

«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	Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ 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	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)	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	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
	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	Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ 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	82
	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)	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	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	82
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
	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
	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							
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Калорийность, дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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	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	
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)	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	

2 день							
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Калорийность, дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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)	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	
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)	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	2275	58,79	48,68	328,95	1837,1	

3 день							
Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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 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	
Обед	Суп картофельный гречневый	200	6	3	13	98	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
	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	
Полдник	Киссель вит. "Витошка"	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	150	4	6	8,7	105	377
	Котлета из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339
	Овощи свежие (огрец)	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
	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	78,89	53,12	402,95	2501,6	
--	-------	------	-------	-------	--------	--------	--

3 день							
Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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 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	
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)	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	

Полдник	Киссель вит. "Витошка"	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)	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
	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	

4 день

Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4 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	Суп картофельный гороховый	200	6	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)	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		330	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	82
итого за полдник	ВСЕГО	290	2,7	2,2	39,3	489,4	
Ужин	Макароны отварные	150	5,4	5,5	28	182	256
	шницель из говядины	100	17,3	21	9,9	298	319
	Соус красный основной	100	4	5,22	12,38	112,6	422
	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	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 блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4 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	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
	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	
Полдник	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	501
	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	
Ужин	Макароны отварные	180	6,5	6,6	33,3	218	256
	шницель из говядины	100	17,3	21	9,9	298	319
	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
	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	

5 день

Время	Наименование блюд	Вес блюда	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	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	
Полдник	Вит. напиток "Витошка"	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	150	4	6	87	105	377
	Тефтели из говядины	100	8,4	6,5	9,7	131	350
	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	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	2430	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	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	153,08	927,05	
Полдник	Вит. напиток "Витошка	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)	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
	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	2530	78,39	74	396,33	2429,65	

6 день

Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 6 Завтрак	Булочка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
	Сыр порционно	20	464	5,9	0	71,6	75
	Каша молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	209	230
	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	
Обед	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
	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	
Полдник	Кисель "Витошка"	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	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
	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

Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 6 Завтрак	Булочка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
	Сыр порционно	20	464	5,9	0	71,6	75
	Каша молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	209	230
	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	
Обед	Суп с фрикадельками	250	8,5	9	10	153	126/145

	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	
Полдник	Кисель "Витошка"	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)	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
	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	

7 день

Время	наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическ ая 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	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	260,2	388
	Гуляш говяжий	100	20,0	19,5	3,3	258,0	327
	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	
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)	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 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	84,61	48	368,15	2057,4	

7 день

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

Завтрак	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	4,2	12,2	97,8	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)	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	ВСЕГО	920	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 полдни к		330	7,1	5,1	98, 1	465,4	
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 (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
	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 день

Время	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет	Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------	-----------------------	-----------	---	-------------------------	-------------

				Б	Ж	У	
Недел я 2 День 8 Завтра к	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 завтра к		380	8,7	8,8	43,4	288,2	
Обед	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
	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 ик	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 полдни к		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)	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 (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	2190	68,89	42,88	331,1 5	2169,9	

8 день

Время	Наименование блюد	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 12 и старше	Энергетическая ценность			№ рецептуры
				Б	Ж	У	
Недел я 2 День 8 Завтра к	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 завтра к		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)	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	ВСЕГО	990	45,2	25,7	164,6	1071,5	
Полдник	Напиток витаминизированный "Виташка"	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)	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-молочный напиток (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

Время	Наименовани е блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет	Энергетическая ценность			№ рецептуры
				Б	Ж	У	
Неделя 2 День 9 Завтра к	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	19,6	10,6	93,8	550	
Обед	Суп картофельны й гороховый	200	6	3	13	98	127
	Каша пшениная 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	
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	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)	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	

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	2420	108,37	85,54	482,09	2924,4	

9 день

Время	Наименовани е блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 12 и старше	Энергетическая ценность			№ рецептуры
				Б	Ж	У	
Неделя 2 День 9 Завтра к	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	19,6	10,6	93,8	550	
Обед	Суп картофельный гороховый	250	7,4	3,3	15,8	122,3	127
	Каша пшенная рассыпчатая	250	11,35	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	178,55	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)	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
	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	115,44	90,95	507,18	3106,25	

10 день

Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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)	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		880	35,4	26,8 2	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)	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
	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	
10 день							
Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ рецептур
			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)	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	

Полдник	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)	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
	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	

11 день

Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 11	Булка	100	6,25	5,68	49,15	82	577
	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

Завтрак	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
итого за завтрак		400	8,3	9,3	45,2	296,9	
Обед	Суп картофельный рисовый	200	6	3	13	98	114
	Рагу из овощей	200	13,6	13,6	13,6	231,2	26
	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		730	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)	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		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
	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	351,03	2501,5	

11 день

Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ р е ц
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 11 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 пшенная молочная	200	5	6,4	31,4	202,9	235
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
итого за завтрак		400	8,3	9,3	45,2	296,9	
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	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	
Полдни к	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 полдни к		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)	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
	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	
12 день							
Время	наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 7 до 11 лет			Энергетическа я ценность	№ реце птур ы
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 12 Завтра к	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)	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 к	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)	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
	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	

12 день

Время	наименование блюд	Вес блюд а	Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			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 вермишелевы й	250	2,9	4,5	12,2	97,8	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)	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	ВСЕГО	920	56,9	28	145,04	1042,95	
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	200	5,4	8	11,6	140	377
	Шницель из говядины	100	17,3	21	9,9	298	319
	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		360	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	2190	83,79	48,08	359,49	2262,15	

13 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Калорийность, дети от 7 до 11 лет	Энергетическая ценность			№ рецептур ы
				Б	Ж	У	
Неделя	Булка	100	6,01	4,53	52,9	27	577
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,6	75

1 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	
Обед	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
	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	
	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	
Полдник	Вит. нап-к "Витошка"	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 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

13 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Калорийность, дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 13 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
	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	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
	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	
	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	

Полдник	Вит. нап-к "Витошка"	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	112,6	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
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
	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	

14 день

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

Неделя 2 День 14 Завтрак	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 с фрикадельками	200	6,8	7,1	7,9	122,2	126
	Каша перловая рассыпчатая	150	8,2	4,6	36,6	220,9	207
	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		780	47,3	37,4	141	1078,8	

Полдник	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	77,4	503
	Пряник	100	5,9	4,7	75	366	583
	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	150	4	6	8,7	105	377
	Котлеты рыбные (биточки)	100	11,6	1,6	10	105,7	307
	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
	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	2340	103,59	67,48	448,85	2642,1	
14 день							
Время	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества дети от 12 и старше			Энергетическая ценность	№ рецептур
			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 с фрикадельками	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
	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	
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	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)	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
	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	