

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ РМ
«Кочелаевская школа-интернат»

Кан — Т.И. Канайкина
24 августа 2022 г.



**Примерное 14-дневное меню
Государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения Республики Мордовия
«Кочелаевская школа-интернат»
на осенне-зимний период
01 сентября 2022 г. до 01 марта 2023 г.**

**Пояснительная записка для санитарно-эпидемиологической экспертизы
Примерного циклического меню для организации питания учащихся 7-11,12-18
лет ГБОУ РМ «Кочелаевская школа-интернат»
на период с 01 сентября 2022 года по 01 марта 2023 года
и на период с 01 марта 2023 года по 01 сентября 2023 года**

В ГБОУ РМ «Кочелаевская школа-интернат» обучается 100 человек. Школа работает с круглосуточным пребыванием детей. При круглосуточном пребывании предусмотрен пяти кратный прием пищи.

В школе имеется пищеблок, который расположен на первом этаже. Работает пищеблок на сырье. Состав помещений: горячий цех, моечная, разделочный цех, цех для выпечки, складское помещение, обеденный зал на 100 посадочных мест.

Организатор питания - ГБОУ РМ «Кочелаевская школа-интернат»

Составитель рациона питания – Шамраева Валентина Дмитриевна, медицинская сестра ГБОУ РМ «Кочелаевская школа-интернат».

Примерное циклическое меню осенне-зимнего периода для организации питания учащихся 7-11, 12-18 лет ГБОУ РМ «Кочелаевская школа-интернат» на период с 01.09.2022 г. по 01.03.2023 г. и Примерное циклическое меню весенне-летнего периода для организации питания учащихся 7-11, 12-18 лет ГБОУ РМ «Кочелаевская школа-интернат» на период с 01.09.2022 г. по 01.03.2023 г. с 01.03.2023 г. по 01.09.2023 г. составлено на основе САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ (СанПиН 2.4.5.240908).

Рацион питания учащихся формируется из набора продуктов, предназначенных для питания детей в период пребывания их в образовательном учреждении. На основании сформированного рациона питания разрабатывается меню, включающее распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин). Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения составлено примерное меню на 14 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (СанПиН 2.4.5.2409-08). С учетом возраста обучающихся в примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд: каша, овощное, яичное, напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кисломолочные напитки и др.) гарнир, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп учащихся. В примерном меню содержится информация о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий.

В меню для питания учащихся предпочтение отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке и разогрев замороженных блюд.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак -20%, обед 30-35%, полдник -15%, ужин -25%, второй ужин -5-10%.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров, углеводов составляет 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности, как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору, как 1:1,5.

Доминирующим способом приготовления блюд является варка, тушение, запекание, и исключает продукты с раздражающими свойствами.

В примерное меню включены блюда из мяса, молока, сливочного и растительного масла, хлеба ржаного и пшеничного (с каждым приемом пищи). Рыба, яйца, сыр, кисломолочные продукты включены 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак состоит из горячего блюда, бутерброда и горячего напитка (чай с сахаром).

Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы), а также включается сладкое блюдо. В качестве закуски используется салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат добавляются свежие или сухие фрукты: яблоки, изюм.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта подвергаются термической обработке. Полдник включает в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

Ужин состоит из овощного блюда или каши; основного блюда (мясо, рыба или птица), горячий напиток (какао, кофейный напиток, чай с молоком), Второй ужин включает фрукты, сок.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах проводится дополнительное обогащение рационов питания фруктами, компотами с добавлением аскорбиновой кислоты, соками. Витаминные напитки готовят перед раздачей. Витаминизация третьих блюд проводится под контролем медицинского работника. При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Организация питания обучающихся и режим работы столовой в 2021-2022 учебном году осуществляются на основании приказа № 113 от 19.08.2020 г «Об организации питания обучающихся». В соответствии с Ф3-273 от 29.12.2012г. п.7 ст.79 «Об образовании в РФ»: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, проживающие в организации, осуществляющей образовательную деятельность, находятся на полном государственном обеспечении и обеспечиваются питанием, одеждой, обувью, мягким и жестким инвентарем. Иные обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются бесплатным двухразовым питанием.

Режим приема пищи учащимися в 2 смены

1 смена

Завтрак	07:30
Полдник	10:10
Обед	13:10
Ужин	18:30
II ужин	20:00

2 смена

Завтрак	08:00
Полдник	11:10
Обед	14:00
Ужин	19:00
II ужин	20:30

Режим работы столовой

День недели	Время
Понедельник	06.00 - 20.00
Вторник	06.00 - 20.00
Среда	06.00 - 20.00
Четверг	06.00 - 20.00
Пятница	06.00 - 20.00
Суббота	06.00 - 20.00
Воскресенье	06.00 - 20.00

Приложения к пояснительной записке:

1. Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся ОУ в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше.
2. Рекомендуемая форма составления примерного меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд; рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для обучающихся различного возраста.
3. Таблица замены продуктов по белкам и углеводам.
4. Перечень продуктов и блюд, которые не допускаются для реализации в Организациях общественного питания ОУ.
5. Приказ «Об организации питания обучающихся»

1-Й ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюд (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			Б		Ж		У		с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет			
ЗАВТРАК											
Молочная вязкая манная каша: 1. Манка 31, гр. 2. Молоко 100/200 гр. 3. Сахар 7 гр. 4. Масло сливочное 5 гр. 5. Соль 1 гр.	200	250	6,24	6,24	6,10	6,10	19,70	19,70	158,64	158,64	5
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Масло сливочное (порционно): 1. Масло сливочное 15 гр.	15	15			12,30	12,30	0,15	0,15	112,50	112,50	2
Какао с молоком: 1. Какао - порошок 4 гр. 2. Молоко 100 гр. 3. Сахар 20 гр.	200	200	3,35	3,35	3,52	3,52	20,13	20,13	141,36	141,36	3
			12,66	12,66	22,99	22,99	60,88	60,88	519,7	519,7	
ПОЛДНИК											
Яблоко свежее: 1. Яблоко свежее	1шт.	1шт.			0,74	0,74	18,13	18,13	63,25	63,25	62
Печенье	50	50	5,26	5,26	2,60	2,60	129,78	129,78	183,0	183,0	
Сок фруктовый: 1. Сок 200 г.	200	200	1,25	1,25			22,75	22,75	95,0	95,0	
			113,3	113,3	7,25	7,25	20,73	20,73	215,78	215,78	
ОБЕД											
Щи мясные со сметаной: 1. Мясо говядины 40/50 гр. 2. Капуста белокочанная 60/84 гр. 3. Картофель 30/42 гр. 4. Морковь 30/42 гр. 5. Лук 30/42гр. 6. Масло сливочное 5/7 гр. 7. Сметана 10 гр.	250/10	300/10	2,23	2,68	4,82	5,78	0,83	0,99	126,38	148,06	7
Курица запеченная: 1. Курица 120/134 гр. 2. Сметана 10% 2,6 гр. 3. Масло подсолнечное 7,8 гр.	90	100	35,91	35,91	20,03	20,03	1,56	1,56	181,38	181,38	27
Рис отварной: 1. Крупа рисовая 54/65гр. 2. Масло сливочное 6,75/6,75 гр.	150	180	8,73	11,64	14,61	19,48	75,0	100,0	466,0	622,0	10

3. Соль йодированная 1,25/1,25 гр. 4. Вода питьевая 275/330 гр.												
Хлеб ржаной: 1. Хлеб ржаной 100гр.	100	100	6,56	6,56	1,20	1,20	2,43	2,43	181,0	181,0	7	
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Помидор: 1. Помидор соленый 100 гр.	60	100	1,09	1,64	0,20	0,30	3,80	5,70	43,0	64,50	67	
Компот из сухофруктов: 1. сухофрукты 20 гр. 2. Сахар 20 гр. 3. Вода 165 гр.	200	200	0,59	0,59			28,22	28,22	116,0	116,0	5	
			51,62	62,09	41,93	47,86	129,28	155,53	1199,16	1398,34		
УЖИН												
Котлета рыбная: 1. Рыба свежая 130 гр. 2. Соль 3 гр. 3. Масло растительное 5 гр. 4. Яйцо 15 гр. 5. Молоко 20 гр. 6. Лук 20 гр. 7. Мука 5 гр.	90	100	18,109	18,109	8,185	8,185	9,376	9,376	183,9	183,9	13	
Гречка отварная: 1. гречка 6,68/8,02 гр. 2. масло сливочное 7/8,40 гр. 3. соль 1/1,20 гр.	150	180	6,68	8,02	4,61	5,53	44,83	50,19	255,33	290,79	55	
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Сыр (порционно): Сыр 21,2 гр.	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90			72,80	72,80	2	
Чай: 1. Чай 0,02 гр. 2. Сахар 20 гр. 3. Вода 160 гр.	200	200	0,08	0,08	0,01	0,01	10,99	10,99	56,85	56,85	22	
			36,32	37,66	20,30	21,23	108,49	113,85	787,83	823,29		
ПУЖИН												
Домашняя булочка: 1. Мука 50 гр. 2. Молоко 25 гр. 3. Масло растительное 2 гр. 4. Яйцо 8 шт. 5. Сахар 8 гр. 6. Дрожжи 2 гр.	80	100	2,24	2,80	3,75	4,69	24,34	30,43	102,09	127,61	45	
Молоко: 1. Молоко кипяченое 200 гр.	200	200	3,60	3,60	5,00	5,00	10,38	10,38	112,0	112,0	61	
			5,84	6,4	8,75	9,69	34,72	40,81	214,09	239,61		
Всего за день			98,0	107,0	101,22	109,02	357,56	395,26	2958,36	3218,52		

2-Й ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюд (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	Б		Ж		У		с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	
			с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	
ЗАВТРАК											
Молочная пшеничная каша со сливочным маслом: 1. Пшено 30 /40гр. 2. Молоко 200 гр. 3. Сахар 5 гр. 4. Масло сливочное 5 гр. 5. Соль 2 гр.	200	250	3,53	3,53	7,18	7,18	44,57	44,57	250,30	250,30	57
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Масло сливочное (порционно): 1. Масло сливочное 15 гр.	15	15			12,30	12,30	0,15	0,15	112,50	112,50	2
Яйцо варёное: 1. Яйцо 40 гр.	1 шт./40	1 шт./40	3,86	3,86	4,28	4,28	0,32	0,32	62,80	62,80	53
Кофейный напиток с молоком: 1. Кофейный напиток 2 гр. 2. Молоко 200гр. 3. Сахар 20 гр.	200	200	1,44	1,44	1,49	1,49	28,94	28,94	126,90	126,90	58
			11,9	11,9	26,32	26,32	94,88	94,88	659,7	659,7	
ПОЛДНИК											
Банан: 1. Банан 1 шт.	250	250	2,75	2,75	0,93	0,93	38,85	38,85	158,60	158,60	66
Сок виноградный: 1. Сок 200 гр.	200	200	1,25	1,25			22,75	22,75	95,0	95,0	
Вафли: 1. Вафли 50 гр.	50	50	3,3	3,3	39,5	39,5	51,3	51,3	573,9	573,9	
			11,2	17,6	2,5	2,5	109	218	604	1208	
ОБЕД											
Суп гороховый с мясом: 1. Мясо говядины 40/50 гр. 2. Масло сливочное 5,41/7,57 гр. 3. Горох 20 гр./28 гр. 4. Картофель 100/100 гр. 5. Лук 30 гр./42гр. 6. Морковь 30 гр./42 гр. 7. Соль 2 гр. 8. Вода 150 гр.	250	300	4,34	7,61	2,53	3,03	12,21	14,65	136,0	157,20	14
Курица отварная: 1. Курица 120/134 гр.	90	100	17,65	22,06	14,58	18,23	4,70	5,88	221,0	276,25	47

2. Соль 2гр.											
Лапша отварная: 1. лапша 49/68,80 гр. 2. масло сливочное 8/9,60 гр. 3. соль 1,50/1,80 гр.	150	180	1,25	1,50	2,47	2,96	18,03	21,63	161,23	193,48	25
Хлеб пшеничный:	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Хлеб ржаной:	100	100	6,56	6,56	1,20	1,20	2,43	2,43	181,0	181,0	7
Компот из сухофруктов: 1. сухофрукты 20 гр. 2. Сахар 20 гр. 3. Вода 165 гр.	200	200	0,59	0,59			28,22	28,22	116,0	116,0	5
Помидор: 1. Помидор свежий 100 гр.	60	100	0,69	1,15			4,37	7,28	54,78	91,3	67
			34,15	35,98	21,85	26,49	90,86	100,99	977,21	1122,43	
УЖИН											
Котлета рыбная: 1. Рыба свежая 150 гр. 2. Соль 3 гр. 3. Масло растительное 5 гр. 4. Яйцо 2 шт. 5. Лук 20 гр. 6. Мука 10 гр.	90	100	18,10	18,10	8,18	8,18	9,37	9,37	183,9	183,9	13
Картофельное пюре: 1. картофель 132/158,40 гр. 2. молоко 22,5/27 гр. 3. масло сливочное 4,5/5,4 гр. 4. соль 1,50/1,80 гр.	150	180	1,03	1,24	3,41	4,09	0,71	0,85	106,93	128,32	20
Хлеб с сыром: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Сыр(порционно) Сыр 21,2 гр.	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90			72,80	72,80	2
Чай с сахаром: 1. Чай 0,02 гр. 2. Сахар 20 гр. 3. Вода 140 гр.	200	200	0,08	0,08	0,01	0,01	10,99	10,99	56,85	56,85	22
			26,929	27,139	18,575	19,255	41,976	42,116	527,68	549,07	
II УЖИН											
Молоко: 1. Молоко 200 гр.	200	200	3,60	3,60	5,00	5,00	10,38	10,38	112,0	112,0	61
Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Повидло:	20	20	0,08	0,08			0,013	0,013	0,50	0,50	
			6,75	6,75	6,07	6,07	31,29	31,29	219,7	219,7	
Всего за день			87,029	89,069	113,25	118,08	371,909	582,179	3212,0	3378,48	

3-Й ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюд (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			Б		Ж		У		с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет			
ЗАВТРАК											
Молочная рисовая каша со сливочным маслом: 1. Рис 44/54 гр. 2. Молоко 166/203 гр. 3. Сахар 4/5 гр. 4. Масло сливочное 5 гр.	200	250	2,32	2,83	4,90	5,98	34,17	41,67	205,77	262,84	1
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Масло сливочное (порционно): 1. Масло сливочное 15 гр.	15	15			12,30	12,30	0,15	0,15	112,50	112,50	2
Чай с сахаром: 1. Чай 0,02 гр. 2. Сахар 20 гр. 3. Вода 200 гр.	200	200	0,08	0,08	0,01	0,01	10,99	10,99	56,85	56,85	22
			5,47	5,98	18,28	19,56	67,2	73,82	501,0	541,0	
ПОЛДНИК											
Апельсин: 1. Апельсин 250 гр.	250	250			0,37	0,37	19,99	19,99	54,0	54,0	65
Сок абрикосовый: 1. Сок 200 гр.	200	200	1,25	1,25			22,75	22,75	95,0	95,0	
Печенье: Печенье 50 гр.	50	50	5,26	5,26	2,60	2,60	129,78	129,78	183,0	183,0	
			6,6	6,6	3,0	3,0	173,78	173,78	332,0	332,0	
ОБЕД											
Борщ с мясом и сметаной: 1. Мясо говядины 50 гр. 2. Масло сливочное 5 гр. 3. Сметана 10 гр. 4. Картофель 200 гр. 5. Капуста 200 гр. 6. Лук 20 гр. 7. Морковь 20 гр. 8. Свекла 20 гр. 9. Вода 150 гр. 10. Соус 3 гр. 11. Соль 2 гр.	250/10	300/10	4,45	5,34	6,23	7,47	4,80	5,76	168,53	202,24	23
Хлеб ржаной:	100	100	6,56	6,56	1,20	1,20	2,43	2,43	181,0	181,0	7

4. Яйцо 8 шт. 5. Сахар 8 гр. 6. Варенье 25 гр. 7. Дрожжи 2 гр.												
Снежок: 1. Снежок 200 гр.	200	200	3,62	3,62	5,79	5,79	24,0	24,0	162,0	162,0	63	
			9,0	9,0	47,79	47,79	63,0	63,0	375,0	375,0		
Всего за день:			80,27	84,12	128,9	137,6	485,0	507,0	2793,0	2983,0		

4-Й ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюд (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	
			Б		Ж		У		с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет		
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет				
ЗАВТРАК												
Молочная вермишель: 1. Вермишель 30/40 гр. 2. Молоко 200 гр. 3. Масло сливочное 5 гр. 4. Сахар 5 гр.	200	250	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,20	181,50	93	
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Масло сливочное (порционно): 1. Масло сливочное 15 гр.	15	15			12,30	12,30	0,15	0,15	112,50	112,50	2	
Яйцо варёное: 1. Яйцо 1 шт.	1 шт./40	1 шт./40	3,86	3,86	4,28	4,28	0,32	0,32	62,80	62,80	53	
Кофейный напиток с молоком: 1. Кофейный напиток 4 гр. 2. Молоко 100 гр. 3. Сахар 20 гр.	200	200	1,44	1,44	1,49	1,49	28,94	28,94	126,90	126,90	58	
			15,0	17,6	20,1	25,68	73,32	76,86	556,0	592,0		
ПОЛДНИК												
Яблоко свежее: 1. Яблоко 250 гр.	250	250			0,74	0,74	18,13	18,13	63,25	63,25	62	
Сок мультифрукт: 1. Сок 200 гр.	200	200	9,5	9,5	1,25	1,25		1	22,75	22,75		
Конфеты:	50	50	6,20	6,20	5,00	5,00	33,10	33,10	96,0	96,0		
			16,12	16,12	6,99	6,99	52,0	52,0	183,0	183,0		
ОБЕД												
Борщ мясной со сметаной: 1. Мясо говядины 50 гр. 2. Картофель 100 гр. 3. Капуста 100 гр. 4. Лук 20 гр.	250/10	350/10	4,45	5,34	6,23	7,47	4,80	5,76	168,53	202,24	23	

5. Морковь 20 гр. 6. Свекла 50 гр. 7. Сметана 10 гр. 8. Масло сливочное 6 гр. 9. Вода 150 гр. 10. Соль 2 гр.												
Хлеб ржаной:	100	100	6,56	6,56	1,20	1,20	2,43	2,43	181,0	181,0	7	
Хлеб пшеничный:	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Жаркое по-домашнему с мясом: 1. Мясо говядины 90/101,7 гр. 2. Картофель 130/160 гр. 3. Лук 13,14/16,0 гр. 4. Морковь 20 гр. 5. Масло сливочное 7,89/9,60 гр. 6. Соль 2 гр.	240	280	7,99	12,16	5,04	7,35	0,42	0,51	334,95	407,76	31	
Помидор: 1. Помидор свежий 100 гр.	60	100	1,09	1,64	0,20	0,30	3,80	5,70	43,00	64,50	67	
Компот из с/фруктов: 1. Сухофрукты 20 гр. 2. Сахар 20 гр. 3. Вода 165 гр.	200	200	0,59	0,59			28,22	28,22	116,0	116,0	5	
			42,0	43,84	29,3	36,4	117,0	129,0	885,0	1051,0		
УЖИН												
Рыба тушеная с овощами: 1. Рыба свежая 130 гр. 2. Мука 3 гр. 3. Лук 30 гр. 4. Морковь 40 гр. 5. Молоко 20 гр. 6. Масло растительное 5 гр.	90	100	2,79	3,9	9,14	12,8	14,28	20,0	229,28	451	45	
Картофельное пюре: 1. картофель 132/158,40 гр. 2. молоко 22,5/27 гр. 3. масло сливочное 4,5/5,4 гр. 4. соль 1,50/1,80 гр.	150	180	1,03	1,24	3,41	4,09	0,71	0,85	106,93	128,32	20	
Хлеб пшеничный:	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Повидло:	20	20	0,08	0,08			0,013	0,013	0,50	0,50		
Какао с молоком: 1. Какао - порошок 4 гр. 2. Молоко 150 гр. 3. Сахар 20 гр.	200	200	3,35	3,35	3,52	3,52	20,13	20,13	141,36	141,36	3	
			10,8	11,7	17,95	21,4	57,0	63,0	585,0	829,0		
II УЖИН												
Булочка домашняя: 1. Мука 54,4/68 гр. 2. Молоко 25 гр.	80	100	2,24	2,80	3,75	4,69	24,34	30,43	102,09	127,61	45	

3. Масло растительное 4,8/6,0 гр. 4. Яйцо 3 шт. 5. Сахар 4,8/6,0 гр. 6. Масло сливочное 9,6/12,0 гр. 7. Дрожжи 1,6/2,0 гр.												
Кефир 1. Кефир 200 гр.	200	200	3,62	3,62	5,79	5,79	24,0	24,0	162,0	162,0	63	
			5,92	6,42	9,54	10,48	49,00	55,00	264,0	290,0		
Всего за день:			96,3	109,22	69,9	77,19	268,0	305,0	2720,0	2867,0		

5-Й ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюд (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			Б		Ж		У		с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет					
ЗАВТРАК											
Каша ячневая молочная с маслом: 1. Ячневая /40 гр. 2. Молоко 150 гр. 3. Сахар 5 гр. 4. Масло сливочное 5 гр. 5. Соль 1 гр.	250	250	6,38	6,38	5,68	5,68	41,10	41,10	249,36	249,36	3
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Масло сливочное (порционно): 1. Масло сливочное 15 гр.	15	15			12,30	12,30	0,15	0,15	112,50	112,50	2
Какао с молоком: 1. Какао - порошок 4 гр. 2. Молоко 180 гр. 3. Сахар 20 гр.	200	200	3,35	3,35	3,52	3,52	20,13	20,13	141,36	141,36	3
			12,8	12,8	22,57	22,57	82,28	82,28	547,92	547,92	
ПОЛДНИК											
Яблоко свежее: 1. Яблоко свежее 250 гр.	250	250			0,74	0,74	18,13	18,13	63,25	63,25	62
Ватрушка с творогом: 1. творог 37 гр. 2. мука 50 гр. 3. молоко 25 гр. 4. масло растительное 8 гр. 5. яйцо 8 шт. 6. сахар 4,5 гр. 7. дрожжи 2 гр.	100	100	5,04	5,04	14,2	14,2	18,08	18,08	212,8	2,12,8	50
Сок фруктовый: 1. Сок 200 г.	200	200	1,25	1,25			22,75	22,75	95,0	95,0	

			17,82	17,82	25,77	25,77	86,38	86,38	402,0	402,0	
ОБЕД											
Щи мясные со сметаной: 1. Мясо говядины 50 гр. 2. Капуста белокочанная 60/84 гр. 3. Картофель 30/42 гр. 4. Морковь 30/42 гр. 5. Лук 30/42 гр. 6. Масло сливочное 5/7 гр. 7. Сметана 10 гр.	250/10	300/10	2,23	2,68	4,82	5,78	0,83	0,99	126,38	148,06	7
Курица отварная: 1. Курица 120/134 гр. 2. Соль 2 гр.	90	100	17,65	22,06	14,58	18,23	4,70	5,88	221,0	276,25	47
Рис отварной: 1. рис 50/60 гр. 2. масло сливочное 6,75/7,65 гр. 3. соль 1,25/1,50 гр.	150	180	1,43	1,70	6,21	7,69	31,15	37,28	141,63	145,95	10
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Хлеб ржаной: 1. Хлеб ржаной 100гр.	100	100	6,56	6,56	1,20	1,20	2,43	2,43	181,0	181,0	7
Огурец свежий: 1. Огурец свежий 100 гр.	60	100	0,72	0,72	0,09	0,09	2,90	2,90	11,0	11,0	52
Компот из свежих яблок: 1. Свежие яблоки 45,4 гр. 2. Сахар 24 гр. 3. Вода 180 гр.	200	200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,30	22,30	110,0	110,0	2
			31,86	36,99	28,170	34,26	85,21	92,68	898,21	979,46	
УЖИН											
Овощное рагу с мясом: 1. Мясо говяжье 80 гр. 2. Масло сливочное 7 гр. 3. Картофель 100 гр. 4. Лук 20 гр. 5. Морковь 40 гр. 6. Соль 2 гр. 7. Соус 3 гр.	240	280	10,66	11,4	13,07	16,7	10,25	13,1	137,20	143,65	41
Хлеб с сыром: Хлеб пшеничный 50гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Сыр(порционно): Сыр 21,2 гр.	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90			72,80	72,80	2
Чай: 1. Чай 0,02 гр. 2. Сахар 20 гр. 3. Вода 160 гр.	200	200	0,08	0,08	0,01	0,01	10,99	10,99	56,85	56,85	22
			18,45	19,49	20,14	23,68	42,14	44,99	374,05	379,9	

ПУЖИН											
Хлеб пшеничный: 2. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Кефир 2. Кефир 200 гр.	200	200	3,62	3,62	5,79	5,79	24,0	24,0	162,0	162,0	63
			6,69	6,69	6,86	6,86	44,9	44,9	269,2	269,2	
Всего за день			87,62	93,49	103,51	113,14	340,91	351,23	2785,0	3049,0	

6-Й ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюд (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			Б		Ж		У		с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет			
ЗАВТРАК											
Молочная каша пшеничная: 1. Пшено 30/40 гр. 2. Молоко 200 гр. 3. Масло сливочное 5 гр. 4. Сахар 5 гр.	200	250	3,53	3,53	7,18	7,18	44,57	44,57	250,30	250,30	57
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Масло сливочное (порционно)15 гр.:	15	15			12,30	12,30	0,15	0,15	112,50	112,50	2
Яйцо	1 шт/40	1 шт/40	3,86	3,86	4,28	4,28	0,32	0,32	62,80	62,80	53
Чай с сахаром: 1. Чай 0,02 гр. 2. Вода 130 гр. 3. Сахар 20 гр.	200	200	0,08	0,08	0,01	0,01	10,99	10,99	56,85	56,85	22
			12,54	12,54	26,43	26,43	78,84	78,84	571,9	571,9	
ПОЛДНИК											
Апельсины: 1. Апельсин 250 гр.	250	250			0,37	0,37	19,99	19,99	54,0	54,0	65
Сок яблочный: 1. Сок 200 гр.	200	200	1,25	1,25			22,75	22,75	95,0	95,0	
Печенье: 1. Печенье 50гр.	50	50	5,26	5,26	2,60	2,60	129,78	129,78	183,0	183,0	
			6,51	6,51	2,97	2,97	172,52	172,52	332,0	332,0	
ОБЕД											
Суп «Крестьянский» со сметаной: 1. Мясо курицы 36,7/64 гр. 2. Картофель 26/33 гр. 3. Капуста 30/37,5 гр. 4. Лук 10 гр.	250/10	300/10	4,79	5,99	6,03	7,54	12,42	15,53	118,62	148,28	201

5. Морковь 10 гр. 6. Сметана 10 гр. 7. Соль 2 гр. 8. Масло растительное 6 гр. 9. Вода 150 гр. 10. Крупа ячневая 8/10 гр.												
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Хлеб ржаной: 1. хлеб пшеничный 100 гр.	100	100	6,56	6,56	1,20	1,20	2,43	2,43	181,0	181,0	7	
Плов с мясом птицы: 1. Мясо кур 114/124 гр. 2. Рис 53/66 гр. 3. Лук 10/14 гр. 4. Морковь 12/15 гр. 5. Масло сливочное 10,73/13,07 гр. 6. Соль 2 гр.	240	280	10,76	13,10	8,38	10,20	29,69	36,14	306,64	373,30	56	
Помидор: 1. Помидор свежий 100 гр.	60	100	1,09	1,64	0,20	0,30	3,80	5,70	43,0	64,50	67	
Компот из сухофруктов: 1. Сухофрукты 20 гр. 2. Сахар 20 гр. 3. Вода 165 гр.	200	200	0,59	0,59			28,22	28,22	116,0	116,0	5	
			26,86	30,95	16,88	20,31	99,46	108,92	872,46	990,28		
УЖИН												
Котлета рыбная: 1. рыба свежая 120/130 гр. 2. масло растительное 5 гр. 3. молоко 20 гр. 4. яйцо 15 гр. 5. лук 20 гр. 6. мука 10 гр. 7. хлеб 10 гр. 8. соль 3 гр.	90	100	18,109	18,109	8,185	8,185	9,38	9,38	183,9	183,9	13	
Перловая крупа: 1. перловка 48,39/58,06 гр. 2. масло сливочное 4,84/5,81 гр. 3. соль 2 гр.	150	180	2,06	2,47	2,33	2,79	28,12	33,74	179,34	197,21	16	
Хлеб с сыром: Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Сыр(порционно): 1. Сыр 21,2гр.	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90			72,80	72,80	2	
Чай с сахаром: 1. Чай 0,02гр. 2. Сахар 20гр. 3. Вода 140гр.	200	200	0,08	0,08	0,01	0,01	10,99	10,99	56,85	56,85	22	

			27,959	28,369	17,485	17,995	69,39	75,01	600,09	617,96	
П УЖИН											
Булочка домашняя: 1. Мука 52/66 гр. 2. Молоко 25 гр. 3. Масло растительное 5/6 гр. 4. Яйцо 8шт. 5. Сахар 8 гр. 6. Дрожжи 2 гр.	80	100	2,24	2,80	3,75	4,69	24,34	30,43	102,09	127,61	45
Молоко: Молоко 200 гр.	200	200	3,60	3,60	5,00	5,00	10,38	10,38	112,0	112,0	61
			5,84	6,4	8,75	9,69	34,72	40,81	214,09	239,61	
Всего за день:			79,709	84,769	72,516	77,395	454,93	476,1	2590,45	2751,75	

7-Й ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюд (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			Б		Ж		У		с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет			
ЗАВТРАК											
Молочная геркулесовая каша: 1. Геркулес 30/40 гр. 2. Молоко 200 гр. 3. Масло сливочное 5 гр. 4. Сахар 5 гр.	200	250	8,71	9,90	11,26	12,80	36,26	44	291	385	34
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Масло сливочное (порционно): 1. Масло сливочное 15 гр.	15	15			12,30	12,30	0,15	0,15	112,50	112,50	2
Какао с молоком: 1. Какао - порошок 4 гр. 2. Молоко 150 гр. 3. Сахар 20 гр.	200	200	3,35	3,35	3,52	3,52	20,13	20,13	141,36	141,36	3
			15,13	16,32	28,15	29,69	77,44	85,18	652,06	746,06	
ПОЛДНИК											
Бананы: 1. Банан 250 гр.	250	250	3,75	3,75	1,25	1,25	52,50	52,50	240	240	66
Сок ягодный: 1. Сок 200 гр.	200	200	9,5	9,5	1,25	1,25			22,75	22,75	
Печенье: 1. Печенье 50 гр.	50	50	18,30	18,30	5,26	5,26	2,60	2,60	129,78	129,78	
			31,55	31,55	7,76	7,76	55,1	55,1	392,53	392,53	
ОБЕД											
Рассольник мясной со сметаной:	250/10	300/10	2,175	3,045	5,25	7,35	13,68	22	111,68	296	35

1. Мясо говядины 50 гр. 2. Картофель 200 гр. 3. Лук 20 гр. 4. Морковь 20 гр. 5. Перловка 20 гр. 6. Огурец солёный 20 гр. 7. Сметана 10 гр. 8. Масло растительное 4 гр. 9. Соль 2 гр. 10. Вода 150 гр.												
Хлеб ржаной: 1. Хлеб ржаной 100 гр.	100	100	6,56	6,56	1,20	1,20	2,43	2,43	181,0	181,0	7	
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Бефстроганов: 1. Мясо говядины 65/81 гр. 2. Мука 2,76/3,45 гр. 3. Лук 10 гр. 4. Морковь 10 гр. 5. Масло растительное 1 гр. 6. Соль 2 гр. 7. Сметана 10 гр.	90	100	3,10	6,38	4,04	5,05	3,10	3,87	152,46	190,58	24	
Рис отварной: 1. рис 50/60 гр. 2. масло сливочное 6,75/6,75 гр. 3. соль 1,25/1,25 гр. 4. вода 275/330 гр.	150	180	1,43	1,70	6,21	7,69	31,15	37,38	141,63	145,95	10	
Кисель фруктовый: 1. Кисель 25 гр. 2. Сахар 10 гр. 3. Вода 165 гр.	200	200	10,78	10,78			20,22	20,22	95,6	95,6	73	
			16,135	20,755	17,77	22,36	91,48	106,8	789,57	1016,33		
УЖИН												
Вермишель с тертым сыром: 1. Вермишель 49/68,80 гр. 2. Масло сливочное 8/9,60 гр. 3. Соль 1,50/1,80 гр. 4. Сыр 31,2 гр.	150/30	180/30	6,94	9,25	7,78	10,38	17,89	23,85	161,0	214,7	19	
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Масло сливочное (порционно): 1. Масло сливочное 15 гр.	15	15			12,30	12,30	0,15	0,15	112,50	112,50	2	
Чай с сахаром: 1. Чай 0,02 гр. 2. Сахар 20 гр. 3. Вода 180 гр.	200	200	0,08	0,08	0,01	0,01	10,99	10,99	56,85	56,85	22	

Яйцо: 1. Яйцо 1шт./40гр.	1 шт	1 шт	3,86	3,86	4,28	4,28	0,32	0,32	62,80	62,80	53
			13,95	16,26	25,44	28,04	50,25	56,21	500,35	554,05	
II УЖИН											
Пряники	60	60	18,3	18,3	5,26	5,26	2,60	2,60	129,78	129,78	
Ряженка: 1. Ряженка 200 гр.	200	200	3,62	3,62	5,79	5,79	24,0	24,0	162,0	162,0	63
			21,92	21,92	11,05	11,05	26,60	26,60	291,78	291,78	
Всего за день:			98,695	106,805	90,17	98,9	300,87	329,89	2626,29	3000,75	

8-Й ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюд (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	Б		Ж		У		с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	
			с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет			
ЗАВТРАК											
Молочная рисовая каша: 1. Рис 40 гр. 2. Молоко 200 гр. 3. Сахар 5 гр. 4. Масло сливочное 5 гр.	250	250	2,32	2,83	4,90	5,98	34,17	41,67	205,77	262,84	1
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Масло сливочное (порционно): 1. Масло сливочное 15 гр.	15	15			12,30	12,30	0,15	0,15	112,50	112,50	2
Кофейный напиток с молоком: 1. Кофейный напиток 4 гр. 2. Молоко 100 гр. 3. Сахар 20 гр.	200	200	1,44	1,44	1,49	1,49	28,94	28,94	126,90	126,90	58
			7,0	8,0	23,1	25,9	95,75	99,1	559,0	611,0	
ПОЛДНИК											
Яблоко свежее: 1. Яблоко 250 гр.	250	250			0,74	0,74	18,13	18,13	63,25	63,25	62
Сок мультифрукт: 1. Сок 200 гр.	200	200	9,5	9,5	1,25	1,25			22,75	22,75	
Конфеты: Конфеты 50гр.	50	50	6,20	6,20	5,00	5,00	33,10	33,10	96,0	96,0	
			15,7	15,7	8,9	8,9	54,24	54,24	183,0	183,0	
ОБЕД											
Суп лапша с мясом: 1. Мясо говядины 50 гр. 2. Вермишель 20 гр. 3. Лук 20 гр.	250	300	1,18	1,42	2,56	3,02	7,65	9,18	84,59	101,0	30

4. Морковь 20 гр. 5. Масло сливочное 5 гр. 6. Вода 150 гр.												
Хлеб ржаной: Хлеб ржаной 100 гр.	100	100	6,56	6,56	1,20	1,20	2,43	2,43	181,0	181,0	7	
Хлеб пшеничный: Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Голубцы ленивые с мясом: 1. Мясо говядина 32/40 гр. 2. Масло сливочное 2,4/3,0 гр. 3. Рис 10 гр. 4. Капуста 48/60 гр. 5. Лук 2,4/3,0 гр. 6. Соль 1/1,25 гр. 7. Мука 10 гр. 8. Соус 3 гр. 9. Морковь 2,4/3,0 гр.	90	100	3,78	5,98	2,69	4,61	4,45	5,56	104,38	130,48	19	
Лапша отварная: 1. Лапша 49/68,80 гр. 2. Масло сливочное 8/9,60 гр. 3. Соль 1,50/1,80 гр.	150	180	1,25	1,50	2,47	2,96	18,03	21,63	161,23	193,48	25	
Кисель ягодный: 1. Кисель 30 гр. 2. Сахар 10 гр. 3. Вода 165 гр.	200	200	10,78	10,78			20,22	20,22	95,6	95,6	73	
			26,63	29,4	11,7	14,55	84,41	91,0	736,0	811,0		
УЖИН												
Тефтели: 1. Мясо говядина 79/89 гр. 2. Лук 20 гр. 3. Масло растительное 4,8/6 гр.	90	100	4,00	6,25	10,57	15,71	13,58	16,97	176,62	218,27	43	
Картофельное пюре: 1. Картофель 132/158,40 гр. 2. Молоко 22,5/27 гр. 3. Масло сливочное 4,5/5,4 гр. 4. Соль йодированная 1,50/1,80	150	180	1,03	1,24	3,41	4,09	0,71	0,85	106,93	128,32	20	
Хлеб пшеничный с сыром: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Сыр (порционно): Сыр 20 гр.	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90			72,80	72,80	2	
Огурец свежий: 1. Огурец свежий 100 гр.	60	100	0,72	0,72	0,09	0,09	22,30	22,30	11,0	11,0	52	
Чай с сахаром: 1. Чай 0,02 гр. 2. Сахар 20 гр. 3. Вода 140 гр.	200	200	0,08	0,08	0,01	0,01	10,99	10,99	56,85	56,85	22	

			15,6	17,2	21,4	26,85	73,0	77,0	632,0	651,0	
П УЖИН											
Булка домашняя: 1. Мука 67 гр. 2. Молоко 25 гр. 3. Масло растительное 5 гр. 4. Яйцо 8 шт. 5. Сахар 8 гр. 6. Дрожжи 2 гр.	80	100	2,24	2,80	3,75	4,69	24,34	30,43	102,9	127,61	45
Снежок: 1. Снежок 200 гр.	200	200	3,62	3,62	5,79	5,79	24,0	24,0	162,0	162,0	63
			5,86	6,42	9,54	10,48	49,0	55,0	265,0	290,0	
Всего за день:			72,1	77,42	74,8	85,8	357,1	376,24	2395,0	2696,0	

9-Й ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюд (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			Б		Ж		У		с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет					
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная: 1. Манка 31 гр. 2. Молоко 200 гр. 3. Сахар 5 гр. 4. Масло сливочное 5 гр. 5. Соль 2 гр.	220	250	6,24	7,84	6,10	6,90	19,7	22,7	158,64	185,64	5
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Яйцо 1шт./40гр.	1 шт	1 шт	3,86	3,86	4,28	4,28	0,32	0,32	62,80	62,80	53
Масло сливочное (порционно): 1. Масло сливочное 15 гр.	15	15			12,30	12,30	0,15	0,15	112,50	112,50	2
Кофейный напиток с молоком: 1. Кофейный напиток 4 гр. 2. Молоко 100 гр. 3. Сахар 20 гр.	200	200	1,44	1,44	1,49	1,49	28,94	28,94	126,90	126,90	58
			15,01	17,01	26,4	28,2	71,0	74,0	569,0	569,0	
ПОЛДНИК											
Банан: 1. Банан 250 гр.	250	250	3,75	3,75	1,25	1,25	52,50	52,50	240	240	66
Сок вишневый: 1. Сок 200 гр.	200	200	9,5	9,5	1,25	1,25			22,75	22,75	
Ватрушка с творогом: 1. творог 37 гр. 2. мука 50 гр.	100	100	16,57	16,57	25,03	25,03	45,50	45,50	243,75	243,75	50

3. молоко 25 гр. 4. масло растительное 8 гр. 5. яйцо 8 шт. 6. сахар 4,5 гр. 7. дрожжи 2 гр.												
			30,35	30,35	28,6	28,6	98,0	98,0	507,0	507,0		
ОБЕД												
Борщ мясной со сметаной: 1. Мясо говядины 50 гр. 2. Масло сливочное 5 /7 гр. 3. Сметана 10 гр. 4. Картофель 35/49 гр. 5. Капуста 30/42 гр. 6. Лук 35/49гр. 7. Морковь 35/49 гр. 8. Свекла 60 /84 гр. 9. Соль 2,4/2,8 гр. 10. Соус 7,5/10,50 гр.	250/10	300/10	11,4	15,2	11,7	15,6	24,08	32,1	234	362	23	
Хлеб ржаной: 1. Хлеб ржаной 100 гр.	100	100	6,56	6,56	1,20	1,20	2,43	2,43	181,0	181,0	7	
Хлеб пшеничный: Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Куриная котлета: 1. Мясо кур 114/124 гр. 2. Масло растительное 5 гр. 3. Лук 10,73 гр. 4. Морковь 12,27 гр. 5. Соль 2 гр.	90	100	30,38	33,03	23,57	24,61	32,445	35,835	463,70	497,40	44	
Гречка отварная: 1. Крупа гречневая 49/62,80 гр. 2. Соль поваренная 1/1,20 гр. 3. Вода питьевая 104/124,8 гр. 4. Масло сливочное 7/8,40 гр.	150	180	6,68	8,02	4,61	5,53	48,3	50,19	255,33	290,79	55	
Огурец свежий: 1. Огурец свежий 100 гр.	60	100	0,72	0,72	0,09	0,09	2,90	2,90	11,0	11,0	52	
Кисель вишневый: 1. Кисель 25гр. 2. Сахар 10 гр. 3. Вода 165 гр.	200	200	10,78	10,78			20,22	20,22	95,6	95,6	73	
			62,33	67,68	36,72	40,01	131,3	137,0	1283,0	1386,0		
УЖИН												
Рыба запеченная под молочным соусом: 1. Рыба свежая 130/150 гр. 2. Лук 30 гр. 3. Мука 3,09 гр. 4. Соль 3 гр.	90	100	43,98	43,98	24,09	24,09	7,70	7,70	126,68	126,68	32	

5. Молоко 38 гр. 6. Масло сливочное 8,5 гр.												
Картофельное пюре: 1. картофель 132/158,40 гр. 2. молоко 22,5/27 гр. 3. масло сливочное 4,5/5,4 гр. 4. соль 1,50/1,80 гр.	150	180	1,03	1,24	3,41	4,09	0,71	0,85	106,93	128,32	20	
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб ржаной 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Масло сливочное (порционно): 1. Масло сливочное 15 гр.	15	15			12,30	12,30	0,15	0,15	112,50	112,50	2	
Чай с сахаром: 1. Чай 0,02 гр. 2. Сахар 20 гр. 3. Вода 130 гр.	200	200	0,08	0,08	0,01	0,01	10,99	10,99	56,85	56,85	22	
			47,1	49,2	41,4	43,4	41,6	43,6	509,0	532,0		
II УЖИН												
Вафли:	50	50	3,3	3,3	19,5	19,5	51,3	51,3	573,9	573,9		
Йогурт: 1. Йогурт 200 гр.	200	200	3,62	3,62	5,76	5,76	24,0	24,0	162,0	162,0	63	
			6,92	6,92	45,29	45,29	75,3	75,3	736,0	736,0		
Всего за день:			108,0	128,0	130,0	141,0	406,0	428,0	3604,0	3730,0		

10-Й ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюд (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	
			Б		Ж		У		с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет		
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет						
ЗАВТРАК												
Молочная пшеничная каша со сливочным маслом: 1. Пшено 30 гр. 2. Молоко 200 гр. 3. Сахар 5 гр. 4. Масло сливочное 5 гр. 5. Соль 2 гр.	250	250	3,53	3,53	7,18	7,18	44,57	44,57	250,30	250,30	57	
Яйцо 1шт./40гр.	1 шт	1 шт	3,86	3,86	4,28	4,28	0,32	0,32	62,80	62,80	53	
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Масло сливочное (порционно): 1. Масло сливочное 15 гр.	15	15			12,30	12,30	0,15	0,15	112,50	112,50	2	
Какао с молоком: 1. Какао - порошок 4 гр.	200	200	3,35	3,35	3,52	3,52	20,13	20,13	141,36	141,36	3	

2. Молоко 150 гр. 3. Сахар 20 гр.												
			18,46	19,58	30,85	32,17	80,31	85,59	674,16	674,16		
ПОЛДНИК												
Банан: 1. Банан 250 гр.	250	250	3,75	3,75	1,25	1,25	52,50	52,50	240	240	66	
Сок вишневый: 1. Сок 200 гр.	200	200	9,5	9,5	1,25	1,25			22,75	22,75		
Печенье: 1. Печенье 50 гр.	50	50	18,3	18,3	5,26	5,26	2,60	2,60	129,78	129,78		
			31,55	31,55	7,76	7,76	55,1	55,1	392,53	392,53		
ОБЕД												
Суп гороховый с мясом: 1. Мясо говядины 50 гр. 2. Масло сливочное 6/8 гр. 3. Горох 20 гр. 4. Картофель 50 гр. 5. Лук 30 гр. 6. Морковь 30 гр. 7. Соль 2 гр. 8. Вода 150 гр.	250	300	2,57	6,57	10,6	12,86	13,93	19,5	369,29	597	14	
Хлеб ржаной: 1. Хлеб ржаной 100 гр.	100	100	6,56	6,56	1,20	1,20	2,43	2,43	181,0	181,0	7	
Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Биточки мясные: 1. Мясо говядины 80/90 гр. 2. Масло сливочное 10 гр. 3. Масло растительное 4,8/6 гр. 4. Лук 20 гр. 5. Хлеб 14/18 гр. 6. Соль 2 гр.	90	100	2,36	4,20	2,5	4,37	8,18	10,22	143,38	166,72	17	
Рис отварной: 1. Крупа рисовая 50/60 гр. 2. Масло сливочное 6,75/6,75 гр. 3. Соль йодированная 1,25/1,25 гр. 4. Вода питьевая 275/330 гр.	150	180	1,43	1,70	6,21	7,69	31,15	37,38	141,63	145,95	10	
Огурец свежий: 1. Огурец свежий 100 гр.	60	100	0,72	0,72	0,09	0,09	2,90	2,90	11,0	11,0	52	
Компот из свежих яблок: 1. Яблоко 45,4 гр. 2. Сахар 204 гр. 3. Вода 172 гр.	200	200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,30	22,30	110,0	110,0	2	
			16,91	23,02	21,87	27,48	101,79	115,63	1063,5	1318,87		
УЖИН												
Припущенная рыба:	90	100	14,03	17,54	1,90	2,38	0,25	0,31	74,00	92,50	2	

1. Рыба свежая 128/161 гр. 2. Масло сливочное 10 гр. 3. Лук 4 гр. 4. Соль 2 гр.												
Картофельное пюре: 1. Картофель 132/158,40 гр. 2. Молоко 22,5/27 гр. 3. Масло сливочное 4,5/5,4 гр. 4. Соль йодированная 1,50/1,80	150	180	1,03	1,24	3,41	4,09	0,71	0,85	106,93	128,32	20	
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Масло сливочное (порционно): Масло сливочное 15 гр.	15	15			12,30	12,30	0,15	0,15	112,50	112,50	2	
Салат из квашенной капусты: 1. Капуста 45/82 гр. 2. Лук 10 гр. 3. Морковь 10 гр. 4. Сахар 3/3,6гр. 5. Масло растительное 3/3,6гр. 6. Соль 2 гр.	60	100	1,27	1,52	2,91	3,49	7,75	9,30	67,49	80,99	35	
Какао с молоком: 1. Какао - порошок 4 гр. 2. Молоко 150 гр. 3. Сахар 20 гр.	200	200	3,35	3,35	3,52	3,52	20,13	20,13	141,36	141,36	3	
			22,75	26,72	25,11	26,85	49,89	51,64	609,48	662,87		
II УЖИН												
Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Йогурт: 1. Йогурт 200 гр.	200	200	3,62	3,62	5,79	5,79	24,0	24,0	162,0	162,0	63	
			6,69	6,69	6,86	6,86	44,9	44,9	269,2	269,2		
Всего за день:			96,36	107,56	92,45	101,12	331,99	352,86	3008,87	3317,63		

11-Й ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюд (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			Б		Ж		У		с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет					
ЗАВТРАК											
Молочная вермишель: 1. Вермишель 30/40 гр. 2. Молоко 200 гр. 3. Масло сливочное 5 гр. 4. Сахар 5 гр.	220	250	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,20	181,50	93
Хлеб пшеничный:	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8

1. Хлеб пшеничный 50 гр.												
Масло сливочное (порционно):	15	15			12,30	12,30	0,15	0,15	112,50	112,50	2	
1. Масло сливочное 15 гр.												
Кофейный напиток с молоком:	200	200	1,44	1,44	1,49	1,49	28,94	28,94	126,90	126,90	58	
1. Кофейный напиток 4 гр.												
2. Молоко 100 гр.												
3. Сахар 20 гр.												
			18,26	18,7	23,9	25,04	71,0	75,15	4,91,0	527,0		
ПОЛДНИК												
Апельсин:	250	250			0,37	0,37	19,99	19,99	54,0	54,0	65	
1. Апельсин 250 гр.												
Сок абрикосовый:	200	200	1,25	1,25			22,75	22,75	95,0	95,0		
1. Сок 200 гр.												
пряники:	60	60	5,26	5,26	2,60	2,60	129,78	129,78	183,0	183,0		
пряники 60гр.												
			6,6	6,6	3,0	3,0	173,78	173,78	332,0	332,0		
ОБЕД												
Борщ «Украинский» с мясом и сметаной:	250/10	300/10	4,45	5,34	6,23	7,47	4,80	5,76	168,53	202,24	23	
1. Мясо говядины 50 гр.												
2. Масло сливочное 5/7 гр.												
3. Сметана 10 гр.												
4. Картофель 20/28 гр.												
5. Капуста 30 гр.												
6. Лук 35 гр.												
7. Морковь 35 гр.												
8. Свекла 60 гр.												
9. Вода 150 гр.												
10. Соус 3 гр.												
11. Соль 2 гр.												
Хлеб пшеничный:	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
1. Хлеб пшеничный 50гр.												
Отварная курица:	90	100	17,65	22,06	14,58	18,23	4,70	5,88	221,0	276,25	47	
1. Курица 120/134 гр.												
2. Соль 2 гр.												
Макаронные изделия отварные:	150	180	1,25	1,50	2,47	2,96	18,03	21,63	161,23	193,48	25	
1. Макароны в.с. 49/68,80 гр.												
2. Соль поваренная 1,50/1,80 гр.												
3. Масло сливочное 8/9,60 гр.												
Хлеб ржаной 100гр.	100	100	6,56	6,56	1,20	1,20	2,43	2,43	181,0	181,0	7	
Огурец соленый:	60	100	0,23	0,38			0,58	0,97	3,3	5,5	68	
1. Огурец соленый 100 гр.												
Компот из сухофруктов:	200	200	0,59	0,59			28,22	28,22	116,0	116,0	5	
1. Сухофрукты 20 гр.												
2. Сахар 20 гр.												
3. Вода 165 гр.												
			44,61	50,34	36,23	41,5	138,0	148,0	998,0	1192,0		

УЖИН											
Сельдь 130 гр.	80	100	6,6	5,4	2,7	3,2	18	23	53	58	7
картофельное пюре 1. картофель 132,0/158,40 гр. 2. молоко 22,50/27,0 гр. 3. масло сливочное 1,50/1,80 гр. 4. соль 1,50/1,80 гр.	150	180	1,03	1,24	3,41	4,09	0,71	0,85	106,93	128,32	20
яйцо	1 шт	1 шт	3,86	3,86	4,28	4,28	0,32	0,32	62,80	62,80	53
Хлеб с сыром: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Сыр (порционно): Сыр 21,2 гр.	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90			72,80	72,80	2
Чай: 1. Чай 0,02 гр. 2. Сахар 20 гр. 3. Вода 140 гр.	200	200	0,08	0,08	0,01	0,01	10,99	10,99	56,85	56,85	22
			19,6	20,4	19,5	20,6	51,0	55,0	461,0	591,0	
П УЖИН											
Хлеб: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Кефир: 1. Кефир 200 гр.	200	200	3,62	3,62	5,76	5,76	24,0	24,0	162,0	162,0	63
			7,0	7,0	6,86	6,86	44,9	44,9	269,0	269,0	
Всего за день			96,9	103,64	90,5	98,1	479,0	498,0	2851,0	3298,0	

12-Й ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюд (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры
			Б		Ж		У				
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	
ЗАВТРАК											
Молочная каша «Дружба»: 1. Пшено 15 гр. 2. Рис 15 гр. 3. Молоко 200 гр. 4. Масло сливочное 5 гр. 5. Сахар 5 гр.	250	250	6,9	7,9	9,8	11,2	37,4	42,6	265,76	302	57
Хлеб пшеничный: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Масло сливочное (порционно) 1. Масло сливочное 15 гр.	15	15			12,30	12,30	0,15	0,15	112,50	112,50	2
Яйцо	1 шт/40	1 шт/40	3,86	3,86	4,28	4,28	0,32	0,32	62,80	62,80	53

Чай с сахаром: 1. Чай 0,02 гр. 2. Сахар 20 гр. 3. Вода 130 гр.	200	200	0,08	0,08	0,01	0,01	10,99	10,99	56,85	56,85	22
			14,2	15,96	28,59	30,8	80,86	83,5	605,0	642,0	
ПОЛДНИК											
Апельсины: 1. Апельсин 250 гр.	250	250			0,37	0,37	19,99	19,99	54,0	54,0,25	65
Сок яблочный: 1. Сок 200 гр.	200	200	1,25	1,25			22,75	22,75	95,0	95,0	
Печенье: 1. Печенье 50 гр.	50	50	5,26	5,26	2,60	2,60	99,78	99,78	183,0	183,0	
			6,6	6,6	2,97	3,07	142,0	142,0	332,0	332,0	
ОБЕД											
Суп крестьянский с мясом со сметаной: 1. Мясо говядины 50 гр. 2. Картофель 27/34 гр. 3. Капуста 30/40 гр. 4. Лук 10 гр. 5. Морковь 10 гр. 6. Сметана 10 гр. 7. Соль 2 гр. 8. Масло растительное 4/5 гр. 9. Вода 150 гр.	250/10	300/10	4,79	5,99	6,03	7,54	12,42	15,53	118,62	148,28	201
Хлеб ржаной: 1. Хлеб ржаной 100 гр.	100	100	6,56	6,56	1,20	1,20	2,43	2,43	181,0	181,0	7
Хлеб пшеничный: Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Жаркое по-домашнему с мясом: 1. Мясо говядины 90,7/101,74 гр. 2. Картофель 131,43/160,0 гр. 3. Лук 13,14/16,0 гр. 4. Морковь 13,14/16,0 гр. 5. Масло сливочное 7,89/9,60 гр. 6. Соус 2,63/9,60 гр. 7. Соль 2 гр.	240	280	7,99	12,6	5,04	7,35	0,42,	0,51	334,95	407,76	31
Помидор: 1. Помидор соленый 100 гр.	60	100	0,69	1,15			4,37	7,28	54,78	91,3	67
Компот из с/фр.: 1. С/фр. 20 гр. 2. Сахар 20 гр. 3. Вода 165 гр.	200	200	0,59	0,59			28,22	28,22	116,0	116,0	5
			24,42	29,9	13,94	17,16	78,76	82,43	913,0	1052,0	
УЖИН											
Запеченная курица: 1. Курица 120/134 гр.	90	100	33,8	35,91	18,9	20,08	1,4	1,56	178	182	27

2. Масло растительное 7,8 гр. 3. Сметана 2,6 гр.												
Макаронные изделия отварные: 1. Макароны в.с. 49/68,80 гр. 2. Соль поваренная 1,50/1,80 гр. 3. Масло сливочное 8/9,60 гр.	150	180	1,25	1,50	2,47	2,96	18,03	21,63	161,23	193,48	25	
Хлеб с повидлом: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8	
Повидло:	20	20	0,08	0,08			0,013	0,013	0,50	0,50		
Какао с молоком: 1. Какао - порошок 4 гр. 2. Молоко 150 гр. 3. Сахар 20 гр.	200	200	3,35	3,35	3,52	3,52	20,13	20,13	141,36	141,36	3	
			41,0	43,76	23,6	25,3	60,7	73,6	608,0	675,0		
П У Ж И Н												
Булочка домашняя: 1. Мука 54,40/68 гр. 2. Молоко 25 гр. 3. Масло растительное 4,8/6,0 гр. 4. Яйцо 3 шт. 5. Сахар 4,8/6,0 гр. 6. Масло сливочное 9,6/12 гр. 7. Дрожжи 2 гр.	80	100	2,24	2,80	3,75	4,69	24,34	30,43	102,09	127,60	45	
Кефир 1. Кефир 200 гр.	200	200	3,62	3,62	5,79	5,79	24,0	24,0	162,0	162,0	63	
			5,86	6,42	9,54	10,5	48,0	54,0	264,0	290,0		
Всего за день:			87,8	92,0	79,19	89,9	407,0	435,0	2998,0	3291,0		

13-Й ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюд (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			Б		Ж		У		с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет					
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная: 1. Манка 31 гр. 2. Молоко 200 гр. 3. Сахар 5 гр. 4. Масло сливочное 5 гр. 5. Соль 2 гр.	250	250	6,24	6,24	6,10	6,10	19,70	19,70	158,64	158,64	5
Хлеб пшеничный: Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
яйцо	1 шт	1 шт	3,86	3,86	4,28	4,28	0,32	0,32	62,80	62,80	53

Масло сливочное (порционно): Масло сливочное 15 гр.	15	15			12,30	12,30	0,15	0,15	112,50	112,50	2
Кофейный напиток с молоком: 4. Кофейный напиток 4 гр. 5. Молоко 100 гр. 6. Сахар 20 гр.	200	200	1,44	1,44	1,49	1,49	28,94	28,94	126,90	126,90	58
			15,01	17,01	26,4	28,2	71,0	74,0	569,0	569,0	
ПОЛДНИК											
Банан: 2. Банан 250 гр.	250	250	3,75	3,75	1,25	1,25	52,50	52,50	240	240	66
Сок вишневый: 2. Сок 200 гр.	200	200	1,25	1,25			22,75	22,75	95,0	95,0	
Вафли: 1. Вафли 50 гр.	50	50	3,3	3,3	19,5	19,5	51,3	51,3	573,9	573,9	
			8,05	8,05	20,75	20,75	122,0	122,0	889,9	889,9	
ОБЕД											
Борщ с мясом со сметаной: 1. Мясо говядины 50 гр. 2. Масло сливочное 7 гр. 3. Сметана 10 гр. 4. Картофель 20/30 гр. 5. Капуста 30/45 гр. 6. Лук 35 гр. 7. Морковь 35 гр. 8. Свекла 60/84 гр. 9. Вода 150 гр. 10. Соус 3 гр. 11. Соль 2 гр.	250/10	300/10	4,45	5,34	6,23	7,47	4,80	5,76	168,53	202,24	23
Хлеб ржаной: 1Хлеб ржаной 100 гр.	100	100	6,56	6,56	1,20	1,20	2,43	2,43	181,0	181,0	7
Хлеб пшеничный: Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Куриная котлета: 1. Мясо кур 114/124 гр. 2. Масло сливочное 10 гр. 3. Масло растительное 10 гр. 4. Пшено 50 гр. 5. Лук 20 гр. 6. Морковь 20 гр. 7. Соль 2 гр.	90	100	30,38	33,03	23,57	24,61	32,445	35,835	463,70	497,40	44
Перловка отварная: 1. перловка 48,39/58,06 гр. 2. масло сливочное 4,84/5,81 гр. 3. соль 0,97/1,16 гр.	150	180	2,06	2,47	2,33	2,79	28,12	33,74	179,34	197,21	16
Икра кабачковая: 1. Икра кабачковая 64,21/105,26 гр.	60	100	1,3	1,62	4,95	6,19	7,06	8,83	62	78	13

Кисель вишневый: 1. Кисель 25гр. 2. Сахар 10 гр. 3. Вода 165 гр.	200	200	10,78	10,78			20,22	20,22	95,6	95,6	73
			58,6	62,87	39,35	43,33	116,06	127,71	1257,45	1358,25	
УЖИН											
Рыба припущенная: 1. Рыба свежая 128/160 гр. 2. Лук 4гр. 3. Масло растительное 5 гр. 4. Соль 2 гр.	90	100	14,03	17,54	1,90	2,38	0,25	0,31	74,00	92,50	2
Картофельное пюре: 1. картофель 132/158,40 гр. 2. молоко 22,50/27 гр. 3. масло сливочное 4,50/5,40 гр. 4. соль 1,50/1,80 гр.	150	180	1,03	1,24	3,41	4,09	0,71	0,85	106,93	128,32	20
Хлеб пшеничный с сыром: 1. Хлеб пшеничный 50гр	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Сыр (порционно): Сыр 21,2 гр.	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90			72,80	72,80	2
Чай с сахаром: 1. Чай 0,02 гр. 2. Сахар 20 гр. 3. Вода 180 гр.	200	200	0,08	0,08	0,01	0,01	10,99	10,99	56,85	56,85	22
			14,94	16,68	11,2	12,08	35,14	35,92	385,78	417,17	
II УЖИН											
Конфеты	50	50	6,20	6,20	5,00	5,00	33,10	33,10	96,0	96,0	
Йогурт: 2. Йогурт 200 гр.	200	200	3,62	3,62	5,79	5,79	24,0	24,0	162,0	162,0	63
			9,82	9,82	10,79	10,79	57,1	57,1	258,0	258,0	
Всего за день:			106,42	114,43	102,49	115,15	401,305	416,735	3360,13	3492,32	

14-Й ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюд (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет	
ЗАВТРАК											
Молочная вермишель: 1. Вермишель 30 гр. 2. Молоко 200 гр. 3. Масло сливочное 5 гр. 4. Сахар 5 гр.	200	250	6,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,20	181,50	93
Хлеб пшеничный:	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8

Компот из свежих яблок: 1. Свежие яблоки 45,4гр. 2. Сахар 24 гр. 3. Вода 165 гр.	200	200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,30	22,30	110,0	110,0	2
			34,0	40,09	29,46	37,31	79,22	87,34	1005,84	1178,61	
УЖИН											
Картофельное пюре: 1. картофель 132,0/158,40 гр. 2. молоко 22,50/27,0 гр. 3. масло сливочное 4,50/5,40 гр. 4. соль 1,50//1,80 гр.	150	180	1,03	1,24	3,41	4,09	0,71	0,85	106,93	128,32	20
Сельдь 130 гр.	80	100	6,6	5,4	2,7	3,2	18	23	53	58	7
Хлеб с сыром: 1. Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Сыр (порционно): Сыр 21,2 гр.	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90			72,80	72,80	2
Чай с сахаром: 1. Чай 0,02 гр. 2. Сахар 20 гр. 3. Вода 140 гр.	200	200	0,08	0,08	0,01	0,01	10,99	10,99	56,85	56,85	22
			15,52	17,53	13,09	14,27	60,3	65,44	434,78	460,17	
П УЖИН											
Хлеб с повидлом: Хлеб пшеничный 50 гр.	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,9	20,9	107,2	107,2	8
Повидло 20 гр.	20	20	0,08	0,08			0,013	0,013	0,50	0,50	
Кефир: 1. Кефир 200 гр.	200	200	3,62	3,62	5,79	5,79	24,0	24,0	162,0	162,0	63
			6,77	6,77	6,86	6,86	44,913	44,913	269,7	269,7	
Всего за день:			74,06	79,6	84,15	95,48	429,633	448,603	2432,0	2751,0	