

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12 и старше

Примечания	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
День 1	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с маслом	70	4,1	17,0	24,3	269,0	815
	Каша пшенная молочная	300	10,5	12,8	49,15	354,2	502
	Чай с сахаром 200/15	215	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	605	16,46	30,1	98,05	735,53	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты	100	2,17	4,5	10,33	86,67	701
	Борщ из свежей капусты со сметаной и мякотью цыплят	250	1,53	4,49	10,31	110,09	102
	"Колобки" мясо-картофельные	120	11,68	11,15	10,50	189,00	232
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	300
	Компот из смеси 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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА ОБЕД	890	26,6	31,87	113,46	882,76	
	ПОЛДНИК						
	Сок	200	8,25	8,53	20,20	158,80	б/н
	Фрукты свежие	185	0,74	0,00	17,76	74,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	385	8,99	8,53	37,96	232,8	
	УЖИН						
	Булка сдобная	100	7,94	14,78	22,14	221,56	б/н
	Жаркое по-домашнему	300	25,71	13,71	30,30	347,91	227
	Чай с сахаром и молоком (200/15)	215	1,52	1,35	15,90	81,00	415
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА УЖИН	655	39,37	30,54	89,02	765,07	
	2 УЖИН						
	Мучные кондитерские изделия	50	5,46	4,88	66,41	273,83	б/н
	Снежок 2,5%	180	4,90	4,50	19,40	137,70	б/н
итого	ЗА 2 УЖИН	230	10,36	9,38	85,81	411,53	
итого	ЗА ДЕНЬ	2765	101,78	110,42	424,3	3027,69	



Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
День 2	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
	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	100	1,83	7,17	9,33	108,33	705
	Суп из овощей со сметаной	260	2,20	4,40	12,40	119,30	111
	Шницель натуральный с соусом	120	27,20	23,80	0,80	328,00	233
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,4	7,2	38,34	244,8	345
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	17,20	69,00	408
	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	900	41,03	43,37	98,75	984,03	
	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	155	0,62	0,00	14,88	62,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	385	12,15	11,46	74,93	385,10	
	УЖИН						
	Суфле из мяса кур с рисом.	170	16,94	21,89	1,14	309,82	204
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,70	9,36	51,12	279,00	301
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,270	0,059	15,260	59,490	412
	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 УЖИН	652	34,31	32,71	108,88	877,51	
	2 УЖИН						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,3	б/н
	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	
итого	ЗА ДЕНЬ	2777	125,41	145,45	483,03	3525,35	

Возрастная категория 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
День 3	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с повидлом	105	3,40	12,50	50,90	326,00	816
	Каша "Дружба" на густенном 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	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	615	22,06	27,24	135,9	886,61	
	ОБЕД						
	Салат из разных овощей	100	1,49	15,18	7,87	84	111
	Рассольник Ленинградский	250	1,87	4,64	13,75	125,53	104
	Суфле "Рыбка" с рисом	100	15,83	10,67	15,22	221,67	215
	Картофель отварной с маслом	225	4,30	4,90	32,40	195,00	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА ОБЕД	935	29,531	36,57	127,92	906,49	
	ПОЛДНИК						
	Сок	200	8,25	8,53	20,20	158,80	б/н
	Фрукты свежие	185	0,74	0,00	17,76	74,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	385	8,99	8,53	37,96	232,8	
	УЖИН						
	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	103	709
	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228
	Чай с сахаром и молоком (200/15)	215	1,52	1,35	15,90	81,00	415
	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 УЖИН	665	33,47	52,02	110,23	941,32	
	2 УЖИН						
	Кисломолочная пищевая продукция (Йогурт 2,5%)	100	2,80	2,40	15,00	92,00	б/н
	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	58,0	411
итого	ЗА 2 УЖИН	315	3,000	2,400	30,000	150,000	
итого	ЗА ДЕНЬ	2915	97,051	126,76	442,01	3117,22	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
День 4	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 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	607	22,84	25,827	89,45	692,48	
	ОБЕД						
	Борщ из свежей капусты со сметаной и мякотью цыплят	270	1,65	4,84	11,13	118,89	102
	Жаркое по-домашнему	300	25,71	13,71	30,3	347,91	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	850	35,96	20,05	99,99	765,	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,3	б/н
	Сок (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42,00	б/н
	Фрукты свежие	155	0,62	0,00	14,88	62,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	385	10,15	17,02	57,02	268,3	
	УЖИН						
	Котлета "Детская" из мяса кур с соусом молочным	150	20,70	12,07	14,24	247,62	208
	Макаронные изделия отварные	200	6,80	12,20	45,60	326,00	300
	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 УЖИН	645	36,1	25,67	116,2	860,82	
	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	2727	119,93	99,237	410,49	2948,6	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
День 5	ЗАВТРАК						
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	754
	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	300	14,81	24,86	65,21	596,65	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	620	32,09	56,63	132,64	1038,17	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты и свеклы	100	2,33	7,17	8,67	106,67	706
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,56	7,30	22,30	188,60	100
	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,80	16,70	13,40	248,00	206
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,70	9,36	51,12	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА ОБЕД	880	36,49	41,28	136,77	1025,87	
	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	155	0,62	0,00	14,88	62,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	405	14,33	13,41	101,49	494,63	
	УЖИН						
	Биточки котлеты или рыбные	100	12,23	8,23	14,23	184,47	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	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 УЖИН	625	27,49	20,37	138,878	868,19	
	2 УЖИН						
	Ватрушка со сметаной	65	7,70	8,80	45,03	291,00	741
	Снежок 2,5%	180	4,90	4,50	19,40	137,70	б/н
итого	ЗА 2 УЖИН	245	12,6	13,3	64,43	428,7	
итого	ЗА ДЕНЬ	2775	123	144,99	574,208	3855,56	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
День 6	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с маслом	70	4,1	17,0	24,3	269,0	815
	Макароны с сыром	250	9,72	11,10	42,69	300,60	334
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,20	14,80	87,00	404
	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	600	25,02	31,7	123,15	885,8	
	ОБЕД						
	Салат "Рыжик"	100	5,87	20,00	4,70	223,00	704
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,19	18,98	112,50	108
	Гуляш	115	19,98	9,34	5,75	189,75	219
	Гороховое пюре	220	6,42	10,70	65,10	243,46	312
	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,181	0,181	28,4	111,39	403
	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	925	43,461	49,11	143,61	994,7	
	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	155	0,62	0,00	14,88	62,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	405	14,33	13,41	101,49	494,63	
	УЖИН						
	Булочка домашняя	100	3,74	6,87	30,48	197,00	769
	Бигус (капуста тушеная с мясом)	250	3,56	11,63	9,94	251,25	223
	Чай с сахаром и молоком (200/15)	215	1,52	1,35	15,90	81,00	415
	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 УЖИН	645	17,22	21,25	97,68	758,45	
	2 УЖИН						
	Кисломолочный напиток (кефир + сахар)	220	5,97	6,60	18,43	158,19	413
итого	ЗА 2 УЖИН	220	5,97	6,60	18,43	158,19	
итого	ЗА ДЕНЬ	2795	106,001	122,071	484,36	3291,77	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
День 7	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	100	1,83	7,17	9,33	108,33	705
	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	109
	Зразы "Верх-Исетские"+ Соус сметанный	120	26,59	19,97	8,00	318,33	217/600
	Рис светфор	180	4,50	7,38	46,26	273,60	301
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	419
	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	930	44,22	41,72	143,05	1142,46	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,30	ПР
	Сок (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42,00	б/н
	Фрукты свежие	155	0,62	0,00	14,88	62,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	385	10,15	17,02	57,02	268,3	
	УЖИН						
	Жаркое по-домашнему	350	29,99	15,99	35,35	405,89	227
	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 УЖИН	645	38,59	17,39	91,71	693,09	
	2 УЖИН						
	Ватрушка с повидлом	75	8,88	4,87	21,26	190,4	742
	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	2870	125,14	105,6	475,87	3289,05	
	ИТОГО за 7 дней	19624	798	855	3294	23055	
	в среднем за 1 неделю на 1 ребёнка	2803	114,05	122,08	470,61	3293,61	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
День 8	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	40	3,32	0,60	19,20	108,60	б/н
итого	ЗА ЗАВТРАК	600	22,77	25,77	89,19	690,99	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	103	709
	Суп картофельный с крупой	250	2,39	2,39	17,61	126,82	103
	Суфле из печени с рисом	120	28,56	9,00	5,76	223,20	222
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,70	9,36	51,12	279,00	301
	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 ОБЕД	945	49,30	37,22	136,62	1019,22	
	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	155	0,62	0,00	14,88	62,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	405	14,33	13,41	101,49	494,63	
	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	200	6,80	12,20	45,60	326,00	300
	Чай с сахаром и молоком (200/15)	215	1,52	1,35	15,90	81,00	415
	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 УЖИН	645	34,23	30,00	106,23	819,75	
	2 УЖИН						
	Кисломолочный напиток (кефир+сахар)	220	5,97	6,60	18,43	158,19	413
итого	ЗА 2 УЖИН	220	5,97	6,60	18,43	158,19	
итого	ЗА ДЕНЬ	2815	126,60	113,00	451,96	3182,78	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
День 9	ЗАВТРАК						
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	754
	Каша пшенная молочная	300	10,5	12,8	49,15	354,2	502
	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	24,2	18,8	105,81	704,43	
	ОБЕД						
	Салат "Рыжик"	100	5,87	20,00	4,70	223,00	704
	Рассольник Ленинградский	250	1,87	4,64	13,75	125,53	104
	Котлеты "Детская" из мяса кур с соусом молочным	130	20,7	12,07	14,24	247,62	208
	Рагу овощное	180	3,90	18,74	11,94	239,94	341
	Компот из свежих фруктов	200	0,181	0,181	28,4	111,39	417
	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	900	36,721	56,33	93,71	1062,08	
	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	155	0,62	0,00	14,88	62,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	385	10,15	17,02	57,02	268,30	
	УЖИН						
	Салат из белокочанной капусты	100	2,17	4,50	10,33	86,67	701
	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228
	Напиток Каркаде	215	0,10	0,00	24,20	93,00	409
	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 УЖИН	665	33,17	40,10	123,09	936,99	
	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	2830	116,941	144,651	448,26	3409,7	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
День 10	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с маслом	70	4,1	17,0	24,3	269,0	815
	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	300	14,81	24,86	65,21	596,65	212
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,270	0,059	15,260	59,490	412
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
итого	ЗА ЗАВТРАК	612	20,84	42,219	114,37	979,44	
	ОБЕД						
	Салат из горошка зеленого с репчатым луком	100	1,83	0,00	31,00	93,10	710
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,56	7,30	22,30	188,60	100
	Колбаски по домашнему	130	15,71	19,47	3,12	251,00	220
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,70	9,36	51,12	279,00	301
	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	940	44,40	37,63	166,10	1109,90	
	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	155	0,62	0,00	14,88	62,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	385	12,15	11,46	74,93	385,10	
	УЖИН						
	Жаркое по-домашнему	300	25,71	13,71	30,3	347,91	227
	Чай с сахаром 200/15	215	0,20	0,00	15,00	58,00	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 УЖИН	595	34,31	15,11	86,66	635,11	
	2 УЖИН						
	Плетенка с повидлом	40	9,88	5,87	31,26	216,40	741
	Снежок 2,5%	180	4,90	4,50	19,40	137,70	б/н
итого	ЗА 2 УЖИН	220	14,78	10,37	50,66	354,1	
итого	ЗА ДЕНЬ	2752	126,48	116,79	492,72	3463,65	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
День 11	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с повидлом	105	3,40	12,50	50,90	326,00	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	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	615	22,06	27,24	135,9	886,61	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с сыром	100	5,4	14,2	7,2	93	707
	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	250	1,53	4,93	7,46	103,73	101
	Котлета "Школьная" с соусом томатным	110	16,72	9,75	11,50	200,00	218
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	ЗА ОБЕД	880	34,87	40,61	108,48	893,73	
	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	155	0,62	0,00	14,88	62,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	385	10,15	17,02	57,02	268,3	
	УЖИН						
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	17,22	19,12	9,09	181,99	235
	Рис светфор	180	4,50	7,38	46,26	273,60	301
	Чай с сахаром 200/15	215	0,20	0,00	15,00	58,00	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 УЖИН	625	30,32	27,9	111,71	742,79	
	2 УЖИН						
	Крем творожный	125	5,00	5,80	8,00	100,00	б/н
	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	58,0	411
итого	ЗА 2 УЖИН	340	5,200	5,800	23,000	158,000	
итого	ЗА ДЕНЬ	2845	102,6	118,57	436,11	2949,43	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
День 12	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 лимоном (200/15/7)	222	0,270	0,059	15,260	59,490	412
	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 ЗАВТРАК	612	19,33	29,16	112,44	804,39	
	ОБЕД						
	Салат из разных овощей	100	1,49	15,18	7,87	84	111
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,19	18,98	112,50	108
	Бигус (капуста тушеная с мясом)	250	3,56	11,63	9,94	251,25	223
	Напиток из кураги	200	0,01	0,00	24,20	93,00	407
	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	880	20,27	36,40	102,35	769,95	
	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	155	0,62	0,00	14,88	62,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	405	14,33	13,41	101,49	494,63	
	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
	Рагу овощное	225	4,87	23,42	14,92	299,92	341
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	419
	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 УЖИН	655	30,875	39,87	83,85	805,67	
	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	2772	90,775	125,439	418,56	3032,83	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
День 13	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с маслом и сыром.	80	10,51	13,25	27,65	276,57	800
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	300	8,30	11,54	57,80	370,38	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	615	20,67	25,09	110,05	759,25	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты и свеклы	100	2,33	7,17	8,67	106,67	706
	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	109
	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,80	16,70	13,40	248,00	206
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,70	9,36	51,12	279,00	301
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,270	0,059	15,260	59,490	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	902	29,10	39,79	123,03	927,76	
	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	155	0,62	0,00	14,88	62,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	385	12,15	11,46	74,93	385,10	
	УЖИН						
	Зразы "Верх-Исетские" + Соус сметанный	120	26,59	19,97	8,00	318,33	217/600
	Гороховое пюре	220	6,42	10,70	65,10	243,46	312
	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 УЖИН	635	41,61	32,07	129,46	848,99	
	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	2757	118,31	118,78	488,13	3275,20	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
День 14	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с повидлом	105	3,40	12,50	50,90	326,00	816
	Каша "Дружба" на сгущенном молоке	300	8,51	12,30	47,38	335,21	505
	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
итого	ЗА ЗАВТРАК	625	17,35	50,87	133,65	864,83	
	ОБЕД						
	Салат из горошка зеленого с репчатым луком	100	1,83	0,00	31,00	93,10	710
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,19	18,98	112,50	108
	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228
	Напиток Каркаде	215	0,10	0,00	24,20	93,00	409
	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	915	39,64	43,79	162,74	1055,92	
	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	155	0,62	0,00	14,88	62,00	б/н
итого	ЗА ПОЛДНИК	385	10,15	17,02	57,02	268,3	
	УЖИН						
	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	300	14,81	24,86	65,21	596,65	212
	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,60	89,00	402
	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 УЖИН	580	24,11	26,31	127,17	914,85	
	2 УЖИН	660					
	Крем творожный	125	5,00	5,80	8,00	100,00	б/н
	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	58,0	411
итого	ЗА 2 УЖИН	340	5,200	5,800	23,000	158,000	
итого	ЗА ДЕНЬ	2845	96,45	143,79	503,58	3261,9	
	ИТОГО за 7 дней	19616	778	881	3239	22575	
итого	в среднем за 1 неделю на 1 ребёнка	2802	111,16	125,86	462,76	3225,07	
итого	в среднем за 2 недели на 1 ребёнка	2803	112,60	123,97	466,68	3259,34	