

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД)**

2024 год.

Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	260	8.57	12.25	40.88	319.80	181
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	15.86	91.00	395
Сыр порциями	15	2.37	0.30	15.99	70.50	15
Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	11.02	52.20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	3.48	4.43	0.00	54.00	ПП
Итого за завтрак:	515	19.25	19.75	83.75	587.50	
ОБЕД						
Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.50	91.20	97
Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	309
Доп. Гарнир (соленый огурец)	30	0.80	0.80	5.09	25.25	71
Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным	120	9.51	16.02	12.58	236.95	294
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0.08	26.43	108.36	376
Итого за обед:	747	22.35	24.34	108.56	752.91	
ИТОГО за весь день:		22.35	24.34	108.56	752.91	

Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлеты рыбные	95	9.11	7.33	15.08	150.00	234
Картофельное пюре	150	4.22	8.74	26.27	222.38	312
Салат из свеклы с зел.горошком	60	1.45	3.00	7.69	51.42	20
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого за завтрак:	552	19.25	19.75	83.75	587.50	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1.80	4.92	10.93	103.75	82
Птица тушенная в соусе	100	11.09	11.26	3.51	166.00	290
Доп.гарнир (помидор свежий)	30	1.02	3.00	5.07	51.42	71
Каша рассыпчатая	150	8.60	4.27	38.64	243.75	302
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за обед:	720	26.92	24.13	92.66	727.62	
ИТОГО за весь день		26.92	24.13	92.66	727.62	

Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Салат из квашенной капусты	60	1.02	5.20	5.07	43.15	45
Плов из птицы	180	11.52	8.88	28.31	252.40	291
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Кондитерское изделие	30	1.01	3.67	9.52	84.90	ПП
Итого за завтрак:	517	18.02	18.43	77.61	544.15	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.69	2.84	17.46	118.25	103
Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	310
Шницель рыбный с соусом	120	11.06	8.70	9.81	162.00	235
Доп.гарнир (огурец соленый)	30	0.80	0.80	5.09	25.25	71
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за обед:	740	21.81	17.34	89.87	610.55	
ИТОГО за весь день:		21.81	17.34	89.87	610.55	

Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молоком сгущенкой	170	15.29	18.78	31.97	351.40	223
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Фрукты свежие	120	1.53	0.65	27.30	125.60	338
Итого за завтрак:	500	19.25	19.75	83.75	587.50	
ОБЕД						
Суп из овощей	200	1.27	3.99	18.87	138.22	99
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12.50	11.17	12.90	202.00	292
Салат из моркови и яблок	30	0.80	0.80	5.09	25.25	71
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Кондитерское изделие	30	4.24	8.71	29.39	213.00	ПП
Итого за обед:	620	23.22	25.35	100.75	741.17	
ИТОГО за весь день:		23.22	25.35	100.75	741.17	

Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета мясная с маслом сливочным	90	9.90	5.09	28.05	182.98	268
Рагу из овощей	155	3.82	13.98	14.70	209.62	143
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.30	19.32	94.00	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	35	2.31	0.36	11.69	60.90	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	500	19.25	19.75	83.75	587.50	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	200	1.91	4.06	10.40	93.60	111
Рыба, тушенная в томате с овощами	110	9.75	4.95	3.80	105.00	229
Каша рассыпчатая	150	3.60	4.33	37.53	203.55	302
Салат из свежей капусты	30	0.80	0.80	5.09	25.25	71
Компот из свежих плодов	180	0.41	0.09	30.59	127.08	342
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	730	20.82	14.89	111.92	677.18	
ИТОГО за день:		20.82	14.89	111.92	677.18	

Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	60	0.72	2.83	9.38	46.80	ПП
Омлет натуральный	110	12.17	15.59	7.82	272.40	210
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Фрукты свежие	120	1.95	0.65	32.05	105.60	338
Итого за завтрак:	530	19.25	19.75	83.75	587.50	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	1.65	4.01	10.75	93.60	83
Плов из птицы	180	15.20	8.88	32.81	272.40	291
Салат из квашенной капусты	60	1.45	3.61	7.69	51.42	20
Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0.08	26.43	108.36	376
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	730	22.97	17.24	102.19	648.48	
ИТОГО за весь день:		22.97	17.24	102.19	648.48	

Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	255	8.64	12.99	33.24	290.92	182
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Сыр порциями	10	3.48	4.43	0.00	54.00	15
Какао витаминизированное	180	2.78	1.67	26.00	119.88	ПП
Кондитерское изделие	30	4.24	8.71	29.39	213.00	ПП
Итого за завтрак:	505	18.04	18.37	74.88	561.91	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	1.91	4.06	10.40	93.60	111
Рагу из овощей	150	2.61	16.22	12.70	209.62	143
Котлета мясная	90	11.59	16.50	9.76	223.64	268
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	735	20.52	37.47	67.35	689.56	
ИТОГО за весь день:		20.52	37.47	67.35	689.56	

Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Шницель рыбный с маслом сливочным	90	9.60	4.98	14.93	143.35	235
Картофельное пюре	150	4.22	10.09	28.95	229.03	312
Салат из моркови и яблок	60	1.02	4.00	5.16	51.42	45
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0.06	0.02	10.20	41.00	393
Итого за завтрак:	547	19.25	19.75	83.75	587.50	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	200	2.01	5.10	11.98	107.25	96
Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	309
Птица тушеная в соусе	100	11.09	11.26	3.51	166.00	290
Доп. Гарнир (помидор свежий)	30	0.80	0.80	5.09	25.25	71
Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0.08	26.43	108.36	376
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	720	24.08	22.42	97.96	698.01	
ИТОГО за весь день:		24.08	22.42	97.96	698.01	

Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Гуляш из отварной говядины	90	8.38	11.80	11.85	154.78	246
Каша рассыпчатая	150	5.60	6.47	32.10	243.75	302
Доп.гарнир (огурец соленый)	30	0.80	0.80	5.09	25.25	71
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого за завтрак:	517	19.25	19.75	83.75	587.48	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	102
Картофельное пюре	150	3.20	9.46	18.58	178.61	312
Салат из свежей капусты	60	1.02	3.00	5.07	51.42	45
Тефтели рыбные	100	8.26	8.05	11.76	152.50	239
Компот из свежих плодов	180	0.41	0.09	30.59	127.08	342
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	750	21.64	25.48	103.75	750.91	
ИТОГО за весь день:		21.64	25.48	103.75	750.91	

Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	150	13.26	16.73	29.50	284.2	204
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Салат из квашенной капусты	30	0.80	1.80	5.26	25.25	71
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Фрукты свежие	180	2.70	0.90	24.30	166.55	338
Итого за завтрак:	577	19.25	19.75	83.75	587.50	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	200	2.06	5.01	13.44	117.00	83
Каша рассыпчатая	150	6.31	4.50	38.85	221.25	302
Доп.гарнир (огурец соленый)	30	0.80	0.80	5.09	25.25	71
Птица тушенная в соусе	100	11.09	11.26	3.51	166.00	290
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	720	24.67	22.25	95.39	692.20	
ИТОГО за весь день:		24.67	38.96	161.80	1210.11	

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 и старше						
1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	260	7.18	12.76	38.55	298.81	181
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за завтрак:	500	14.38	15.83	77.42	512.51	
ОБЕД						
Суп картофельный	250	1.87	2.26	13.50	91.20	97
Макаронные изделия отварные	180	5.52	4.52	26.45	168.45	309
Доп. Гарнир (огурец соленый)	30	0.24	0.03	0.51	3.0	71
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	9.51	11.08	11.66	184.50	294
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0.08	26.43	108.36	376
Итого за обед:	807	21.79	18.63	103.05	678.21	
ИТОГО за весь день:		36.17	34.45	180.47	1190.72	

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 и старше						
2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлеты рыбные соусом томатным	100	8.69	7.33	12.46	150.00	234
Картофельное пюре	180	3.20	9.46	18.58	178.61	312
Салат из свеклы с зеленым горошком	30					
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого за завтрак:	557	16.36	17.47	65.75	492.31	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103.75	82
Птица тушенная в соусе	100	11.09	11.26	3.51	166.00	290
Каша рассыпчатая	180	8.60	4.27	38.64	243.75	302
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за обед:	770	25.90	21.13	87.58	676.20	
ИТОГО за весь день		42.26	38.59	153.34	1168.51	

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 и старше						
3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Салат из квашенной капусты	60	1.02	3.00	5.07	51.42	45
Плов из птицы	180	15.20	8.88	32.81	272.40	291
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого за завтрак:	487	20.70	12.56	72.59	487.52	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными	250	2.69	2.84	17.46	118.25	103
Картофель отварной	180	2.86	4.32	23.01	142.35	310
Шницель рыбный с соусом	100	8.29	6.53	7.36	121.50	235
Доп. Гарнир (огурец соленый)	30	1.02	3.00	5.07	51.42	71
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за обед:	800	19.27	17.36	87.40	596.22	
ИТОГО за весь день:		39.97	29.93	159.99	1083.74	

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 и старше						
4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с соусом яблочным	170	17.54	13.27	47.60	324.00	223
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Итого за завтрак:	380	19.97	13.59	72.08	434.50	
ОБЕД						
Суп из овощей	250	1.27	3.99	7.32	76.20	99
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12.50	11.17	12.90	202.00	292
Салат из моркови и яблок	60	1.02	3.00	5.07	51.42	45
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	730	19.20	18.84	59.79	492.32	
ИТОГО за весь день:		39.17	32.43	131.87	926.82	

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 и старше						
5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета мясная с маслом сливочным	55	8.27	9.12	7.81	168.71	268
Рагу из овощей	155	2.61	16.22	12.70	209.62	143
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	450	15.29	26.02	55.01	541.03	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	1.91	4.06	10.40	93.60	111
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	229
Каша рассыпчатая	180	3.60	4.33	37.53	203.55	302
Салат из свежей капусты	30	0.24	0.03	0.51	3.0	71
Компот из свежих плодов	180	0.41	0.09	30.59	127.08	342
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	800	20.26	14.12	107.34	654.93	
ИТОГО за день:		35.56	40.14	162.35	1195.96	

Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 и старше						
6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	60	0.72	2.83	4.63	46.80	ПП
Омлет натуральный	110	16.17	28.80	3.06	336.00	210
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	410	21.30	32.31	42.19	545.50	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	1.65	4.01	10.75	93.60	83
Плов из птицы	180	15.20	8.88	32.81	272.40	291
Салат из квашенной капусты	30	1.02	3.00	5.07	51.42	71
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	700	22.29	16.57	83.13	580.12	
ИТОГО за весь день:		43.59	48.88	125.32	1125.62	

Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 и старше						
7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	255	7.63	12.52	33.45	278.21	182
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Какао с молоком	180	2.78	0.67	26.00	125.11	397
Итого за завтрак:	495	14.76	13.85	83.96	526.02	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	1.91	4.06	10.40	93.60	111
Рагу из овощей	180	2.61	16.22	12.70	209.62	143
Котлета мясная	55	11.59	16.50	9.76	223.64	268
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	35	2.07	0.26	12.68	61.69	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	730	20.23	37.43	65.54	680.74	
ИТОГО за весь день:		34.99	51.28	149.51	1206.77	

Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 и старше						
8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Шницель рыбный с соусом томатным	100	11.16	12.55	8.95	188.18	235
Картофельное пюре	180	3.20	9.46	18.58	178.61	312
Салат из моркови и яблок	60	1.02	3.00	5.07	51.42	45
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого за завтрак:	587	19.85	25.69	67.32	581.91	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	250	2.01	5.10	11.98	107.25	96
Макаронные изделия отварные	180	5.52	4.52	26.45	168.45	309
Птица тушенная в соусе	100	11.09	11.26	3.51	166.00	290
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	770	23.03	21.56	76.43	604.40	
ИТОГО за весь день:		42.88	47.25	143.75	1186.31	

Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 и старше						
9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	9.51	11.08	11.66	184.50	294
Каша рассыпчатая	180	8.60	4.27	38.64	243.75	302
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого за завтрак:	527	22.57	16.03	85.01	591.95	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	4.39	4.22	13.23	118.60	102
Картофельное пюре	180	3.20	9.46	18.58	178.61	312
Доп. Гарнир (огурец соленый)	30	1.02	3.00	5.07	51.42	71
Тефтели рыбные	100	8.26	8.05	11.76	152.50	239
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	800	21.29	25.41	83.15	663.83	
ИТОГО за весь день:		43.86	41.44	168.15	1255.78	

Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 и старше						
10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	180	11.51	13.53	29.00	284.24	204
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Салат из квашенной капусты	30	1.02	3.00	5.07	51.42	71
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого за завтрак:	427	15.02	16.85	58.76	447.16	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	2.06	5.01	13.44	117.00	83
Каша рассыпчатая	180	6.31	4.50	38.85	221.25	302
Птица тушеная в соусе	90	11.09	11.26	3.51	166.00	290
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	760	23.87	21.45	90.30	666.95	
ИТОГО за весь день:		38.89	38.31	149.06	1114.11	