



**Примерное 14 -ти дневное меню муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения « Детский оздоровительно-
образовательный центр «Голубая ель» на 2025 год.**

Прием пищи	Наименование блюд	1 день					Энергетическая ценность	№ ре
		Вес блюда	Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет					
Неделя 1 День 1 Завтрак	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	5	
	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	7	
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	6,4	31,4	202,9	23	
	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	46	
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82	
итого за завтрак		450	8,5	9,5	50,1	318,9		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	8	70,1	94	
	Гороховое пюре	200	22	2	39,64	260,2	388	
	Котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339	
	Овощи свежие порциями (огурец)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148	
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495	
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573	
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575	
итого за обед		790	53,3	20,3	151,64	993,9		
Полдник	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	501	
	Печенья	100	7	18	67	460	582	
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82	
итого за полдник		330	8,2	18,4	90,1	559,4		
Ужин	Макароны отварные	150	5,4	5,5	28	182	256	
	Рыба, тушеная с овощами	100	10,5	8	12,1	163,7	299	
	Овощи свежие порциями (помидор)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148	
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457	
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573	
итого за ужин		280	4,6	0,7	39,9	183,1		
2 Ужин	Кисло-молочный н-п (йогурт)	180	5	5	7,2	90,9	470	
	промыш произв пирожок	100	5,19	1,78	51,75	78	576	
итого за 2 ужин	ВСЕГО	280	10,19	6,78	58,95	168,9		
Итого за день:	ИТОГО	2130	84,79	55,68	390,69	2224,2		

1 день							
Прием пищи	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая	№ рецептуры
Неделя 1 День 1 Завтрак	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	6,4	31,4	202,9	236
	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	62
	итого за завтрак	450	8,5	9,5	50,1	318,9	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	4	8	70,1	94
	Гороховое пюре	200	22	2	39,64	260,2	388
	Котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339
	Овощи свежие порциями (огурец)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб рп	30	6,8	1,3	39,8	198	575
итого за обед		850	53,6	20,3	152,54	998,3	
Полдник	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	501
	Печенья	100	7	18	67	460	582
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	62
итого за полдник		330	8,2	18,4	90,1	559,4	
Ужин	Макароны отварные	180	5,4	5,5	28	182	256
	Рыба, тушеная с овощами	100	10,5	8	12,1	163,7	299
	Овощи свежие порциями (помидор)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	итого за ужин	290	4,9	0,7	40,8	187,5	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (йогурт)	180	5	5	7,2	90,9	470
	промыш произв пирожок	100	5,19	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужин		280	10,19	6,78	58,95	168,9	
Итого за день		ИТОГО	2200	85,39	55,68	392,49	2233

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	2 день Калорийность, дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецепт
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2 Завтрак	Булка	100	6,01	4,53	52,9	27	577
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Каша молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	209	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465
	Конд изделие пром(йогурт в стаканчике)	95	1,9	7,5	4,7	100	
	итого за завтрак		475	10,6	16,3	48,1	388,2
Обед	Суп картофельный с пшеном	200	6,0	3,0	13,0	98,0	114
	Рагу из овощей с говядиной	200	13,6	13,6	13,6	231,2	26
	Овощи свежие порциями (огурец)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4,0	0,5	30,0	144,0	573
	хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198,0	575
	итого за обед		660	24,5	17,3	75,8	555,4
Полдник	Вит. нап-к "Витошка"	200	0	0	19	80	507
	Пряник	100	5,9	4,7	75	366	581
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		350	6,1	4,9	98,9	468	
Ужин	Вермишель отварная	150	5,4	5,5	28	182	256
	Курица тушенная	100	9,5	11	2,2	146,4	367
	икра промыш произв(кабачковая)	20	0,8	1,8	4	36	50
	чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	144	573
итого за ужин		280	5	2,4	42,8	216,1	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
	Конд из пром произ (пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужин							
	ВСЕГО	280	10,19	6,78	58,95	168,9	
	ИТОГО	2045	56,39	47,68	324,55	1796,6	

2 день							
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Калорийность, дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2 Завтрак	Булка	100	6,01	4,53	52,9	27	577
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Каша молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	209	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465
	Конд изделие пром(йогурт в стаканчике)	95	1,9	7,5	4,7	100	
итого за завтрак		475	10,6	16,3	48,1	388,2	
Обед	Суп картофельный с пшенном	250	7,4	3,3	15,8	122,3	114
	Рагу из овощей с говядиной	220	14,3	14,3	14,3	243,0	26
	Овощи свежие порциями (огурец)	30	0,7	0,1	2,0	11,0	148
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4,0	0,5	30,0	144,0	573
	хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198,0	575
итого за обед		740	26,9	18,3	80,2	595,9	
Полдник	Вит. нап-к "Витошка"	200	0	0	19	80	507
	Пряник	100	5,9	4,7	75	366	581
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		350	6,1	4,9	98,9	468	
Ужин	Вермишель отварная	180	6,5	6,6	33,3	218	256
	Курица тушенная	100	9,5	11	2,2	146,4	367
	икра промыш произв(кабачковая)	30	0,8	1,8	4	36	50
	чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	144	573
итого за ужин		290	5	2,4	42,8	216,1	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
	Конд из пром произ (пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужин	ВСЕГО	280	10,19	6,78	58,95	168,9	
	ИТОГО	2135	58,79	48,68	328,95	1837,1	

3 день							
Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3 Завтрак	Булка	100	6,1	4,53	52,9	27	577
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
	Каша пшениная молочная жидкая	200	5	6,4	31,4	202,9	235
	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Фрукты свежие *	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за завтрак		450	8,5	9,5	50,1	318,9	
Обед	Суп картофельный гречневый	250	7,4	3,3	15,8	122,3	114
	Рис отварной	200	5	7,24	51,8	292,4	385
	Рыба тушеная с овощами	100	10,5	8	12,1	163,7	299
	Овощи свежие (помидор)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
		30	6,8	1,3	39,8	198	575
	Хлеб р/п						
итого за обед		850	34,9	20,54	169,6	1003,4	
Полдник	Киссель вит. "Витощка"	100	0	0	7,5	30	484
	Вафля	100	3,9	3,6	62,5	541	580
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		200	3,9	3,6	70	593	
Ужин	Картофельное пюре	200	5,4	8	11,6	140	377
	Котлета из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339
	Овощи свежие (огурец)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
итого за ужин		390	22,6	13	58,5	434,4	
2 Ужин	Кисло-мол-ный й-п (молоко)	200	5,8	5	9,6	107	38
	Конд из пром произ(пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	39
итого за 2 ужин		300	10,99	6,78	61,35	185	
	ВСЕГО						
	ИТОГО	2190	80,89	53,42	407,55	2534,7	

3 день							
Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3 Завтрак	Булка	100	6,1	4,53	52,9	27	57
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	75
	Какао-порошок * молочная жидкая	200	5	6,4	31,4	202,9	23
	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	46
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за завтрак		450	8,5	9,5	50,1	318,9	
Обед	Суп картофельный гречневый	200	6	3	13	98	11
	Рис отварной	200	5	7,24	51,8	292,4	38
	Рыба тушеная с овощами	100	10,5	8	12,1	163,7	29
	Овощи свежие (помидор)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	14
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	49
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	57
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	57
итого за обед		790	33,2	20,24	165,9	974,7	
Полдник	Кисель вит. "Витоскв"	100	0	0	7,5	30	48
	Вафля	100	3,9	3,6	62,5	541	58
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		200	3,9	3,6	70	593	
Ужин	Картофельное пюре	150	4	6	8,7	105	37
	Котлета из говядины	100	17,6	12,3	15	243	33
	Овощи свежие (огурец)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	14
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	45
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	57
итого за ужин		380	22,3	13	55,6	430	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (молоко)	200	5,8	5	9,6	107	38
	Конд из пром произ(пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	39
итого за 2 ужин	ВСЕГО	300	10,99	6,78	61,35	185	
	ИТОГО	2120	78,89	53,12	402,95	2501,6	

Время	Наименование блюд	Вес блюда	4 день Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4 Завтрак	Булочка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	162,2	139
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465
итого за завтрак		380	8,25	8,68	31,9	241,4	
Обед	Суп картофельный гороховый	200	8	3	13	98	127
	Каша перловая рассыпчатая	150	8,2	4,6	36,6	220,9	207
	Гуляш из говядины	100	20	19,5	3,3	258	327
	Овощи свежие порциями(огурец)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
	итого за обед	290	11,7	2	89	420,6	
Полдник	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	501
	Конфета	60	1,5	1,8	16,2	390	
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	62
итого за полдник	ВСЕГО	290	2,7	2,2	39,3	489,4	
Ужин	Макароны отварные	150	5,4	5,5	28	152	256
	шампур из говядины	100	17,3	21	9,9	298	319
	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,8	422
	Овощи свежие порциями (помидор)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
итого за ужин		480	25,9	26,92	62,18	593,7	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (йогурт)	180	5	5	7,2	80,9	470
	Конд. из пром. произ(лирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужин	ВСЕГО	280	10,19	6,78	58,95	188,9	
	ИТОГО	1720	58,75	46,58	281,33	1914	

4 день

Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	М ресурсы
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4 Завтрак	Булка	100	6,25	5,68	49,15	62	57
	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	7
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	162,2	11
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	41
итого за завтрак		380	8,26	8,68	31,9	241,4	
Обед	Суп картофельный гороховый	250	7,4	3,3	15,8	122,3	
	Каша перловая рассыпчатая	170	9,3	6,2	41,4	250,4	21
	Гуляш из говядины	100	20	19,5	3,3	258	31
	Овощи свежие порциями(огурец)	30	0,7	0,1	2	11	1
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	4
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	5
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	5
итого за обед		300	12	2	89,9	425	
Полдник	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	5
	Конфета	60	1,5	1,8	5,5	390	
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	1
итого за полдник	ВСЕГО	290	2,7	2,2	28,6	489,4	
Ужин	Макароны отварные	180	6,5	6,6	33,3	218	2
	шницель из говядины	100	17,3	21	9,9	298	3
	Овощи свежие порциями (помидор)	30	0,7	0,1	2	11	1
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	4
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	5
итого за ужин		390	22,2	21,7	50,7	485,5	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (йогурт)	180	5	5	7,2	90,9	4
	Конд из пром произ(пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	5
итого за 2 ужин	ВСЕГО	280	10,19	6,78	58,95	168,9	
	ИТОГО	1640	55,35	41,36	260,05	1810,2	

Время	Наименование блюд	Вес блюда	5 день Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5 Завтрак	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
	Каша овсяная молочная	150	5,2	6,2	21,3	162,1	234
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	90,4	462
	Яйцо вареное	50	6,4	5,6	0,4	78,8	267
итого за завтрак		400	14,9	14,7	35,5	331,3	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,2	0,8	3,04	49,4	104
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	4,6	36,6	220,9	203
	Курица тушеная	100	9,5	11	2,2	146,4	367
	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	Свекла вареная	20	1	4,3	5,3	63,7	26
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	72,9	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
	итого за обед		840	35,2	27,82	147,42	1004,3
	Вит. напиток "Витошка"	200	0	0	19	80	507
Полдник	Печенье	100	7	18	67	460	582
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		300	7	18	86	540	
Ужин	Картофельное пюре	150	4	6	87	105	377
	Тефтели из говядины	100	8,4	6,5	9,7	131	350
	овощи свежие порциями (огурец)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
итого за ужин		530	17,1	13,2	137,3	423	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
	Конд из пром произ(пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужин		280	10,19	6,78	58,95	168,9	
ИТОГО		2350	84,39	80,5	465,17	2467,5	

5 день							
Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5 Завтрак	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
	Каша овсяная молочная	150	5,2	6,2	21,3	162,1	234
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	90,4	462
	Яйцо вареное	50	6,4	5,6	0,4	78,8	267
итого за завтрак		400	14,9	14,7	35,5	331,3	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,5	1	3,8	61,75	104
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,3	5,2	41,4	250,4	203
	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	Свекла вареная	30	1,4	6	7,6	91	26
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	72,9	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
	итого за обед	820	27,5	19,32	153,08	927,05	
Полдник	Вит. напиток "Виташка"	200	0	0	19	80	507
	Печенье	100	7	18	67	460	582
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		300	7	18	86	540	
Ужин	Картофельное пюре	200	5,4	8	11,6	140	377
	Тефтели из говядины	100	8,4	6,5	9,7	131	350
	овощи свежие порциями (огурец)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
итого за ужин		590	18,8	15,2	62,8	462,4	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
	Конд из пром произ(пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужин		280	10,19	6,78	58,95	168,9	
ИТОГО		2390	78,39	74	396,33	2429,65	

Время	Наименование блюд	Вес блюда	6 день Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 6 Завтрак	Булочка	100	6,25	5,68	49,15		
	Сыр порционно	20	464	5,9	0	82	577
	Каша молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	71,6	75
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	209	230
	Конд из пром произ (йогурт)	95	1,9	7,5	4,7	94	462
итого за завтрак		495	11,4	17	49,7	100	
Обед	Суп с фрикадельками	200	6,8	7,1	7,9	403	
	Вермишель отварная	150	5,4	5,5	20,8	122,2	126/145
	Рыба тушеная с овощами	100	10,5	8	12,1	182	256
	Овощи свежие порциями (огурец)	20	0,4	0,1	1,1	163,7	299
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	6,6	148
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	75,6	495
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	140,4	573
итого за обед		740	34,4	22,6	129,8	198	575
Полдник	Кисель "Витошка"	100	0	0	7,5	888,5	
	Вафля	100	3,9	3,6	62,5	30	484
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	541	580
итого за полдник		250	4,1	3,8	74,9	22	82
Ужин	Плов из говядины	200	4,08	4,56	8,66	593	
	Овощи свежие порциями (помидор)	30	0,4	0,1	1,1	92	330
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	6,6	148
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	36,1	457
итого за ужин		490	8,68	5,26	48,56	140,4	573
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (ряженка)	180	5	5	7,2	275,1	
	Конд из пром произ (пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	90,9	470
итого за 2 ужин		280	10,19	6,78	58,95	78	576
ИТОГО		2340	76,5	73	317,7	168,9	
						2208,3	

Время	Наименование блюд	Вес блюда	6 день Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	Калорийность
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 6 Завтрак	Булочка	100	6,25	5,68	49,15	82	5
	Сыр порционно	20	464	5,9	0	71,6	7
	Каца молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	209	21
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	46
	Конд из пром произ (йогурт)	95	1,9	7,5	4,7	100	
итого за завтрак		495	11,4	17	49,7	403	
Обед	Суп с фрикадельками	250	8,5	9	10	153	1267
	Вермишель отварная	180	6,5	6,6	33,3	218	25
	Рыба тушеная с овощами	100	10,5	8	12,1	163,7	29
	Овощи свежие порциями (огурец)	30	0,7	0,1	2	11	14
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	49
	Хлеб в/с пш	60	4	0,5	30	140,4	57
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
итого за обед		830	37,5	25,6	145,3	959,7	
Полдник	Кисель "Витощка"	100	0	0	7,5	30	484
	Вафля	100	3,9	3,6	62,5	541	580
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		250	4,1	3,8	74,9	593	
Ужин	плов из говядины	250	5,1	5,7	10,8	115	330
	Овощи свежие порциями (помидор)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш	60	4	0,5	30	140,4	573
итого за ужин		540	10	6,4	51,6	302,5	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (ряженка)	180	5	5	7,2	90,9	470
	Конд из пром произ (пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужин		280	10,19	6,78	58,95	168,9	
ИТОГО		2340	76,5	73	317,7	2208,3	

Время	наименование блюд	Вес блюда	7 день Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 7 Завтрак	Булка	100	6,25	5,68	49,15	62	577
	Сливочное масло	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
	Каше молочная "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465
итого за завтрак		380	7,7	8,8	39,8	269,8	
Обед	Суп картофельный вегетарианский	200	2,3	3,3	9,8	78,2	129
	Пюре гороховое	200	22	2	39,64	260,2	388
	Гуляш говяжий	100	20,0	19,5	3,3	258,0	327
	Овощи свежие (огурец)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
	ВСЕГО	790	56,02	26,82	141,7	1017	
Полдник	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	501
	Пряник	100	5,9	4,7	75	366	581
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		330	7,1	5,1	98,1	465,4	
Ужин	Макароны отварные	150	5,4	5,5	28	182	256
	котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339
	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	Овощи свежие (помидор)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	40	3	0,3	19,7	93,6	
	Кисло-мол-ный н-п (йогурт)	180	3,6	0,5	29,6	136,3	
2 Ужин	Конд из пром произ (пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	578
	ИТОГО	2040	84,61	48	368,15	2057,4	

Время	наименование блюд	Вес блюда	7 день Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 7 Завтрак	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
	Сливочное масло	20	0,2	14,5	0,3	132,2	78
	Каша молочная "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465
итого за завтрак		380	7,7	8,8	39,8	269,6	
Обед	Суп картофельный вермишелевый	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129
	Пюре картофельное	200	22	2	39,64	260,2	388
	Гуляш говяжий	100	20,0	19,5	3,3	258,0	327
	Овощи свежие (огурец)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	80	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб рпш	30	6,8	1,3	39,8	198	575
	ВСЕГО	850	56,9	27,65	145,04	1040,95	
Полдник	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	501
	Пряник	100	5,9	4,7	75	366	581
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		330	7,1	5,1	96,1	465,4	
Ужин	Макароны отварные	180	6,5	6,8	33,3	218	256
	котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339
	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	Овощи свежие (помидор)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	40	3	0,3	19,7	93,6	
итого за ужин		270	3,9	0,5	30,5	140,7	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (йогурт)	180	5	5	7,2	90,9	470
	Конд из пром произ (пирожок)	100	5,18	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужин		280	10,18	6,78	58,95	168,9	
	ИТОГО	2110	85,79	48,83	372,39	2085,75	

Время	Наименование блюдо	Вес блюда	8 день Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8 Завтрак	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Каша молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	209	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465
	итого за завтрак	380	8,7	8,8	43,4	288,2	
Обед	Суп с клецками	250	3	3,5	9,4	80	115/144
	Каша перловая рассыпчатая	170	9,3	5,2	41,4	250,4	207
	Котлета из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339
	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	
	Овощи свежие (огурец)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
	итого за обед	920	45,2	25,7	164,6	1071,5	
Полдник	Напиток вит-ый "Витошка"	200	0	0	19	80	507
	Конфета	60	1,5	1,8	5,5	390	
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		310	1,7	2	29,4	492	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,3	5,2	41,4	250,4	203
	Голубцы ленивые	100	11	12,4	4	173	333
	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	Овощи свежие (помидор)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
итого за ужин		290	4,9	0,7	40,8	187,5	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н- п (молоко)	200	5,8	5	9,6	107	468
	Конд из пром произ(пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужи	ВСЕГО	300	10,99	6,78	61,35	185	
	ИТОГО	2200	71,49	43,98	339,55	2224,2	

Время	Наименование блюда	Вес блюда	8 день Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8 Завтрак	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Каша молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	209	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465
Итого за завтрак		380	8,7	8,8	43,4	288,2	
Обед	Суп с клецками	200	2,1	3	7,8	64	115/144
	Каша перловая рассыпчатая	150	8,2	4,6	36,6	220,9	207
	Котлета из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339
	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	
	Овощи свежие (огурец)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
	Итого за обед	840	42,9	24,6	157,1	1021,6	
Полдник	Напиток вит-ый "Витошка"	200	0	0	19	80	507
	Конфета	60	1,5	1,8	5,5	390	
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
Итого за полдник		310	1,7	2	29,4	492	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	4,6	36,6	220,9	203
	Голубцы ленивые	100	11	12,4	4	173	333
	Соус красный основной	100	4	5,2	12,38	112,6	422
	Овощи свежие (помидор)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
Итого за ужин		280	4,6	0,7	39,9	183,1	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (молоко)	200	5,8	5	9,6	107	468
	Конд из пром произ(пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
Итого за 2 ужин		300	10,99	6,78	61,35	185	
ИТОГО		2110	68,89	42,88	331,15	2169,9	

9 день							
Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9 Завтрак	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	279
	Джем	100	0,4	0	65	262	86
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
итого за завтрак		400	19,8	10,6	93,8	550	
Обед	Суп картофельный гороховый	250	7,4	3,3	15,8	122,3	127
	Каша пшеничная рассыпчатая	250	11,35	10,55	63,95	396,25	203
	Гуляш из говядины	100	20	19,5	3,3	258	327
	Свекла вареная	30	1,4	6	7,6	91	26
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб р/п	30	6,6	1,3	39,8	198	575
итого за обед		900	51,45	41,25	178,55	1281,55	
Полдник	Кисель "Витошка"	100	0	0	7,5	30	484
	Печенья	100	7	18	67	460	582
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		250	7,2	18,2	79,4	512	
Ужин	Макароны отварные	180	6,5	6,6	33,3	218	256
	Котлеты рыбные или биточки	100	11,6	1,6	10	105,7	307
	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	Овощи свежие (помидор)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	6,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
итого за ужин		670	27	14,12	98,48	593,8	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
	Конд из пром произ(булочка)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужин	ВСЕГО	280	10,19	6,78	58,95	168,9	
	ИТОГО	2500	115,44	90,95	507,18	3106,25	

Время	Наименование блюда	Вес блюда	9 день Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецеп
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9 Завтрак	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	279
	Джем	100	0,4	0	65	262	86
	Макао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
итого за завтрак		400	19,6	10,6	93,8	550	
Обед	Суп картофельный гороховый	200	6	3	13	98	127
	Каша пшенная рассыпчатая	200	9,08	8,44	51,16	317	203
	Гуляш из говядины	100	20	19,5	3,3	258	327
	Свекла вареная	20	1	4,3	5,3	63,7	26
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
итого за обед		790	47,38	37,14	160,66	1150,7	
Полдник	Кисель "Витюшка"	100	0	0	7,5	30	484
	Печенья	100	7	18	67	460	582
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		250	7,2	18,2	79,4	512	
Ужин	Макароны отварные	150	5,4	5,5	28	182	256
	Котлеты рыбные или биточки	90	10	1,4	9	95,1	307
	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	Овощи свежие (помидор)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	6,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	итого за ужин		620	24	12,82	89,28	542,8
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
	Конд из пром произ(булочка)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужин	ВСЕГО	280	10,19	6,78	58,95	168,9	
	ИТОГО	2340	108,37	85,54	482,09	2924,4	

Время	Наименование блюд	Вес блюда	10 день Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10 Завтрак	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	162,2	139
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465
итого за завтрак		380	8,26	8,68	31,9	241,4	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	8	70,1	94
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	4,6	36,6	220,9	203
	Курица тушеная	100	9,5	11	2,2	146,4	367
	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	Овощи свежие(помидор)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
итого за обед		840	35,4	26,82	148,18	970,6	
Полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	
	Пряник	40	5,5	6,5	2,5	60,6	
	Фрукты свежие	100	4,8	5,6	32,4	220	
итого за полдник		340	11,3	12,3	55,1	366,6	
Ужин	Плов из говядины	200	4,08	4,56	8,66	92	330
	Овощи свежие(помидор)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
итого за ужин		280	4,6	0,7	39,9	183,1	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (йогурт)	180	5	5	7,2	90,9	470
	Конд из пром произ (пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужин		280	10,19	6,78	58,95	168,9	
	ИТОГО	2120	69,75	55,28	334,03	1930,6	

Время	Наименование блюд	Вес блюда	10 день Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ реце
			Б	Ж	У.		
Неделя 2 День 10 Завтрак	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,6	200,25	139
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465
итого за завтрак		430	9,7	10,3	36,8	279,45	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	4	8	70,1	94
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,3	5,2	41,4	250,4	203
	Курица тушеная	100	9,5	11	2,2	146,4	367
	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	Овощи свежие(помидор)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
итого за обед		920	36,8	27,42	153,88	1004,5	
Полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	
	Пряник	40	5,5	6,5	2,5	60,6	
	Фрукты свежие	100	4,8	5,6	32,4	220	
итого за полдник		340	11,3	12,3	55,1	366,6	
Ужин	Плов из говядины	250	5,1	5,7	10,8	115	330
	Овощи свежие(помидор)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
итого за ужин		290	4,9	0,7	40,8	187,5	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (йогурт)	180	5	5	7,2	90,9	470
	Конд из пром произ (пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужин		280	10,19	6,78	58,95	168,9	
	ИТОГО	2260	72,89	57,5	345,53	2006,95	

11 день							
Время	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
			6,25	5,68	49,15	82	577
Неделя 2 День 11 Завтрак	Булка	100					
	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
	Каша пшенная молочная	200	5	6,4	31,4	202,9	235
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
						296,9	
итого за завтрак		400	8,3	9,3	45,2		
Обед	Суп картофельный рисовый	250	7,4	3,3	15,8	122,3	114
	Рагу из овощей	210	14,3	14,3	14,3	243	26
	Свекла вареная	30	1,4	6	7,6	91	26
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
						870,3	
	итого за обед	760	34,4	25,5	125,6		
Полдник	Вит. Нап-к. "Витошка"	200	0	0	19	80	507
	Конфеты	60	1,5	1,8	5,5	390	
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
	итого за полдник	310	1,7	2	29,4	492	
Ужин	Макароны отварные	180	6,5	6,6	33,3	218	256
	Котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339
	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	овощи свежие (огурец)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
						761,1	
	итого за ужин	670	33	24,82	101,48		
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (молоко)	200	5,8	5	9,6	107	468
	Конд из пром произ(пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
	итого за 2 ужин	300	10,99	6,78	61,35	185	
	ВСЕГО	2440	88,39	68,4	363,03		2605,3
	ИТОГО						

11 день							
Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 11 Завтрак	Булка	100	6,25	5,66	49,15	82	577
	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
	Каша пшеничная молочная	200	5	6,4	31,4	202,9	235
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,6	94	462
итого за завтрак		400	8,3	9,3	45,2	296,9	
Обед	Суп картофельный рисовый	200	6	3	13	96	114
	Рагу из овощей	200	13,8	13,6	13,6	231,2	26
	Свекла вареная	20	1	4,3	5,3	63,7	26
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
	итого за обед	690	31,9	22,8	119,8	806,9	
Полдник	Вит. Нап-к. "Витошка"	200	0	0	19	80	507
	Конфета	60	1,5	1,8	5,5	390	
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		310	1,7	2	29,4	492	
Ужин	Макароны отварные	150	5,4	5,5	28	182	256
	Котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339
	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	овощи свежие (огурец)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
итого за ужин		630	31,6	23,72	95,28	720,7	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (молоко)	200	5,8	5	9,6	107	468
	Конд из пром произ(пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужин	ВСЕГО	300	10,99	6,78	61,35	185	
	ИТОГО	2330	84,49	64,6	351,03	2501,5	

Время	наименование блюд	Вес блюда	12 день Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 12 Завтрак	Булка	100	6,01	4,53	52,9	27	577
	Сливочное масло	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
	Каша молочная "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465
итого за завтрак		380	7,7	8,8	39,8	269,8	
Обед	Суп картофельный вермишелевый	200	2,3	3,3	9,8	78,2	129
	Пюре гороховое	200	22	2	39,64	262,2	388
	Гуляш говяжий	100	20,0	19,5	3,3	258,0	327
	Овощи свежие (огурец)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
	ВСЕГО	790	56,02	26,82	141,7	1019	
Полдник	Кисель "Витошка"	100	0	0	7,5	30	484
	Вафли	100	3,9	3,6	62,5	541	580
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		250	4,1	3,8	74,9	593	
Ужин	Пюре картофельное	150	4	6	87	105	377
	Шницель из говядины	100	17,3	21	9,9	298	319
	Овощи свежие (помидор)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
итого за ужин		280	4,6	0,7	39,9	183,1	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
	Конд из пром произ (пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужин		280	10,19	6,78	58,95	168,9	
ИТОГО		1980	82,61	46,9	355,25	2233,8	

Время	наименование блюд	Вес блюда	12 день Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	На рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 12 Завтрак	Булка	100	6,01	4,53	52,9	27	577
	Сливочное масло	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
	Каша молочная "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465
итого за завтрак		380	7,7	8,8	39,8	269,8	
Обед	Суп картофельный вермишелевый	250	2,9	4,5	12,2	97,8	129
	Пюре гороховое	200	22	2	39,64	262,2	368
	Гуляш говяжий	100	20,0	19,5	3,3	258,0	327
	Овощи свежие (огурец)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
итого за обед	ВСЕГО	850	56,9	28	145,04	1042,95	
Полдник	Кисель "Витощка"	100	0	0	7,5	30	484
	Вафли	100	3,9	3,6	62,5	541	580
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		250	4,1	3,8	74,9	593	
Ужин	Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	377
	Щицель из говядины	100	17,3	21	9,9	298	319
	Овощи свежие (помидор)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
итого за ужин		290	4,9	0,7	40,8	187,5	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
	Конд из пром произ (пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужин		280	10,19	6,78	58,95	168,9	
	ИТОГО	2050	83,79	48,08	359,49	2262,15	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	13 день			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Калорийность, дети от 12 и старше				
Неделя 1 День 13 Завтрак	Булка	100	Б	Ж	У		
	Сыр порциями	20	6,01	4,53	52,9	27	577
	Каша молочная манная	200	4,84	5,9	0	71,8	75
	Какао	200	6,2	6,6	31,2	209	230
Итого за завтрак		400	3,3	2,9	13,8	94	462
			9,5	9,5	45	303	
Обед	Щи из свеклы капуста	250	1,5	1,0	3,8	61,8	104
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,3	5,2	41,4	250,4	203
	Текстели из говядины	100	8,4	6,5	9,7	131,0	350
	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	
	Овощи свежие порциями (огурец)	30	0,7	0,1	2,0	11,0	148
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4,0	0,5	30,0	140,4	573
	хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	196,0	575
	Итого за обед	920	34,5	17,4	153,7	941,25	575
Полдник	Вит. напиток "Виташка"	200	0	0	19	80	507
	Печенье	100	7	18	67	460	582
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
Итого за полдник		350	7,2	18,2	90,9	562	
Ужин	Рис отварной	200	5	7,24	51,8	292,4	385
	Курица тушеная	100	9,5	11	2,2	146,4	267
	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,8	422
	Икра промыш. произ(кабачковая)	30	0,8	1,8	4	38	50
	чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
Итого за ужин		290	5	2,4	42,8	212,5	
2 Ужин	Кисло-молочный н-п (йогурт)	180	5	5	7,2	90,9	470
	Конд из пром произ (пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
Итого за 2 ужин	ВСЕГО	280	10,19	6,78	58,95	188,9	
	ИТОГО	2240	88,39	54,28	391,35	2187,65	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	13 день Калорийность, дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 13 Завтрак	Булка	100	6,01	4,53	62,9	27	577
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Каша молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	209	230
	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	462
итого за завтрак		400	9,5	9,5	45	303	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,2	0,8	3,0	49,4	104
	Каша гречневая разсыпчатая	150	6,2	4,6	36,6	220,9	203
	Тефтели из говядины	100	8,4	6,5	9,7	131,0	350
	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	
	Овощи свежие порциями (огурец)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,8	495
	Хлеб в/с пш.	60	4,0	0,5	30,0	140,4	573
	хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198,0	575
	итого за обед	840	32,8	18,6	147,24	895	
Полдник	Вит. нап-к "Виташка"	200	0	0	0	80	507
	Печенье	100	7	18	67	480	582
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		350	7,2	18,2	80,9	562	
Ужин	Рис отварной	200	6	7,24	51,8	292,4	385
	Курица тушеная	100	9,5	11	2,2	146,4	267
	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	Икра промыш произв(кабачковая)	20	0,8	1,8	4	36	50
	чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
итого за ужин		280	5	2,4	42,8	212,5	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (йогурт)	180	5	5	7,2	90,9	470
	Конд. из пром произ (пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
итого за 2 ужин	ВСЕГО	280	10,19	6,78	58,95	168,9	
	ИТОГО	2150	64,69	53,48	384,89	2141,4	

Время	Наименование блюда	Вес блюда	14 день Пищевые вещества для от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецеп
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 14 Завтрак	Булочка	100	6,01	4,53	52,9	27	577
	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	279
	Джем	100	0,4	0	65	262	66
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465
итого за завтрак		390	18,6	9,9	92,2	535,2	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,8	7,1	7,9	122,2	126
	Каша перловая рассыпчатая	150	6,2	4,6	36,6	220,9	207
	Гуляш из говядины	100	20	19,5	3,3	258	327
	Салата вареная	20	1	4,3	5,3	63,7	26
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
	итого за обед	740	47,3	37,4	141	1076,8	
Полдник	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	501
	Пряник	100	5,9	4,7	75	366	561
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	62
итого за полдник		330	7,1	5,1	98,1	465,4	
Ужин	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	377
	Котлеты рыбные (биточки)	100	11,6	1,6	10	105,7	307
	Овощи свежие (помидор)	20	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	38,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	итого за ужин	530	20,2	8,3	58,6	393,8	470
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (сметана)	180	5	5	7,2	90,9	470
итого за 2 ужин	Конд из пром произ(пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
	ВСЕГО	280	10,19	6,78	58,95	168,9	
	ИТОГО	2260	103,59	67,48	448,85	2642,1	

Время	Наименование блюд	Вес блюда	14 день Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 14 Завтрак	Булка	100	6,01	4,53	52,9	27	577
	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	279
	Джем	100	0,4	0	65	262	86
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465
итого за завтрак		380	18,8	9,9	92,2	535,2	
Обед	Суп картофельный «фриггидельками»	250	8,5	9	10	153	126
	Каша перловая рассыпчатая	170	9,3	5,2	41,4	250,4	207
	Гуляш из говядины	100	20	19,5	3,3	258	327
	Салат вареная	30	1,4	6	7,6	91	26
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
итого за обед		820	50,5	41,6	150,2	1166,4	
Полдник	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	501
	Пряник	100	5,9	4,7	75	366	561
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник		330	7,1	5,1	98,1	465,4	
Ужин	Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	377
	Котлеты рыбные (биточки)	100	11,6	1,6	10	105,7	307
	Овощи свежие (помидор)	30	0,7	0,1	2	11	148
	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
итого за ужин		590	21,9	10,3	62,4	433,2	
2 Ужин	Кисель-мол-ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
итого за 2 ужин	Конд. из пром. произ. (пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
	ВСЕГО	280	10,19	6,78	58,95	166,9	
	ИТОГО	2400	108,49	73,68	461,85	2769,1	