,85	347,85	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Филе птицы запеченное в розовом соусе	100	25,40	6,30	1,80	165,00	151*
	Спагетти отварные с маслом	200	8,60	5,40	53,60	298,20	65*
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,28	17,68	96,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Кисель витаминизированный "Яблочно-лимонник"	200	0,00	0,00	20,80	83,20	95*
ИТОГО ЗА УЖИН:		610,00	40,83	12,75	119,92	769,31	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Булочка	100	2,28	2,44	5,21	51,92	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	8,08	7,44	13,21	152,92	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 772,00	127,84	127,96	375,08	3 227,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 3

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	200	20,80	21,80	3,60	293,60	66*
	Масло сливочное шоколадное порциями	20	0,38	12,38	4,62	126,60	201*
	Батон нарезной	90	6,48	2,43	44,19	226,98	121*
	Чай с молоком	200	1,80	1,20	13,20	69,90	112*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510,00	29,46	37,81	65,61	717,08	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Огурцы порционные	100	0,70	0,10	1,70	10,30	28*
	Суп куриный с вермишелью	200	4,80	7,60	9,00	123,60	35*
	Плов с мясом	200	25,40	47,30	40,30	692,60	255*
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,28	17,68	96,00	119*
	Хлеб ржаной	62	3,53	0,68	23,06	112,41	120*
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	24,60	101,20	101*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		802,00	38,07	55,96	116,34	1 136,11	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Печенье овсяное	50	3,65	6,65	24,35	212,85	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (мандарин)	150	1,35	0,00	12,90	57,00	137*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400,00	5,00	6,65	56,85	347,85	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Филе птицы запеченное в розовом соусе	100	25,40	6,30	1,80	165,00	151*
	Спагетти отварные с маслом	200	8,60	5,40	53,60	298,20	65*
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,28	17,68	96,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Кисель витаминизированный "Яблочно-лимонника"	200	0,00	0,00	20,80	83,20	95*
ИТОГО ЗА УЖИН:		610,00	40,83	12,75	119,92	769,31	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Булочка	100	2,28	2,44	5,21	51,92	
	Кисло-молочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		300,00	8,08	7,44	13,21	152,92	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 622,00	121,44	120,61	371,93	3 123,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 3

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка рисовая с творогом	200	9,08	10,63	48,79	327,15	127**
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	17*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Кофейный напиток с молоком	200	5,84	4,64	19,04	142,00	161*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520,00	24,63	36,11	92,94	796,81	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	помидоры порционные	100	2,50	4,30	6,30	73,90	29*
	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,25	6,75	9,00	106,00	212*
	Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	21,50	3,90	4,00	136,60	182*
	Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	50*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,00	110,00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		960,00	38,86	25,50	125,68	905,13	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Пирожное бисквитное "Барни"	30	1,90	5,60	18,00	127,00	МЯ
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,00	16,95	69,00	24*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		380,00	2,50	5,60	54,55	274,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Мясо отварное (говядина)	100	22,46	18,03	0,41	253,20	215*
	Рагу овощное с маслом	200	3,20	9,20	18,80	171,80	22*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Напиток витаминизированный "Яблочно-лимонниковый"	200	0,00	0,00	20,80	83,20	95*
ИТОГО ЗА УЖИН:		630,00	33,91	28,42	92,57	779,11	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	1,40	23,90	124,00	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		250,00	9,80	6,40	31,90	225,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 740,00	109,70	102,03	397,64	2 980,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Неделя: 3

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка рисовая с творогом	200	9,08	10,63	48,79	327,15	127**
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	17*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Кофейный напиток с молоком	200	5,84	4,64	19,04	142,00	161*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520,00	24,63	36,11	92,94	796,81	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	помидоры порционные	100	2,50	4,30	6,30	73,90	29*
	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,80	5,40	7,20	84,80	212*
	Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	21,50	3,90	4,00	136,60	182*
	Картофельное пюре с маслом	150	3,30	7,80	22,35	173,10	50*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,00	110,00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880,00	37,75	22,59	119,41	849,31	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Пирожное бисквитное "Барни"	30	1,90	5,60	18,00	127,00	МЯ
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,00	16,95	69,00	24*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		380,00	2,50	5,60	54,55	274,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Мясо отварное (говядина)	100	22,46	18,03	0,41	253,20	215*
	Рагу овощное с маслом	200	3,20	9,20	18,80	171,80	22*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Напиток витаминизированный "Яблочно-лимонников"	200	0,00	0,00	20,80	83,20	95*
ИТОГО ЗА УЖИН:		630,00	33,91	28,42	92,57	779,11	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	1,40	23,90	124,00	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		250,00	9,80	6,40	31,90	225,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 660,00	108,59	99,12	391,37	2 924,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 3

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с вермишелью	250	8,00	6,50	22,50	181,00	44*
	Масло сливочное	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,62	148,40	115*
	Сыр	30	7,32	7,08	0,00	93,00	1*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	25,72	34,51	65,93	679,36	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Помидоры порционные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	29*
	Суп из овощей с грибами	262	3,93	9,69	19,91	180,26	46/1*
	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,50	14,80	6,60	225,20	80*
	Каша гречневая вязкая с маслом	200	5,80	5,20	27,20	179,00	227*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	23,60	98,40	102*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		992,00	36,58	31,08	133,67	976,77	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Овсяное печенье	60	3,72	10,86	39,54	270,00	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (груша)	150	0,60	0,45	12,30	54,90	25*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		410,00	4,32	11,31	71,44	402,90	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Биточек из рыбы запеченный "Бриз"	100	16,70	11,10	16,20	231,20	78*
	Сложный гарнир	180	3,78	5,40	21,06	147,42	205*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай	200	0,40	0,20	11,20	47,00	158*
ИТОГО ЗА УЖИН:		610,00	29,13	17,89	101,02	696,53	
ИТОГО ЗА УЖИН:		600,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Ватрушка с повидлом	60	3,50	1,40	34,80	166,00	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		260,00	9,30	6,40	42,80	267,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 822,00	105,05	101,19	414,86	3 022,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

- * Технико-технологические карты разработанные МАУ "Школьное питание" г.Кемерово
 ** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений
 Новокузнецк 2009

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 3

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с вермишелью	250	8,00	6,50	22,50	181,00	44*
	Масло сливочное	20	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Батон нарезной	50	3,60	1,35	24,55	126,10	121*
	Каша с молоком	200	6,64	5,14	18,62	148,40	115*
	Сыр	30	7,32	7,08	0,00	93,00	1*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550,00	25,72	34,51	65,93	679,36	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	24,75	25,30	105,32	748,00	
ОБЕД							
	Помидоры порционные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	29*
	Суп из овощей с грибами	202	3,93	9,69	19,91	180,26	46/1*
	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,50	14,80	6,60	225,20	80*
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,90	20,40	134,25	227*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	23,60	98,40	102*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		942,00	35,13	29,78	126,87	932,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700,00	34,65	35,42	147,45	1 047,20	
ПОЛДНИК							
	Овсяное печенье	60	3,72	10,86	39,54	270,00	162*
	Сок разливной	200	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт свежий (груша)	150	0,60	0,45	12,30	54,90	25*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		410,00	4,32	11,31	71,44	402,90	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300,00	14,85	15,18	63,19	448,80	
УЖИН							
	Биточек из рыбы запеченный "Бряк"	100	16,70	11,10	16,20	231,20	78*
	Сложный гарнир	180	3,78	5,40	21,06	147,42	205*
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144,00	119*
	Хлеб ржаной	70	3,99	0,77	26,04	126,91	120*
	Чай	200	0,40	0,20	11,20	47,00	158*
ИТОГО ЗА УЖИН:		610,00	29,13	17,89	101,02	696,53	
ИТОГО ЗА УЖИН:		500,00	19,80	20,24	84,26	598,40	
ВТОРОЙ УЖИН							
	Ватрушка с повидлом	60	3,50	1,40	34,80	166,00	
	Йогуртовый напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	МЯ
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		260,00	9,30	6,40	42,80	267,00	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		200,00	4,95	5,06	21,06	149,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 772,00	103,60	99,89	408,06	2 977,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2 200,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00	

- * Технико-технологические карты разработанные МАУ "Школьное питание" г.Кемерово
- Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Новокузнецк: 2009

Неделя:	День:	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Примечание
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	1	2 850,00	122,41	114,20	372,25	3 055,22	
	2	2 750,00	104,85	109,20	353,68	2 865,13	
	3	2 750,00	110,65	117,04	422,91	3 228,18	
	4	2 845,00	121,60	104,66	398,52	3 099,17	
	5	2 840,00	107,87	113,39	382,27	3 011,04	
1	6	2 710,00	99,44	81,97	408,75	2 807,42	
	7	2 910,00	117,86	105,81	467,85	3 292,26	
	1	2 742,00	99,58	84,25	425,40	2 880,26	
	2	2 825,00	152,11	138,86	383,35	3 445,01	
	3	2 870,00	108,44	79,95	417,66	2 820,76	
2	4	2 765,00	101,87	120,06	406,09	3 135,22	
	5	2 830,00	123,46	124,84	408,19	3 328,59	
	6	2 873,00	105,86	94,53	420,24	2 968,33	
	7	2 800,00	92,98	95,13	439,75	2 984,61	
	1	2 860,00	144,52	121,54	403,05	3 319,40	
3	2	2 853,00	103,89	111,11	529,53	3 573,25	
	3	2 797,00	110,13	116,77	431,10	3 213,83	
	4	2 772,00	127,84	127,96	375,08	3 227,57	
	5	2 740,00	109,70	102,03	397,64	2 980,05	
	6	2 822,00	105,05	101,19	414,86	3 022,56	

ИТОГО: 56 204,00 2 270,11 2 164,49 8 258,18 62 257,83
Среднее значение за 1 день: 2 810,20 113,51 108,22 412,91 3 112,89

	94,05-103,95	96,14-106,26	400,23-442,36	2842,4-3141,6
2 500,00	99,00	101,20	421,30	2 992,00

Неделя:	День:	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Примечание
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	1	2 750,00	120,81	112,65	370,35	3 027,42	
	2	2 650,00	102,94	105,95	352,26	2 821,93	
	3	2 540,00	101,36	107,48	400,09	3 010,86	
	4	2 715,00	121,60	104,66	398,52	3 099,17	
	5	2 680,00	106,27	112,09	377,77	2 974,84	
1	6	2 630,00	96,38	79,51	403,89	2 753,52	
	7	2 840,00	117,22	105,29	458,78	3 249,08	
	1	2 662,00	96,64	81,64	411,31	2 788,23	
	2	2 725,00	151,01	136,26	375,90	3 445,01	
	3	2 690,00	103,09	75,80	401,56	2 697,86	
2	4	2 665,00	100,17	117,61	399,64	3 080,80	
	5	2 700,00	123,46	124,84	408,19	3 328,59	
	6	2 793,00	101,02	91,15	415,63	2 900,13	
	7	2 600,00	88,68	89,33	419,40	2 834,06	
	1	2 740,00	134,21	115,14	398,72	3 202,74	
3	2	2 703,00	100,20	105,99	512,68	3 444,84	
	3	2 767,00	109,50	115,87	427,59	3 189,26	
	4	2 622,00	121,44	120,61	371,93	3 123,27	
	5	2 660,00	108,59	99,12	391,37	2 924,23	
	6	2 772,00	103,60	99,89	408,06	2 977,81	
ИТОГО:		53 904,00	2 208,19	2 100,89	8 103,65	60 873,61	
Среднее значение за 1 день:		2 695,20	110,41	105,04	405,18	3 043,68	