«Утверждаю» Директор МБОУ ДО «ДООЦ «Голубая ель» Фролова Г.В.

Примерное 14-ти дневное меню муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения « Детский оздоровительно-образовательный центр «Голубая ель» на 2024 год.

			1 день				
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	-	вые веі от 7 до	-	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
Неделя 1	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
День 1 Завтрак	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	82
итого за завтрак		450	8,5	9,5	50,1	318,9	
-	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
Обед	Овощи свежие порциями (огурец)	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Компот из сухофрутков	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		830	53,3	20,3	151,64	993,9	
	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	501
Полдник	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
	Овощие свежие порциями (помидор)	60	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		320	4,6	0,7	39,9	183,1	
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	ВСЕГО	280	10,19	6,78	58,95	168,9	
Итого за день:	ИТОГО	2210	84,79	55,68	390,69	2224,2	

		1	день				
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда			щества старше	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
Неделя 1 День	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
1 Завтрак	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	82
итого за завтрак		450	8,5	9,5	50,1	318,9	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	4	8	70,1	94
	Гороховое пюре	200	22	2	39,64	260,2	388
Обед	Котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339
	Овощи свежие порциями (огурец)	100	0,7	0,1	2	11	148
	Компот из сухофрутков	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	53,6	20,3	152,54	998,3	
	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	501
Полдник	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	
	Макароны отварные	180	5,4	5,5	28	182	256
	Рыба, тушеная с овощами	100	10,5	8	12,1	163,7	299
Ужин	Овощие свежие порциями (помидор)	100	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		360	4,9	0,7	40,8	187,5	

2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (йогурт)	180	5	5	7,2	90,9	470
2 ужин	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	2340	85,39	55,68	392,49	2233	

				2 день	5		
Прием	Наименование	Bec	Калорийн	юсть, дети от	7 до 11 лет	Энергетическая	1
пищи	блюд	блюда	Б	ж	У	ценность	№ рецептуры
Бу	Булка	100	6,01	4,53	52,9	27	577
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,6	75
Неделя 1	Каша молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	209	230
День 2 Завтрак	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	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)	60	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		700	24,5	17,3	75,8	555,4	
_	Вит. нап-к "Витошка"	200	0	0	19	80	507
Полдник	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	
	Вермишель отварная	150	5,4	5,5	28	182	256
	Курица тушенная	100	9,5	11	2,2	146,4	367
Ужин	икра промыш произв(кабачковая)	100	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		360	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	2165	56,39	47,68	324,55	1796,6	

	1	T		цень		<u> </u>	T
Прием	Наименование	Bec	Калорийн	ость, дети от	Энергетическая	Nº	
пищи	блюд	блюда	Б	Ж	У	ценность	рецептур
	Булка	100	6,01	4,53	52,9	27	577
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,6	75
Неделя 1 День 2	Каша молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	209	230
Завтрак	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
ООСД	Рагу из овощей с говядиной	220	14,3	14,3	14,3	243,0	26

	Овощи свежие порциями (огурец)	100	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		810	26,9	18,3	80,2	595,9	
	Вит. нап-к "Витошка"	200	0	0	19	80	507
Полдник	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	
	Вермишель отварная	180	6,5	6,6	33,3	218	256
	Курица тушенная	100	9,5	11	2,2	146,4	367
Ужин	икра промыш произв(кабачковая)	100	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		360	5	2,4	42,8	216,1	

2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
2 УЖИН	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	2275	58,79	48,68	328,95	1837,1	

3 день Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет Энергетическая Время Наименование блюд Вес блюда № рецептуры ценность Б Ж У 100 6,1 4,53 52,9 27 577 Булка Масло сливочное 0,3 20 0,2 14,5 132,2 79 Неделя 1 (порциями) День 3 Каша пшенная молочная Завтрак 200 5 6,4 31,4 202,9 235 жидкая 3,3 13,8 94 200 2,9 462 Какао 50 0,2 0,2 4,9 22 82 Фрукты свежие итого за 450 8,5 9,5 50,1 318,9 завтрак Суп картофельный 200 6 3 13 98 114 гречневый Обед 51,8 292,4 200 5 7,24 385 Рис отварной

	Рыба тушенная с овощами	100	10,5	8	12,1	163,7	299
	Овощи свежие (помидор)	60	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		830	33,2	20,24	165,9	974,7	
	Киссель вит. "Витошка"	100	0	0	7,5	30	484
Полдник	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	
	Картофельное пюре	150	4	6	8,7	105	377
	Котлета из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339
Ужин	Овощи свежие (оугрец)	60	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		420	22,3	13	55,6	430	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (молоко)	200	5,8	5	9,6	107	38
∠ <i>УЖ</i> ИН	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	2200	78 80	53,12	402,95	2501,6	
	итого	2200	78,89	ეკ, [∠	402,95	2501,6	

Время	Наименование блюд	Вес		евые ве 1 от 12 и	•	Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У	ценность	
	Булка	100	6,1	4,53	52,9	27	577
Неделя 1	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
День 3 Завтрак	Каша пшенная 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	
	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 тушенная с овощами	100	10,5	8	12,1	163,7	299
Обед	Овощи свежие (помидор)	100	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	34,9	20,54	169,6	1003,4	

	Киссель вит. "Витошка"	100	0	0	7,5	30	484
Полдник	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	
	Картофельное пюре	200	5,4	8	11,6	140	377
	Котлета из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339
Ужин	Овощи свежие (оугрец)	100	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		460	22,6	13	56,5	434,4	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (молоко)	200	5,8	5	9,6	107	38
2 Ужин	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	2330	80,89	53,42	407,55	2534,7	

		Bec	-	евые вец от 7 до	•	Энергетическая	Nº
Время	Наименование блюд	блюда	Б	Ж	У	ценность	рецептуры
	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
Неделя 1	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	75
День 4 Завтрак	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	
-	Суп картофельный гороховый	200	6	3	13	98	127
t	Каша перловая рассыпчатая	150	8,2	4,6	36,6	220,9	207
ı	Гуляш из говядины	100	20	19,5	3,3	258	327
Обед	Овощи свежие порциями(огурец)	60	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
ı	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	575
итого за обед		330	11,7	2	89	420,6	
	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	501
Полдник	Конфета	60	1,5	1,8	16,2	390	
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник	ВСЕГО	290	2,7	2,2	39,3	489,4	
	Макароны отварные	150	5,4	5,5	28	182	256
	шницель из говядины	100	17,3	21	9,9	298	319
Ужин	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
J /IMILI	Овощи свежие порциями (помидор)	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
ı	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		520	25,9	26,92	62,18	593,7	
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	1800	58,75	46,58	281,33	1914	
		4 день					
Время	Наименование блюл	Bec			ещества старше	Энергетическая	Nº

_		Bec		вые веі	•	Энергетическая	Nº
Время	Наименование блюд	блюда			старше	ценность	рецептуры
		100	Б	Ж	У		
	Булка		6,25	5,68	49,15	82	577
Неделя 1	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	75
День 4 Завтрак	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	
	Суп картофельный гороховый	250	7,4	3,3	15,8	122,3	127
	Каша перловая рассыпчатая	170	9,3	6,2	41,4	250,4	207
	Гуляш из говядины	100	20	19,5	3,3	258	327
Обед	Овощи свежие порциями(огурец)	100	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		370	12	2	89,9	425	
	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	501
Полдник	Конфета	60	1,5	1,8	5,5	390	
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82

итого за полдник	ВСЕГО	290	2,7	2,2	28,6	489,4	
	Макароны отварные	180	6,5	6,6	33,3	218	256
	шницель из говядины	100	17,3	21	9,9	298	319
Ужин	Овощи свежие порциями (помидор)	100	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		460	22,2	21,7	50,7	485,5	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (йогурт)	180	5	5	7,2	90,9	470
2 УЖИН	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	1780	55,35	41,36	260,05	1810,2	

		Bec	Пищевые в	ещества де лет	ти от 7 до 11	Энергетическая	Nº
Время	Наименование блюд	блюда	Б	ж	У	ценность	рецептуры
	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
Неделя 1 День 5	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
Завтрак	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	

	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
Обед	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	Свекла вареная	60	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		880	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	
	Картофельное пюре	150	4	6	87	105	377
	Тефтели из говядины	100	8,4	6,5	9,7	131	350
Ужин	овощи свежие порциями (огурец)	60	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		570	17,1	13,2	137,3	423	

2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (снежок)	180	0 5 5 7,2		90,9	470	
2 Ужин	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	2430	84,39	80,5	465,17	2467,5	

Время	Наименование	Bec	Пищевые вещества дети от 12 и старше	Энеј	Энергетическая ценност		№ рецептуры
•	блюд	блюда	Б	Ж	У		
	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
Неделя 1	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
День 5 Завтрак	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	
	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
Обед	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	Свекла вареная	100	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		890	27,5	19,32	153,0 8	927,05	
	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	
	Картофельное пюре	200	5,4	8	11,6	140	377
	Тефтели из говядины	100	8,4	6,5	9,7	131	350
Ужин	овощи свежие порциями (огурец)	100	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		660	18,8	15,2	62,8	462,4	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
2 <i>УЖ</i> ИП	Конд из пром произ(пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
того за 2 ужин		280	10,19	6,78	58,95	168,9	
	ИТОГО	2530	78,39	74	396,3 3	2429,65	

Время	Наименование блюд	Bec	Пищевые вещества д	дети от 7 до	Энергетическ ая ценность	№ рецептуры	
		блюда	Б	ж	У		
	Булочка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
	Сыр порционно	20	464	5,9	0	71,6	75
Неделя 1 День 6	Каша молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	209	230
Завтрак	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Конд из пром произ (йогурт)	95	1,9	7,5	4,7	100	
итого за завтрак		495	11,4	17	49,7	403	
	Суп с фрикадельками	200	6,8	7,1	7,9	122,2	126/145
	Вермишель отварная	150	5,4	5,5	20,8	182	256
	Рыба тушеная с овощами	100	10,5	8	12,1	163,7	299
Обед	Овощи свежие порциями (огурец)	60	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		780	34,4	22,6	129,8	888,5	
	Кисель "Витошка"	100	0	0	7,5	30	484
Полдник	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	200	4,08	4,56	8,66	92	330

	Овощи свежие порциями (помидор)	60	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		520	8,68	5,26	48,56	275,1	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (ряженка)	180	5	5	7,2	90,9	470
∠ УЖИН	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	

6 день Энергет ическая Пищевые вещества дети от 12 и старше Bec № рецептуры ценност Время Наименование блюд блю да Б Ж У 100 6,25 82 577 5,68 49,15 Булочка 20 464 0 71,6 75 5,9 Сыр порционно Неделя 1 Каша молочная День 6 6,2 31,2 200 6,6 209 230 манная Завтрак 200 3,3 2,9 13,8 94 462 Какао с молоком Конд из пром произ 95 1,9 7,5 4,7 100 (йогурт) итого за 495 11,4 17 49,7 403 завтрак 250 8,5 9 10 153 126/145 Обед Суп с фрикадельками

	Вермишель отварная	180	6,5	6,6	33,3	218	256
	Рыба тушеная с овощами	100	10,5	8	12,1	163,7	299
	Овощи свежие порциями (огурец)	100	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		900	37,5	25,6	145,3	959,7	
	Кисель "Витошка"	100	0	0	7,5	30	484
Полдник	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	
	плов из говядины	250	5,1	5,7	10,8	115	330
Ужин	Овощи свежие порциями (помидор)	100	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		610	10	6,4	51,6	302,5	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (ряженка)	180	5	5	7,2	90,9	470
∠ <i>УЖ</i> ИН	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	

		Bec	Пищевь	ые веществ до 11 ле	а дети от 7 т	Энергетическ ая ценность	NI
Время	наименование блюд	блюда	Б	ж	У		№ рецептуры
	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
Неделя	Сливочное масло	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
1 День 7	Каша молочная "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229
Завтрак	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	
	Суп картофельный вермишелевый	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
Обед	Овощи свежие (огурец)	60	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	ВСЕГО	830	56,02	26,82	141,7	1017	
	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	501
Полдник	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	

	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
Ужин	Овощи свежие (помидор)	60	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	
итого за ужин		300	3,6	0,5	29,6	136,3	
2 \/\	Кисло-мол-ный н-п (йогурт)	180	5	5	7,2	90,9	470
2 Ужин	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	84,61	48	368,15	2057,4	

Время	наименование блюд	Вес блюда	Пищевь	ые вещества дети от 12 старше	И	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Недел	Булка	100	6,25	5,68	49, 15	82	577
я 1 День 7	Сливочное масло	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79

Завтра к	Каша молочная "Дружба"	200	5,2	6,6	27, 6	190,6	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,	79,2	465
итого за завтра к		380	7,7	8,8	39, 8	269,8	
	Суп картофельный вермишелевы й	250	2,9	4,2	12,	97,8	129
ı	Пюре гороховое	200	22	2	39, 64	260,2	388
0500	Гуляш говяжий	100	20,0	19,5	3,3	258,0	327
Обед	Овощи свежие (огурец)	100	0,7	0,1	2	11	148
ı	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	920	56,9	27,65	145 ,04	1040,95	
Поппи	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	501
Полдн ик	Пряник	100	5,9	4,7	75	366	581
VIIX 1	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82

итого							
за полдни к		330	7,1	5,1	98, 1	465,4	
	Макароны отварные	180	6,5	6,6	33, 3	218	256
	котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339
Ужин	Соус красный основной	100	4	5,22	12, 38	112,6	422
	Овощи свежие (помидор)	100	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		340	3,9	0,5	30, 5	140,7	
2 Ужин	Кисло-мол- ный н-п (йогурт)	180	5	5	7,2	90,9	470
∠ УЖИН	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	2250	85,79	48,83	372 ,39	2085,75	
				8 лень			

8 день
Время Наименование Бес блюда Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет Энергетическая ценность № рецептуры

				Б	ж	У	
	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
Недел	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	75
я 2 День 8 Завтра	Каша молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	209	230
К	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465
итого за завтра к		380	8,7	8,8	43,4	288,2	
	Суп с клецками	200	2,1	3	7,6	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
Обед	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	
	Овощи свежие (огурец)	60	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	ВСЕГО	880	42,9	24,6	157,1	1021,6	
Полдн	Напиток вит- ый "Витошка"	200	0	0	19	80	507
тюлдн ИК	Конфета	60	1,5	1,8	5,5	390	
FIIC	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдни к		310	1,7	2	29,4	492	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	4,6	36,6	220,9	203
	Голубцы ленивые	100	11	12,4	4	173	333
Ужин	Соус красный основной	100	4	5,2	12,38	112,6	422
	Овощи свежие (помидор)	60	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		320	4,6	0,7	39,9	183,1	
•	Кисло-мол- ный н-п (молоко)	200	5,8	5	9,6	107	468
2 Ужин	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	2190	68,89	42,88	331,1 5	21	69,9
			8 день				·
Время	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 12 и старше	Энер	огетичес	кая ценность	№ рецептуры
	блюд			Б	Ж	У	
	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
Недел	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	75
я 2 День 8 Завтра	Каша молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	209	230
К	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465
итого за завтра к		380	8,7	8,8	43,4	288,2	
	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
Обед	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)	100	0,7	0,1	2	11	148

ļ	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
l	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	990	45,2	25,7	164,6	1071,5	
Полдн	Напиток вит-ый "Витошка"	200	0	0	19	80	507
ИК	Конфета	60	1,5	1,8	5,5	390	
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдни к		310	1,7	2	29,4	492	
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,3	5,2	41,4	250,4	203
	Голубцы ленивые	100	11	12,4	4	173	333
Ужин	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	Овощи свежие (помидор)	100	0,7	0,1	2	11	148
I	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		360	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 ужин	ВСЕГО	300	10,99	6,78	61,35	185	
	ИТОГО	2340	71,49	43,98	339,5 5	2224,2	
			9 день				
Врема	Наименовани	Вес блюла	Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет	Энер	огетичес	кая ценность	№ рецептуры

Время	Наименовани	Вес блюда	от 7 до 11 лет	Энергетическая ценность			№ рецептуры
Вроми	е блюд	Воо олгода		Б	Ж	У	
	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
Неделя 2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
День 9 Завтра	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	279
К	Джем	100	0,4	0	65	262	86
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
итого за завтрак		400	19,6	10,6	93,8	550	
	Суп картофельны й гороховый	200	6	3	13	98	127
Обед	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	60	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		830	47,38	37,14	160,66	1150,7	
Поппии	Кисель "Витошка"	100	0	0	7,5	30	484
Полдни к	Печенья	100	7	18	67	460	582
, ,	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдни к		250	7,2	18,2	79,4	512	
	Макароны отварные	150	5,4	5,5	28	182	256
	Котлеты рыбные или биточки	90	10	1,4	9	95,1	307
Ужин	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	Овощи свежие (помидор)	60	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		660	24	12,82	89,28	542,8	

	Кисло-мол- ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
2 Ужин	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	2420	108,37	85,54	482,09	2924,4	
			9 день	1			
Время	Наименовани е блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 12 и старше	Энер	огетичес	кая ценность	№ рецептуры
				Б	Ж	У	
Неделя 2 День 9	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
Завтра	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	279
К	Джем	100	0,4	0	65	262	86
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
итого за завтрак		400	19,6	10,6	93,8	550	
Обед	Суп картофельный гороховый	250	7,4	3,3	15,8	122,3	127
 	Каша пшенная	250	11.35	10.55	63.95	396.25	203

11,35

250

рассыпчатая

10,55

63,95

396,25

203

	Гуляш из говядины	100	20	19,5	3,3	258	327
	Свекла вареная	100	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		970	51,45	41,25	178,5 5	1281,55	
	Кисель "Витошка"	100	0	0	7,5	30	484
Полдни к	Печенья	100	7	18	67	460	582
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдни к		250	7,2	18,2	79,4	512	
	Макароны отварные	180	6,5	6,6	33,3	218	256
	Котлеты рыбные или биточки	100	11,6	1,6	10	105,7	307
Ужин	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	Овощи свежие (помидор)	100	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		740	27	14,12	96,48	593,8	
2 Ужин	Кисло-мол- ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
2 Ужин	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	2640	115,4	90,95	507,1 8	3106,25	

Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые	вещест	гва дети от 7 до 11 лет	Энергетиче ская ценность	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Неделя	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
2	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	75
День 10	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	162,2	139
Завтра к	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
ŗ	Курица тушеная	100	9,5	11	2,2	146,4	367
ļ	Соус красный оснвоной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
l	Овощи свежие(помидор)	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
ļ	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
1	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		880	35,4	26,8 2	148,18	970,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	
Полдни к	Пряник	40	5,5	6,5	2,5	60,6	
	Фрукты свежие	100	4,8	5,6	32,4	220	
итого за полдни к		340	11,3	12,3	55,1	366,6	
	Плов из говядины	200	4,08	4,56	8,66	92	330
Ужин	Овощи свежие(помидор)	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
УЖИН	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		320	4,6	0,7	39,9	183,1	
2 Vygan	Кисло-мол-ный н-п (йогурт)	180	5	5	7,2	90,9	470
2 Ужин	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	2200	69,75	55,2 8	334,03	1930,6	
Время	Наименование блюд	10 ден Вес блюда		вещества	а дети от 12 и старше	Энергети ческая ценность	№ рецепт ур
			Б	ж	У		
Неделя	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
2	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	75
День 10	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,6	200,25	139
Завтра к	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	
•	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
05	Курица тушеная	100	9,5	11	2,2	146,4	367
Обед	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	Овощи свежие(помидор)	100	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		990	36,8	27,4 2	153,88	1004,5	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	

Полдни	Пряник	40	5,5	6,5	2,5	60,6	
К	Фрукты свежие	100	4,8	5,6	32,4	220	
итого за полдни к		340	11,3	12,3	55,1	366,6	
	Плов из говядины	250	5,1	5,7	10,8	115	330
Ужин	Овощи свежие(помидор)	100	0,7	0,1	2	11	148
У ЖИН	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		360	4,9	0,7	40,8	187,5	
2 \/\max	Кисло-мол-ный н-п (йогурт)	180	5	5	7,2	90,9	470
2 Ужин	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	2400	72,89	57,5	345,53	2006,95	

Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети	от 7 до	11 лет	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
11	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
Неделя 2 День	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
11	Каша пшенная молочная	200	5	6,4	31,4	202,9	235

Завтра к	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
итого за завтрак		400	8,3	9,3	45,2	296,9	
	Суп картофельный рисовый	200	6	3	13	98	114
Г	Рагу из овощей	200	13,6	13,6	13,6	231,2	26
0507	Свекла вареная	60	1	4,3	5,3	63,7	26
Обед	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
J	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		730	31,9	22,8	119,8	806,9	
	Вит. Нап-к. "Витошка"	200	0	0	19	80	507
Полдни к	Конфета	60	1,5	1,8	5,5	390	
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдни к		310	1,7	2	29,4	492	
Ţ	Макароны отварные	150	5,4	5,5	28	182	256
	Котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339
Ужин	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
J AVIITI	овощи свежие (огурец)	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
J	Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
J	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573

итого за ужин		670	31,6	23,72	95,28	720,7	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (молоко)	200	5,8	5	9,6	107	468
2 УЖИН	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	2410	84,49	64,6	351,0 3	2501,5	

Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые	вещества старше	дети от 12 и Э	Энергетическая ценность	№ р е ц
			Б	Ж	У		
	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
Неделя 2 День 11	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
Завтра к	Каша пшенная молочная	200	5	6,4	31,4	202,9	235
K	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
итого за завтрак		400	8,3	9,3	45,2	296,9	
05.7	Суп картофельный рисовый	250	7,4	3,3	15,8	122,3	114
Обед	Рагу из овощей	210	14,3	14,3	14,3	243	26
	Свекла вареная	100	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		830	34,4	25,5	125,6	870,3	
Поппии	Вит. Нап-к. "Витошка"	200	0	0	19	80	507
Полдни к	Конфеты	60	1,5	1,8	5,5	390	
ĸ	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдни к		310	1,7	2	29,4	492	
	Макароны отварные	180	6,5	6,6	33,3	218	256
	Котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339
Ужин	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	овощи свежие (огурец)	100	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		740	33	24,82	101,48	761,1	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (молоко)	200	5,8	5	9,6	107	468
∠ УЖИН	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	2580	88,39	68,4	363,03	2605,3	
		<u>.</u>	12 день	<u>.</u>			

Время	наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вег	цества дети от 7 д	цо 11 лет	Энергетическа я ценность	№ реце птур ы
			Б	Ж	У		
Неделя	Булка	100	6,01	4,53	52,9	27	577
1	Сливочное масло	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
День 12	Каша молочная "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229
3автра к	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	
	Суп картофельный вермишелевый	200	2,3	3,3	9,8	78,2	129
	Пюре гороховое	200	22	2	39,64	262,2	388
06	Гуляш говяжий	100	20,0	19,5	3,3	258,0	327
Обед	Овощи свежие (огурец)	60	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	ВСЕГО	830	56,02	26,82	141,7	1019	
Полдни	Кисель "Витошка"	100	0	0	7,5	30	484
К	Вафли	100	3,9	3,6	62,5	541	580

	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдни к		250	4,1	3,8	74,9	593	
	Пюре картофельное	150	4	6	87	105	377
	Шницель из говядины	100	17,3	21	9,9	298	319
Ужин	Овощи свежие (помидор)	60	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		320	4,6	0,7	39,9	183,1	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
∠ УЖИН	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	2060	82,61	46,9	355,25	2233,8	

Время	наименование блюд	Вес блюд а		Пищевые веществ	а дети от 12 и старше	Энергетическая ценность	№ реце птур
			Б	Ж	У		Ы
Неделя 1 День	Булка	100	6,01	4,53	52,9	27	577
12 Завтрак	Сливочное масло	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79

	Каша молочная "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	4
итого за завтрак		380	7,7	8,8	39,8	269,8	
	Суп картофельный вермишелевы й	250	2,9	4,5	12,2	97,8	1
	Пюре гороховое	200	22	2	39,64	262,2	3
05	Гуляш говяжий	100	20,0	19,5	3,3	258,0	17
Обед	Овощи свежие (огурец)	100	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	
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	5
итого за обед	ВСЕГО	920	56,9	28	145,04	1042,95	
	Кисель "Витошка"	100	0	0	7,5	30	4
Полдник	Вафли	100	3,9	3,6	62,5	541	
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	

Прием пищи	Наимен	ование блюд	Вес блюда		13 день йность, дети от 7 до 11 лет	Энергетичесь		№ реце
		ИТОГО	2190	83,79	48,08	359	9,49 2262,15	
итого за	а 2 ужин		280	10,19	6,78	58,95	168,9	
Z 97	жин	Конд из пром произ (пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576
2 Y	N/IALI	Кисло-мол- ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
итого з	за ужин		360	4,9	0,7	40,8	187,5	
		Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	573
		Чай с/с	200	0,2	0,1	8,8	36,1	457
Ужин	Овощи свежие (помидор)	100	0,7	0,1	2	11	148	
		Шницель из говядины	100	17,3	21	9,9	298	319
		Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	377
итого за	полдник		250	4,1	3,8	74,9	593	

6,01

4,64

4,53

5,9

52,9

0

27

71,6

577

75

100 20

Булка

Сыр порциями

Неделя

,	,	,			1	1	
1 День	Каша молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	209	230
13 Завтра к	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	462
итого за завтрак		400	9,5	9,5	45	303	
•	Щи из свежей капусты	200	1,2	0,8	3,0	49,4	104
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	4,6	36,6	220,9	203
	Тефтели из говядины	100	8,4	6,5	9,7	131,0	350
05	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	
Обед	Овощи свежие порциями (огурец)	60	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	140,4	573
	хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198,0	575
итого за обед		880	32,8	16,6	147,24	895	
Поппии	Вит. нап-к "Витошка"	200	0	0	19	80	507
Полдни к	Печенье	100	7	18	67	460	582
K	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдни к		350	7,2	18,2	90,9	562	
	Рис отварной	200	5	7,24	51,8	292,4	385
Ужин	Курица тушенная	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)	100	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

Приом пиши	Цаимоновонио блюл	Росбиона	Калорийно	ость, дети от	12 и старше	Энергетическая	No poliotitypu
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Б	Ж	У	ценность	№ рецептуры
	Булка	100	6,01	4,53	52,9	27	577
Неделя 1	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,6	75
День 13 Завтрак	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	
	Щи из свежей капусты	250	1,5	1,0	3,8	61,8	104
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,3	5,2	41,4	250,4	203
	Тефтели из говядины	100	8,4	6,5	9,7	131,0	350
05	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	
Обед	Овощи свежие порциями (огурец)	100	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	198,0	575
итого за обед		990	34,5	17,4	153,7	941,25	

	Вит. нап-к "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		350	7,2	18,2	90,9	562	
	Рис отварной	200	5	7,24	51,8	292,4	385
	Курица тушенная	100	9,5	11	2,2	146,4	267
Manage	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
Ужин	Икра промыш произв(кабачковая)	100	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		360	5	2,4	42,8	212,5	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (йогурт)	180	5	5	7,2	90,9	470
∠ УЖИН	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	2380	66,39	54,28	391,35	2187,65	

			Пищевые в	вещества дети от	г 7 до 11 лет	Энергетическая	Nº
Время	Наименование блюд	Вес блюда	Б	ж	У	ценность	рецеп
	Булка	100	6,01	4,53	52,9	27	577

	1		I	I	I	I	ı
	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	
Неделя 2 День 14	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	;
Завтрак	Джем	100	0,4	0	65	262	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	
итого за завтрак		380	18,8	9,9	92,2	535,2	
	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,8	7,1	7,9	122,2	
	Каша перловая рассыпчатая	150	8,2	4,6	36,6	220,9	
Обед	Гуляш из говядины	100	20	19,5	3,3	258	
	Свекла вареная	60	1	4,3	5,3	63,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	
	Хлеб в/с пш.	60	4	0,5	30	140,4	
	Хлеб р/п	30	6,8	1,3	39,8	198	
итого за обед	·	780	47,3	37,4	141	1078,8	

	1		I	I	I	1	I
	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	50
Полдник	Пряник	100	5,9	4,7	75	366	58
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	82
итого за полдник	Фрукты сволие	330	7,1	5,1	98,1	465,4	
	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	377
Voun	Котлеты рыбные (биточки)	100	11,6	1,6	10	105,7	307
Ужин	Овощи свежие (помидор)	60	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		570	20,2	8,3	58,6	393,8	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
∠ УЖИН	Конд из пром произ(пирожок)	100	5,19	1,78	51,75	78	576

итого за 2 ужин Е	ВСЕГО	280	10,19	6,78	58,9	95	168,9
l l	ИТОГО	2340	103,59	67,48		448,85	2642,1
1.			14 день			,	, -
Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые веще		•	Энергетическа	№ рецептур
·	F. 17-11-	100	Б	Ж	У	я ценность	F77
	Булка	100	6,01	4,53	52,9	27	577
Неделя 2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	79
День 14	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	279
Завтрак	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	
-	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,5	9	10	153	126
	Каша перловая рассыпчатая	170	9,3	5,2	41,4	250,4	207
Обед	Гуляш из говядины	100	20	19,5	3,3	258	327
- 11	Свекла вареная	100	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	·	890	50,5	41,6	150,2	1166,4	
	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	501
Полдник	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	

	Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	377
	Котлеты рыбные (биточки)	100	11,6	1,6	10	105,7	307
Ужин	Овощи свежие (помидор)	100	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		660	21,9	10,3	62,4	433,2	
2 Ужин	Кисло-мол-ный н-п (снежок)	180	5	5	7,2	90,9	470
2 Ужин	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	2540	108,49	73,68	461,85	2769,1	