

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ГБОУ школа-интернат №17
Директор

ГБОУ школа-интернат №17

Коскова Г.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)

Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: Дети(7-10 лет)

на 1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195	53
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,77	3,93	25,95	154	269
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	555	20,98	20,74	73,14	563	
Второй завтрак						
Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	137	
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	
Всего в Второй завтрак	225	2,1	8,83	33,72	222	
Обед						
Салат из моркови	30	0,34	3,02	3,11	41	9
Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	89	37
Плов из отварной говядины	230	18,68	22,28	44,2	453	193
Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116	274
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,82	126	
Всего в Обед	770	29,41	31,96	120,91	884	
Полдник						
Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228	312
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	288
Всего в Полдник	260	9,96	13,45	46,18	345	
Ужин						
Салат из свеклы с чесноком	80	1,08	7,09	6,18	93	28
Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49	300
Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	180	16,32	10,55	26,42	266	168
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Ужин	520	22,62	18,6	66,84	526	
Второй ужин						
Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	200	5,6	6,38	8,18	113	
Всего в день	2 530	90,67	99,96	348,97	2 653	

Сезон: **Осенне-зимний**
 Возрастная категория: **Дети(7-10 лет)**

на 1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241	102
Сосиска отварная	50	7,54	14,64	1	166	205
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	286
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	520	22,03	30,72	78,05	677	
Второй завтрак						
Бутерброды с сыром	30\20	7,08	6,02	10,1	123	376
Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	89
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	
Всего в Второй завтрак	450	8,63	6,62	49,67	292	
Обед						
Салат из свежих помидоров с перцем	80	0,85	8,08	2,98	88	21
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,96	2,38	15,31	94	47
Рагу из птицы	230	20,21	25,75	23,92	406	214
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62	294
Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,82	126	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Обед	820	31,6	37,54	93,44	835	
Полдник						
Сырники из творога запеченные	155	22,22	5,8	30,68	264	155
напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	
Всего в Полдник	355	22,86	9,58	44,3	355	
Ужин						
Икра морковная	80	1,71	5,33	9,92	95	233
Курица в соусе с томатом	100	28,78	1,35	4,53	445	210
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	4,79	40,95	240	219
Компот из изюма	200	0,33		22,66	92	280
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Ужин	590	44,13	12,43	100,26	990	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	200	5,6	6,38	8,18	113	
Всего в день	2 935	134,85	103,27	373,9	3 262	

Сезон: **Осенне-зимний**
 Возрастная категория: **Дети(7-10 лет)**

на 1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207	109
Омлет с зеленым горошком	75	6,01	6,64	2,42	93	133
Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	196	270
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	545	22,34	25,14	82,89	647	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	200	0,8	0,8	20,8	90	89
Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	137	
Всего в Второй завтрак	225	2,15	9,63	33,95	227	
Обед						
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	80	0,58	8,05	1,98	82	17
Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92	44
Котлеты или биточки рыбные	100	13,2	8,94	8,54	175	161
Отварной картофель	150	2,95	6,2	24,76	167	239
Компот из кураги	200	0,33		22,66	92	280
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,82	126	
Всего в Обед	840	26,11	29,2	103,94	794	
Полдник						
Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1,27	4	20,6	124	382
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	
Всего в Полдник	240	2,02	4	41,17	209	
Ужин						
Салат из соленых огурцов с луком	80	0,64	3,57	1,92	42	30
Плов из отварной птицы	250	44,28	53,97	48,87	889	211
Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Ужин	590	50,14	58,5	85,03	1 098	
Второй ужин						
Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	200	5,6	6,38	8,18	113	
Всего в день	2 640	108,36	132,85	355,16	3 087	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246	104
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,4	1,6	17,35	89	287
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	510	19,57	18,97	75,01	549	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	89
Бутерброды с сыром	30\20	7,08	6,02	10,1	123	376
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	
Всего в Второй завтрак	450	8,63	6,62	49,67	292	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,71	3,62	2,3	45	18
Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83	43
Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	332	180
Пюре картофельное	150	3,01	5,33	21,2	145	241
Напиток клюквенный	200	0,11		21,07	85	290
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,82	126	
Всего в Обед	860	34,56	39,56	95,27	875	
Полдник						
Пудинг из творога паровой	180	22,65	8,11	36,86	132	151
напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	
Всего в Полдник	380	23,29	11,89	50,48	223	
Ужин						
Икра свекольная	80	1,71	5,33	9,92	95	233
Макаронник с мясом	250	49,57	39,99	123,73	1 064	123
Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116	274
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Ужин	590	57,74	46,28	184,87	1 393	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	200	5,6	6,38	8,18	113	
Всего в день	2 990	149,39	129,7	463,48	3 445	

Сезон: **Осенне-зимний**
 Возрастная категория: **Дети(7-10 лет)**

на 1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227	112
Сосиска отварная	50	7,54	14,64	1	166	205
Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	196	270
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	520	23,58	31,51	90,27	740	
Второй завтрак						
Лапшевник с творогом и соусом	180	14,14	6,35	36,4	257	149
Йогурт	200	10	3	17	135	272
Всего в Второй завтрак	380	24,14	9,35	53,4	392	
Обед						
Салат картофельный с яблоками	80	1,1	4,23	9,11	81	33
Рассольник ленинградский	200	1,96	4,43	12,63	98	42
Биточки из говядины	100	14,24	15,63	7,65	236	189
Капуста тушеная	150					235
Компот из кураги	200	0,33		22,66	92	280
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,82	126	
Всего в Обед	840	25,13	25,62	87,98	692	
Полдник						
Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242	318
Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49	300
Всего в Полдник	260	4,21	7,02	52,64	291	
Всего в день	2 000	77,06	73,49	284,29	2 115	

Сезон: **Осенне-зимний**
 Возрастная категория: **Дети(7-10 лет)**

на 2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227	112
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	286
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	510	19,06	19,62	76,53	560	
Второй завтрак						
Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	137	
Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	89
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	
Всего в Второй завтрак	425	2,9	9,43	52,72	306	
Обед						
Суп картофельный с рисом	250	2,39	2,96	19,38	114	47
Птица отварная	120	18,22	18,22	0,97	243	212
Капуста тушеная	150					235
Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116	274
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,82	126	
Всего в Обед	830	29,48	22,51	85,29	658	
Полдник						
Булочка "Веснушка"	60	4,61	4,41	35,3	199	307
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	288
Всего в Полдник	260	10,2	10,79	44,68	316	
Ужин						
Салат из моркови с изюмом	80	0,92	0,05	16,59	71	13
Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	300	27,2	17,58	44,03	443	168
Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Ужин	640	33,34	18,59	94,86	681	
Второй ужин						
Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	200	5,6	6,38	8,18	113	
Всего в день	2 865	100,58	87,32	362,26	2 633	

Сезон: **Осенне-зимний**
 Возрастная категория: **Дети(7-10 лет)**

на 2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207	109
Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	111	132
Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	196	270
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	535	22,15	27,52	81,99	665	
Второй завтрак						
Бутерброды с сыром	30\20	7,08	6,02	10,1	123	376
Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	89
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	
Всего в Второй завтрак	450	8,63	6,62	49,67	292	
Обед						
Салат из свежих помидоров с перцем	80	0,85	8,08	2,98	88	21
Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	89	37
Гуляш из говядины	100	18,07	20,17	5,62	277	180
Пюре картофельное	150	3,01	5,33	21,2	145	241
Компот из яблок свежих	200	0,16		14,99	61	282
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,82	126	
Всего в Обед	840	31,12	40,24	89,36	845	
Полдник						
Запеканка морковная с творогом	200	15,97	10,82	34,69	399	142
напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	
Всего в Полдник	400	16,61	14,6	48,31	490	
Ужин						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,78	8,82	2,72	97	6
Сосиска отварная	50	7,54	14,64	1	166	205
Макаронные изделия отварные	180	6,23	5,59	38,58	229	227
Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Ужин	570	20,77	30,01	76,54	659	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	200	5,6	6,38	8,18	113	
Всего в день	2 995	104,88	125,37	354,05	3 063	

на 2-ая неделя/Среда						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246	104
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	286
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	510	20,96	20,56	77,37	579	
Второй завтрак						
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	200	0,8	0,8	20,8	90	89
Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	137	
Всего в Второй завтрак	225	2,15	9,63	33,95	227	
Обед						
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	80	0,61	7,08	1,82	73	17
Суп крестьянский с крупой	200	2,06	5,26	10,26	97	51
Тефтели рыбные	150	13,43	8,22	13,74	182	174
Пюре из гороха с маслом	150	14,13	3,8	32,39	220	130
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62	294
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,82	126	
Всего в Обед	890	37,81	25,7	109,44	819	
Полдник						
Бутерброды с джемом (1-й вариант)	60	1,72	4,2	32,9	176	381
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	
Всего в Полдник	260	2,47	4,2	53,47	261	
Ужин						
Икра свекольная	80	1,71	5,33	9,92	95	233
Биточки из говядины	80	17,08	18,75	9,18	284	189
Отварной картофель	150	2,95	6,2	24,76	167	239
Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116	274
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Ужин	610	28,2	31,24	95,08	780	
Второй ужин						
Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	200	5,6	6,38	8,18	113	
Всего в день	2 695	97,19	97,71	377,49	2 778	

Сезон: **Осенне-зимний**
 Возрастная категория: **Дети(7-10 лет)**

на 2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	205	5,12	6,62	32,61	210	114
Сосиска отварная	50	7,54	14,64	1	166	205
Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	196	270
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	520	22,66	30,86	88,59	723	
Второй завтрак						
Бутерброды с сыром	30\20	7,08	6,02	10,1	123	376
Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	89
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	
Всего в Второй завтрак	450	8,63	6,62	49,67	292	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,71	3,62	2,3	45	18
Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92	44
Язык отварной	100	26,56	20,09		151	262
Макаронные изделия отварные	150	5,19	4,66	32,15	191	227
Компот из кураги	200	0,33		22,66	92	280
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,82	126	
Всего в Обед	840	41,84	34,39	103,1	756	
Полдник						
Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228	312
Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116	274
Всего в Полдник	260	5,73	7,07	65,82	344	
Ужин						
Салат из свеклы с солеными огурцами	80	0,96	7,1	5,14	88	26
Котлеты, биточки, шницели припущенные	120	13,22	14,94	9,02	223	209
Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,71	4,69	33,55	211	221
Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Ужин	610	28,11	27,69	81,95	689	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	200	5,6	6,38	8,18	113	
Всего в день	2 880	112,57	113,01	397,32	2 917	

Сезон: **Осенне-зимний**
 Возрастная категория: **Дети(7-10 лет)**

на 2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	247	115
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	286
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	365
Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	
Всего в Завтрак	490	16,87	14,74	88,9	556	
Второй завтрак						
Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,1	342	141
Йогурт	200	10	3	17	135	272
Всего в Второй завтрак	400	39,22	15,11	46,1	477	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	80	0,92	0,05	16,59	71	13
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,96	2,38	15,31	94	47
Плов из отварной птицы	280	49,61	60,43	54,74	996	211
Компот из чернослива	200	0,33		22,66	92	280
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,82	126	
Всего в Обед	870	61,33	64,19	145,22	1 438	
Полдник						
Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	137	
Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	89
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	
Всего в Полдник	425	2,9	9,43	52,72	306	
Всего в день	2 185	120,32	103,47	332,94	2 777	

Сезон: **Осенне-зимний**
 Возрастная категория: **Дети(7-10 лет)**

на 3-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	111	132
Макаронные изделия отварные	180	6,23	5,59	38,58	229	227
Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	196	270
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	510	22,05	24,21	95,08	687	
Второй завтрак						
Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	137	
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	200	0,8	0,8	20,8	90	89
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	
Всего в Второй завтрак	425	2,9	9,63	54,52	312	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,02	7,15	4,42	86	3
Суп картофельный с клецками	200\30	3,08	2,7	13,83	92	46
Плов перловый из отварной говядины	250	30,41	25,86	42,14	523	193
Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116	274
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,82	126	
Всего в Обед	870	43,38	37,04	125,33	1 002	
Полдник						
Булочка "Веснушка"	60	4,61	4,41	35,3	199	307
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	288
Всего в Полдник	260	10,2	10,79	44,68	316	
Ужин						
Горошек зеленый консервированный отварной	80	2,35	2,31	5,09	51	229
Рыба, тушеная в томате с овощами	200	20,74	11,47	10,73	229	172
Отварной картофель	150	2,95	6,2	24,76	167	239
Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Ужин	690	31,26	20,94	74,82	614	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	200	5,6	6,38	8,18	113	
Всего в день	2 955	115,39	108,99	402,61	3 043	

Сезон: **Осенне-зимний**
 Возрастная категория: **Дети(7-10 лет)**

на 3-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246	104
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	286
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	510	20,96	20,56	77,37	579	
Второй завтрак						
Бутерброды с сыром	30\20	7,08	6,02	10,1	123	376
Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	89
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	
Всего в Второй завтрак	450	8,63	6,62	49,67	292	
Обед						
Салат из свежих помидоров с перцем	80	0,85	8,08	2,98	88	21
Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79	45
Суфле из отварной говядины паровое	100	23,28	23,22	6,6	328	199
Пюре картофельное	150	3,01	5,33	21,2	145	241
Компот из изюма	200	0,33		22,66	92	280
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,82	126	
Всего в Обед	840	36,84	41,07	100,25	917	
Полдник						
Сырники из творога	200	34,99	6,76	57,64	431	154
Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49	300
Всего в Полдник	400	35,11	6,76	69,68	480	
Ужин						
Икра свекольная	80	1,71	5,33	9,92	95	233
Сосиска отварная	50	7,54	14,64	1	166	205
Каша ячневая с луком	180	5,11	20,77	27,95	319	223
Напиток клюквенный	200	0,11		21,07	85	290
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Ужин	570	19,57	41,7	82,14	783	
Второй ужин						
Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	200	5,6	6,38	8,18	113	
Всего в день	2 970	126,72	123,09	387,29	3 163	

Сезон: **Осенне-зимний**
 Возрастная категория: **Дети(7-10 лет)**

на 3-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	244	108
Омлет с зеленым горошком	75	6,01	6,64	2,42	93	133
Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	196	270
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	545	23,45	24,31	92,68	684	
Второй завтрак						
Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	137	
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45	89
Всего в Второй завтрак	125	1,75	9,23	23,55	182	
Обед						
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	80	0,61	7,08	1,82	73	17
Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92	44
Рыба, запеченная с яйцом	180	28,27	18,78	10,41	324	170
Пюре из гороха с маслом	150	14,13	3,8	32,39	220	130
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62	294
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,82	126	
Всего в Обед	920	52,13	35,69	105,92	956	
Полдник						
Булочка "Осенняя"	60	4,37	7,07	36,8	228	309
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	
Всего в Полдник	260	5,12	7,07	57,37	313	
Ужин						
Бефстроганов из отварной говядины	140	25,34	29,29	4,49	380	176
Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,02	233	92
Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116	274
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Ужин	600	35,43	44,76	77,73	847	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	200	5,6	6,38	8,18	113	
Всего в день	2 650	123,48	127,44	365,44	3 095	

Сезон: **Осенне-зимний**
 Возрастная категория: **Дети(7-10 лет)**

на 3-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241	102
Сосиска отварная	50	7,54	14,64	1	166	205
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	286
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	365
Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	
Всего в Завтрак	540	23,73	31,04	85,45	716	
Второй завтрак						
Бутерброды с сыром	30\20	7,08	6,02	10,1	123	376
Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	89
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	
Всего в Второй завтрак	450	8,63	6,62	49,67	292	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,71	3,62	2,3	45	18
Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83	43
Биточки из говядины	80	17,08	18,75	9,18	284	189
Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,71	4,69	33,55	211	221
напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,82	126	
Всего в Обед	860	36,19	37,24	102,61	899	
Полдник						
Булочка "Розовая"	60	5,94	1,85	33,06	173	310
Напиток клюквенный	200	0,11		21,07	85	290
Всего в Полдник	260	6,05	1,85	54,13	258	
Ужин						
Салат картофельный с огурцами солеными	80	1,24	3,71	8,9	74	32
Рыба, запеченная в омлете	100	18,35	11,42	5,52	198	166
Капуста тушеная	150					235
Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Ужин	590	24,81	16,09	48,66	439	
Второй ужин						
Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	200	5,6	6,38	8,18	113	
Всего в день	2 900	105,01	99,22	348,7	2 717	

Сезон: **Осенне-зимний**
 Возрастная категория: **Дети(7-10 лет)**

на 3-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207	109
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	196	270
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	510	21,41	23,1	80,75	617	
Второй завтрак						
Пудинг из творога паровой	200	25,17	9,01	40,96	147	151
Йогурт	200	10	3	17	135	272
Всего в Второй завтрак	400	35,17	12,01	57,96	282	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	80	0,92	0,05	16,59	71	13
Рассольник ленинградский	200	1,96	4,43	12,63	98	42
Рагу из птицы	250	21,97	27,99	26	441	214
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62	294
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,82	126	
Всего в Обед	840	32,43	33,81	106,45	858	
Полдник						
Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	137	
Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	89
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	
Всего в Полдник	425	2,9	9,43	52,72	306	
Всего в день	2 175	91,91	78,35	297,88	2 062	
Итого		1 660,08	1 603,55	5 459,2	42 848	
Среднее за период		110,67	106,9	363,95	2 857	