

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		блюда	белки	жиры	углеводы		
День 1	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с маслом	70	4,1	17,0	24,3	269,0	815
	Каша пшенная молочная	260	9,1	11,1	42,6	307,0	502
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	411
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
итого	ЗА ЗАВТРАК	550	15,1	28,4	91,5	688,3	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты	60	1,30	2,70	6,20	52,00	701
	Борщ из свежей капусты со сметаной и мякотью цыплят	228	1,4	4,1	9,4	100,4	102
	"Колобки" мясо-картофельные	120	11,68	11,15	10,5	189,0	232
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89,	402
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
итого	ЗА ОБЕД	798	24,6	27,85	101,58	789,5	
	ПОЛДНИК						
	Сок	200	8,25	8,53	20,20	158,80	б/н
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	4,7	30,5	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	350	8,85	9,13	24,9	189,3	
	УЖИН						
	Булка сдобная	50	3,97	7,39	11,07	110,78	б/н
	Жаркое по-домашнему	260	21,41	11,8	23,11	300,68	227
	Чай с сахаром и молоком (200/15)	215	1,52	1,35	15,90	81,00	415
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
итого	ЗА УЖИН	565	31,1	21,24	70,76	607,06	
	2 УЖИН						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,3	б/н
	Кисломолочный напиток (Снежок 2,5%)	190	4,75	4,56	15,74	138,32	б/н
итого	ЗА 2 УЖИН	220	8,03	7,49	55,59	302,62	
	ЗА ДЕНЬ	2483	87,62	94,11	344,33	2576,78	



Прием пищи	Возрастная категория	7-11 лет					
		Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
День 2	Наименование блюда	блюда	белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с маслом и сыром.	80	10,51	13,25	27,65	276,57	800
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	7,20	10,00	50,10	321,00	500
	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60	б/н
итого	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,80	22,16	120,60	б/н
итого	ЗА ЗАВТРАК	620	29,89	50,42	144,88	976,09	
	ОБЕД						
	Икра овощная	60	1,10	4,30	5,60	65,00	705
	Суп из овощей со сметаной	205	1,73	3,46	9,77	94,06	111
	Шницель натуральный с соусом	120	27,20	23,80	0,80	328,00	233
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,0	31,5	204,	345
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	17,20	69,00	408
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
итого	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
	ЗА ОБЕД	775	38,93	38,36	85,55	874,66	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,30	б/н
	Сок (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42,00	б/н
итого	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	9,60	40,00	б/н
	ЗА ПОЛДНИК	330	9,93	17,02	51,74	246,3	
	УЖИН						
	Суфле из мяса кур с рисом.	140	12,710	19,700	1,030	232,360	204
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,700	7,800	42,600	279,000	301
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,270	0,059	15,260	59,490	412
итого	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,660	0,300	9,600	54,300	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,540	0,400	11,080	60,300	б/н
	ЗА УЖИН	552	25,880	28,259	79,570	685,450	
	2 УЖИН						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,3	б/н
итого	Кисломолочный напиток	190	4,75	4,56	15,74	138,32	б/н
	ЗА 2 УЖИН	220	8,03	7,49	55,59	302,62	
	ЗА ДЕНЬ	2497	112,66	141,55	417,33	3085,12	

Прием пищи	Возрастная категория						
7-11 лет							
День 3	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с повидлом	80	2,50	8,40	39,80	241,00	816
	Каша "Дружба" на сгущенном молоке	230	7,46	11,14	28,84	244,41	505
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,20	14,80	87,00	404
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
итого	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
	ЗА ЗАВТРАК	550	16,96	22,44	104,12	687,01	
	ОБЕД						
	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	78	711
	Рассольник Ленинградский.	200	1,50	3,71	11,00	100,42	104
	Суфле "Рыбка" с рисом	90	14,25	9,60	13,72	199,50	215
	Картофель отварной с маслом	184	3,50	3,90	26,50	159,00	311
	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,181	0,180	28,400	111,390	403
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60	б/н
итого	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,80	22,16	120,60	б/н
	ЗА ОБЕД	814	28,725	27,90	125,702	877,51	
	ПОЛДНИК						
	Сок	200	8,25	8,53	20,20	158,80	б/н
итого	Фрукты свежие	150	0,60	0,00	14,40	60,00	б/н
	ЗА ПОЛДНИК	350	8,85	8,53	34,6	218,8	
	УЖИН						
	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	103	709
	Плов из курицы	200	17,69	22,46	30,92	399,23	216
	Чай с сахаром и молоком (200/15)	215	1,52	1,35	15,90	81,00	415
итого	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,80	22,16	120,60	б/н
	ЗА УЖИН	595	28,66	40,28	93,95	812,43	
	2 УЖИН						
	Кисломолочная пищевая продукция (Йогурт 2,5%)	100	2,80	2,40	15,00	92,00	б/н
итого	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	58,0	411
	ЗА 2 УЖИН	315	3,000	2,400	30,000	150,000	
	ЗА ДЕНЬ	2624	86,195	101,548	388,372	2745,75	

Прием пищи	Возрастная категория 7-11 лет						
День 4	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		блюда	белки	жиры	углеводы		ы
	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с маслом и сыром.	80	10,51	13,25	27,65	276,57	800
	Суп молочный с макаронными изделиями	210	6,93	9,45	21,67	196,39	112
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,27	0,057	15,26	59,49	412
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60	б/н
итого	ЗА ЗАВТРАК	552	21,03	23,357	83,78	641,05	
	ОБЕД						
	Борщ из свежей капусты со сметаной и мякотью цыплят	228	1,40	4,10	9,40	100,40	102
	Жаркое по-домашнему	260	21,41	11,8	23,11	300,68	227
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	17,20	69,00	408
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,80	22,16	120,60	б/н
итого	ЗА ОБЕД	768	31,41	17,40	91,07	699,28	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,30	б/н
	Сок (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42,00	б/н
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	9,60	40,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	330	9,93	17,02	51,74	246,3	
	УЖИН						
	Котлета "Детская" из мяса кур с соусом молочным	140	16,72	9,75	11,50	200,00	208
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	300
	Чай с сахаром и молоком (200/15)	215	1,52	1,35	15,90	81,00	415
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА УЖИН	575	28,56	22,78	89,12	689,00	
	2 УЖИН						
	Плетенка с повидлом	40	9,88	5,87	31,26	216,40	741
	Кисломолочный напиток (Бифидок 2,5%)	200	5,00	4,80	16,57	145,60	б/н
итого	ЗА 2 УЖИН	240	14,88	10,67	47,83	362	
итого	ЗА ДЕНЬ	2465	105,81	91,227	363,54	2637,63	

Прием пищи	7-11 лет						
День 5	Возрастная категория	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
	Наименование блюда	блюда	белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	754
	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	230	11,35	19,05	49,99	457,43	212
	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,80	22,16	120,60	б/н
итого	ЗА ЗАВТРАК	550	28,63	50,82	117,42	898,95	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	1,4	4,3	5,2	64	706
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,08	5,41	16,52	139,70	100
	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,80	16,70	13,40	248,00	206
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	301
	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,60	89,00	402
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
итого	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,80	22,16	120,60	б/н
	ЗА ОБЕД	780	35,62	35,36	130,08	994,6	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,3	б/н
	Сок	200	8,25	8,53	20,20	158,80	б/н
итого	Фрукты свежие	120	0,48	0,00	11,52	48,00	б/н
	ЗА ПОЛДНИК	350	12,01	11,46	71,57	371,1	
	УЖИН						
	Биточки котлеты или рыбные	90	11,01	7,41	12,81	166,02	234
	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	44,00	587
	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,888	317,52	304
	Напиток Каркаде	215	0,10	0,00	24,20	93,00	409
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
итого	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
	ЗА УЖИН	575	22,07	18,85	116,778	735,14	
	2 УЖИН						
	Ватрушка со сметаной	65	7,70	8,80	45,03	291,00	741
итого	Снежок 2,5%	180	4,90	4,50	19,40	137,70	б/н
	ЗА 2 УЖИН	245	12,6	13,3	64,43	428,7	
	ЗА ДЕНЬ	2500	110,93	129,79	500,278	3428,49	

Прием	7-11 лет					
паци	Возрастная категория					
День 6	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			№
		блюда	белки	жиры	углеводы	рецептур ы
	ЗАВТРАК					
	Бутерброды с маслом	70	4,10	17,00	24,30	269,00
	Макароны с сыром	230	9,24	8,81	38,60	291,78
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,20	14,80	87,00
итого	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30
	ЗА ЗАВТРАК	560	22,00	29,01	107,98	815
	ОБЕД					
	Салат "Рыжик"	60	3,52	12,00	2,86	133,80
	Суп картофельный с рыбными консервами	220	5,99	7,20	16,70	99,00
	Гуляш	100	17,37	8,12	5,00	165,00
	Гороховое пюре	150	3,70	5,90	24,00	166,00
	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,181	0,181	28,4	111,39
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30
итого	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30
	ЗА ОБЕД	770	34,96	34,10	97,64	789,79
	ПОЛДНИК					
	Мучные кондитерские изделия	50	5,46	4,88	66,41	273,83
	Сок	200	8,25	8,53	20,20	158,80
итого	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	9,60	40,00
	ЗА ПОЛДНИК	350	14,11	13,41	96,21	472,63
	УЖИН					
	Булочка домашняя	100	3,74	6,87	30,48	197,00
	Бигус (капуста тушеная с мясом)	200	2,85	9,30	7,95	201,00
	Чай с сахаром и молоком (200/15)	215	1,52	1,35	15,90	81,00
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60
итого	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,80	22,16	120,60
	ЗА УЖИН	595	16,51	18,92	95,69	708,2
	2 УЖИН					
итого	Кисломолочный напиток (кефир + сахар)	220	5,97	6,60	18,43	158,19
итого	ЗА 2 УЖИН	220	5,97	6,60	18,43	158,19
	ЗА ДЕНЬ	2495	93,551	102,041	415,95	2945,49

Прием							
пищи							
День 7							
	7-11 лет						
	Возрастная категория						
	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
итого							
	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с повидлом	80	2,50	8,40	39,80	241,00	816
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	7,20	10,00	50,10	321,00	500
	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	58,0	411
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,80	22,16	120,60	б/н
итого	ЗА ЗАВТРАК	635	18,3	19,8	146,26	849,2	
	ОБЕД						
	Икра овощная	60	1,1	4,3	5,6	65	705
	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,30	10,30	88,89	109
	Зразы "Верх-Исетские"+ Соус сметанный	120	26,59	19,97	8,00	318,33	217/600
	Рис светофор	150	3,75	6,15	68,55	228,00	301
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	419
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА ОБЕД	770	37,81	35,42	137,33	907,82	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,30	б/н
	Сок (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42,00	б/н
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	9,60	40,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	330	9,93	17,02	51,74	246,30	
	УЖИН						
	Жаркое по-домашнему	300	25,71	13,71	30,3	347,91	227
	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	58,0	411
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА УЖИН	555	30,11	14,41	65,98	520,51	
	2 УЖИН						
	Ватрушка с повидлом	75	8,88	4,87	21,26	190,4	742
итого	Кисломолочный напиток (Бифидок 2,5%)	200	5,00	4,80	16,57	145,60	б/н
итого	ЗА 2 УЖИН	275	13,88	9,67	37,83	336	
итого	ЗА ДЕНЬ	2565	110,03	96,32	439,14	2859,83	
	ИТОГО за 7 дней	17629	615,87	676,03	2553,23	18003,46	
	в среднем за 1 неделю на 1 ребёнка	2518	87,98	96,58	364,75	2571,92	

Прием пищи	Возрастная категория	7-11 лет					
		Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
День 8	Наименование блюда	блюда	белки	жиры	углеводы		ы
	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с маслом и сыром.	80	10,51	13,25	27,65	276,57	800
	Суп молочный с макаронными изделиями	265	8,74	11,92	27,34	247,82	112
	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	58,0	411
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
итого	ЗА ЗАВТРАК	580	21,11	25,47	79,59	636,69	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	103	709
	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103
	Суфле из печени с рисом	120	28,56	9,00	5,76	223,20	222
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	301
	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	58,0	411
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА ОБЕД	845	44,81	34,67	105,31	889,4	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	50	5,46	4,88	66,41	273,83	б/н
	Сок	200	8,25	8,53	20,20	158,80	б/н
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	9,60	40,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	350	14,11	13,41	96,21	472,63	
	УЖИН						
	Птица отварная	100	16,80	12,55	0,43	146,50	211
	Соус сметанный	50	0,705	2,50	2,94	37,05	581
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	300
	Чай с сахаром и молоком (200/15)	215	1,52	1,35	15,90	81,00	415
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА УЖИН	555	28,33	26,25	74,15	623,65	
	2 УЖИН						
	Кисломолочный напиток (кефир + сахар)	220	5,97	6,60	18,43	158,19	413
итого	ЗА 2 УЖИН	220	5,97	6,6	18,43	158,19	
итого	ЗА ДЕНЬ	2550	114,33	106,40	373,69	2780,56	

Прием пищи							
День 9							
	Возрастная категория	7-11 лет					
	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		блюда	белки	жиры	углеводы		ы
	ЗАВТРАК						
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	754
	Каша пшенная молочная	260	9,1	11,1	42,6	307,0	502
	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	58,0	411
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА ЗАВТРАК	555	18,6	16,4	78,58	542,6	
	ОБЕД						
	Салат "Рыжик"	60	3,52	12,00	2,86	133,80	704
	Рассольник Ленинградский.	200	1,50	3,71	11,00	100,42	104
	Котлеты "Детская" из мяса кур с соусом молочным	110	16,72	9,75	11,5	200,	208
	Рагу овощное	150	3,25	15,61	9,95	199,95	341
	Компот из свежих фруктов	200	0,181	0,181	28,4	111,39	417
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА ОБЕД	780	31,031	42,25	93,99	914,46	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,30	б/н
	Сок (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42,00	б/н
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	9,60	40,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	330	9,93	17,02	51,74	246,30	
	УЖИН						
	Салат из белокочанной капусты	60	1,30	2,70	6,20	52,00	701
	Плов из курицы	200	17,69	22,46	30,92	399,23	216
	Напиток Каркаде	215	0,10	0,00	24,20	93,00	409
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА УЖИН	515	23,29	25,86	82,00	658,83	
	2 УЖИН						
	Ватрушка со сметаной	65	7,70	8,80	45,03	291,00	741
	Йогурт 2,5%	180	5,00	3,60	23,60	146,90	б/н
итого	ЗА 2 УЖИН	245	12,70	12,40	68,63	437,90	
итого	ЗА ДЕНЬ	2425	95,551	113,931	374,94	2800,09	

Прием пищи	7-11 лет					
День 10	Возрастная категория					
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	№ рецептур ы
	ЗАВТРАК					
	Бутерброды с маслом	70	4,1	17,0	24,3	269,0
	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	230	11,35	19,05	49,99	457,43
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,270	0,059	15,260	59,490
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60
итого	ЗА ЗАВТРАК	562	19,04	36,709	108,75	894,52
	ОБЕД					
	Салат из горошка зеленого с репчатым луком	60	1,10	0,00	18,60	70,50
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,08	5,41	16,52	139,70
	Колбаски по домашнему	130	15,71	19,47	3,12	251,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	17,20	69,00
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30
итого	ЗА ОБЕД	780	36,99	33,48	118,72	923,8
	ПОЛДНИК					
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,30
	Сок	200	8,25	8,53	20,20	158,80
	Фрукты свежие	120	0,48	0,00	11,52	48,00
итого	ЗА ПОЛДНИК	350	12,01	11,46	71,57	371,10
	УЖИН					
	Жаркое по-домашнему	300	25,71	13,71	30,3	347,91
	Чай с сахаром 200/15	215	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30
итого	ЗА УЖИН	555	30,11	14,41	65,98	520,51
	2 УЖИН					
	Плетенка с повидлом	40	9,88	5,87	31,26	216,40
	Снежок 2,5%	180	4,90	4,50	19,40	137,70
итого	ЗА 2 УЖИН	220	14,78	10,37	50,66	354,1
итого	ЗА ДЕНЬ	2467	112,93	106,429	415,68	3064,03

Прием пищи	7-11 лет						
День 11	Возрастная категория	Вес	Пищевые вещества				№
	Наименование блюда	блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	рецептур ы
итого	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с повидлом	80	2,50	8,40	39,80	241,00	816
	Каша "Дружба" на сгущенном молоке	230	7,46	11,14	28,84	244,41	505
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,20	14,80	87,00	404
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА ЗАВТРАК	550	16,96	22,44	104,12	687,01	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707
	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101
	Котлета "Школьная" с соусом томатным	110	16,72	9,75	11,50	200,00	218
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	300
	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,60	89,00	402
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
итого	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
	ЗА ОБЕД	788	31,56	32,67	98,29	822,70	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,30	б/н
	Сок (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42,00	б/н
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	9,60	40,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	330	9,93	17,02	51,74	246,3	
	УЖИН						
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	17,22	19,12	9,09	181,99	235
	Рис светофор	150	3,75	6,15	68,55	228,00	301
	Чай с сахаром 200/15	215	0,20	0,00	15,00	58,00	411
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА УЖИН	555	25,37	25,97	113,32	582,59	
	2 УЖИН						
	Крем творожный	125	5,00	5,80	8,00	100,00	б/н
	Чай с сахаром 200/15	215	0,20	0,00	15,00	58,00	411
итого	ЗА 2 УЖИН	340	5,200	5,800	23,000	158,000	
итого	ЗА ДЕНЬ	2563	89,02	103,9	390,47	2496,6	

Прием пищи	7-11 лет					
День 12	Возрастная категория					
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	№ рецептур ы
	ЗАВТРАК					
	Бутерброды с маслом	70	4,10	17,00	24,30	269,00
	Каша пшенная молочная	260	9,1	11,1	42,6	307,0
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,27	0,06	15,26	59,49
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30
итого	ЗА ЗАВТРАК	572	15,13	28,46	91,76	689,79
	ОБЕД					
	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	78
	Суп картофельный с рыбными консервами	220	5,99	7,20	16,70	99,00
	Бигус (капуста тушеная с мясом)	250	3,56	11,63	9,94	251,25
	Напиток из кураги	200	0,01	0,00	24,20	93,00
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30
итого	ЗА ОБЕД	770	14,65	28,64	76,24	635,85
	ПОЛДНИК					
	Мучные кондитерские изделия	50	5,46	4,88	66,41	273,83
	Сок	200	8,25	8,53	20,20	158,80
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	9,60	40,00
итого	ЗА ПОЛДНИК	350	14,11	13,41	96,21	472,63
	УЖИН					
	Птица отварная	100	16,80	12,55	0,43	146,50
	Рагу овощное	150	3,25	15,61	9,95	199,95
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30
итого	ЗА УЖИН	490	24,35	28,86	55,26	554,05
	Кисломолочный напиток (кефир + сахар)	220	5,97	6,60	18,43	158,19
итого	ЗА 2 УЖИН	220	5,97	6,6	18,43	158,19
итого	ЗА ДЕНЬ	2402	74,214	105,967	337,902	2510,51

Прием	7-11 лет						
пищи	Возрастная категория						
День 13	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с маслом и сыром.	80	10,51	13,25	27,65	276,57	800
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	7,20	10,00	50,10	321,00	500
	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	58,0	411
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
итого	ЗА ЗАВТРАК	575	19,57	23,55	102,35	709,87	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	1,40	4,30	5,20	64,00	706
	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,30	10,30	88,89	109
	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,80	16,70	13,40	248,00	206
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	301
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,27	0,06	15,26	59,49	412
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА ОБЕД	782	27,44	33,86	107,44	853,98	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,30	б/н
	Сок	200	8,25	8,53	20,20	158,80	б/н
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	9,60	40,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	330	11,93	11,46	69,65	363,1	
	УЖИН						
	Зразы "Верх-Исетские"+ Соус сметанный	120	26,59	19,97	8,00	318,33	217/600
	Гороховое пюре	150	3,70	5,90	24,00	166,00	308
	Чай с сахаром 200/15	215	0,20	0,00	15,00	58,00	411
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА УЖИН	525	34,69	26,57	67,68	656,93	
	2 УЖИН						
	Снежок 2,5%	180	4,90	4,50	19,40	137,70	б/н
	Плетенка с повидлом	40	9,88	5,87	31,26	216,40	741
итого	ЗА 2 УЖИН	220	14,78	10,37	50,66	354,1	
итого	ЗА ДЕНЬ	2432	108,41	105,809	397,78	2937,98	

Прием	7-11 лет					
пищи	Возрастная категория					
День 14						
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	№ рецептур ы
итого	ЗАВТРАК					
	Бутерброды с повидлом	105	3,40	12,50	50,90	326,00
	Каша "Дружба" на сгущенном молоке	230	7,46	11,14	28,84	244,41
	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30
итого	ЗА ЗАВТРАК	555	16,30	49,71	115,11	774,03
	ОБЕД					
	Салат из горошка зеленого с репчатым луком	60	1,10	0,00	18,60	70,50
	Суп картофельный с рыбными консервами	220	5,99	7,20	16,70	99,00
	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12
	Напиток Каркаде	215	0,10	0,00	24,20	93,00
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30
итого	ЗА ОБЕД	805	33,89	42,10	127,38	905,22
	ПОЛДНИК					
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,30
	Сок (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	9,60	40,00
итого	ЗА ПОЛДНИК	330	9,93	17,02	51,74	246,30
	УЖИН					
	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	300	14,81	24,86	65,21	596,65
	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,60	89,00
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,80	22,16	120,60
итого	ЗА УЖИН	580	24,11	26,31	127,17	914,85
	2 УЖИН					
	Крем творожный	125	5,00	5,80	8,00	100,00
	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	58,0
итого	ЗА 2 УЖИН	340	5,200	5,800	23,000	158,000
итого	ЗА ДЕНЬ	2610	89,43	140,94	444,40	2998,40
	ИТОГО за 7 дней	17449	683,88	783,38	2734,86	19588,17
итого	в среднем за 1 неделю на 1 ребёнка	2493	97,70	111,91	390,69	2798,31
итого	в среднем за 1 неделю на 1 ребёнка	2506	92,84	104,24	377,72	2685,12