Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

УТВЕРЖДАЮ

ГБОУ школа-интернат №17

Директор _____ Коскова Г.А.

СОГЛАСОВАНО

_____

МЕНЮ 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	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	250.0	6,98	7,65	24,66	195	53
Какао с молоком (1-й вариант)	200.0	3,77	3,93	25,95	154	269
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50.0	2,13	18,88	12,83	230	379
Всего в Завтрак	**500**	**12,88**	**30,46**	**63,44**	**579**	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие	200.0	1,2	0,4	30	130	89
Всего в Второй завтрак	**200**	**1,2**	**0,4**	**30**	**130**	
Обед						
Салат из моркови	80.0	0,91	8,06	8,3	110	9
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200.0	1,52	5,33	8,65	89	37
Плов из отварной говядины	230.0	18,68	22,28	44,2	453	193
Чай с лимоном	200.0	0,07	0,01	15,31	62	294
Хлеб пшеничный	30.0	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80.0	4,96	0,85	24,83	127	
Всего в Обед	**820**	**28,69**	**37,02**	**112,39**	**899**	
Полдник						
Булочка "Розовая"	100.0	9,9	3,08	55,1	288	310
Компот из крыжовника	200.0	0,31	0,07	18,09	74	279
Всего в Полдник	**300**	**10,21**	**3,15**	**73,19**	**362**	
Ужин						
Кисель из концентрата	200.0	1,36		29,02	116	274
Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	240.0	21,76	14,07	35,23	355	168
Хлеб пшеничный	60.0	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Ужин	**500**	**28,22**	**15,03**	**86,45**	**588**	
Второй ужин						
Кефир	200.0	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,38**	**8,18**	**113**	
Всего в день	**2 520**	**86,8**	**92,43**	**373,64**	**2 671**	

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	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба"	200.0	6,39	8,13	34,23	235	102
Яйца вареные	40.0	5,08	4,6	0,28	63	139
Чай с сахаром	200.0	0,13		12,05	49	300
Батон нарезной	60.0	5,1	0,96	22,2	123	
Всего в Завтрак	**500**	**16,7**	**13,69**	**68,76**	**470**	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие	200.0	1,2	0,4	30	130	89
Всего в Второй завтрак	**200**	**1,2**	**0,4**	**30**	**130**	
Обед						
Салат из свежих помидоров с перцем	80.0	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	230.0	20,21	25,75	23,92	406	214
Компот из вишни	200.0	0,16		14,99	61	282
Хлеб ржаной	80.0	4,96	0,85	24,83	127	
Хлеб пшеничный	30.0	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Обед	**820**	**31,69**	**37,54**	**93,13**	**835**	
Полдник						
Сырники из творога запеченные	100.0	14,34	3,74	19,79	261	155
напиток из шиповника	200.0	0,64	3,78	13,62	91	
Всего в Полдник	**300**	**14,98**	**7,52**	**33,41**	**352**	
Ужин						
Птица отварная	100	15,18	15,18	0,81	163	212
Каша гречневая рассыпчатая	150.0	8,21	4,79	40,95	240	219
Компот из яблок свежих	200.0	0,16		14,99	61	282
Хлеб пшеничный	60.0	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Ужин	**510**	**28,64**	**20,93**	**78,95**	**582**	
Второй ужин						
Ряженка	200.0	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**	**98,82**	**86,45**	**312,43**	**2 481**	

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	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200.0	6,18	8,68	24,87	202	109
Сосиска отварная	50.0	7,54	14,64	1	166	205
Какао с молоком (2-й вариант)	200.0	4,85	5,04	32,73	196	270
Батон нарезной	50.0	4,25	0,8	18,5	98	
Всего в Завтрак	**500**	**22,82**	**29,16**	**77,1**	**662**	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие	200.0	1,2	0,4	30	130	89
Всего в Второй завтрак	**200**	**1,2**	**0,4**	**30**	**130**	
Обед						
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60.0	0,43	6,04	1,49	62	17
Рассольник ленинградский	25/200/10	2,3	5,21	14,84	115	42
Котлета из говядины	100.0	14,24	15,63	7,65	236	189
Отварной картофель	150.0	2,95	6,2	24,76	167	239
Компот из кураги	200.0	0,33		22,67	92	280
Хлеб ржаной	80.0	4,96	0,85	24,83	127	
Всего в Обед	**825**	**25,22**	**33,93**	**96,23**	**798**	
Полдник						
Бутерброды с джемом (1-й вариант)	100.0	2,87	7	54,83	293	381
Сок фруктовый	200.0	0,77		20,57	85	
Всего в Полдник	**300**	**3,64**	**7**	**75,41**	**379**	
Ужин						
Тефтели рыбные	120.0	10,74	6,58	10,99	145	174
Макаронные изделия отварные	150.0	5,19	4,66	32,15	191	227
Чай с сахаром	200.0	0,13		12,05	49	300
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,8	18,5	98	
Всего в Ужин	**520**	**20,31**	**12,04**	**73,69**	**483**	
Второй ужин						
Кефир	200.0	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,38**	**8,18**	**113**	
Всего в день	**2 545**	**78,78**	**88,91**	**360,61**	**2 565**	

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

на 1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая вязкая на молоке	200.0	7,75	8,01	34,27	240	104
Яйца вареные	40.0	5,08	4,6	0,28	63	139
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200.0	1,4	1,6	17,35	89	287
Батон нарезной	60.0	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	**500**	**19,33**	**15,17**	**74,1**	**510**	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие	200.0	1,2	0,4	30	130	89
Всего в Второй завтрак	**200**	**1,2**	**0,4**	**30**	**130**	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,53	2,72	1,73	34	18
Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83	43
Гуляш из говядины	120.0	21,68	24,21	6,74	332	180
Пюре картофельное	150.0	3,01	5,33	21,2	145	241
Напиток клюквенный	200.0	0,11		21,07	85	290
Хлеб пшеничный	30.0	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	60.0	3,72	0,64	18,62	95	
Всего в Обед	**820**	**33,14**	**38,45**	**88,5**	**833**	
Полдник						
Пудинг из творога с рисом	125.0	13,72	3,36	18,02	158	152
Шоколад	25.0	1,35	8,83	13,15	137	
Сок фруктовый	150.0	0,58		15,43	64	
Всего в Полдник	**300**	**15,65**	**12,19**	**46,6**	**359**	
Ужин						
Макароны запеченные с сыром	250.0	8,25	12,86	45,39	354	124
Кисель из концентрата	200.0	1,36		29,02	116	274
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,8	18,5	98	
Всего в Ужин	**500**	**13,86**	**13,66**	**92,91**	**568**	
Второй ужин						
Ряженка	200.0	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,38**	**8,18**	**113**	
Всего в день	**2 520**	**88,78**	**86,25**	**340,29**	**2 512**	

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	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	200.0	5,89	7,09	33,45	221	112
Яйца вареные	40.0	5,08	4,6	0,28	63	139
Чай с сахаром	200.0	0,13		12,05	49	300
Бутерброды с маслом и сыром (2-й вариант)	60.0	8,52	13,73	12,96	209	377
Всего в Завтрак	**500**	**19,62**	**25,42**	**58,74**	**542**	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие	175.0	1,05	0,35	26,25	114	89
Шоколад	25.0	1,35	8,83	13,15	137	
Всего в Второй завтрак	**200**	**2,4**	**9,18**	**39,4**	**251**	
Обед						
Салат картофельный с яблоками	60.0	0,82	3,17	6,83	61	33
Хлеб пшеничный	35.0	2,98	0,56	12,95	69	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200.0	1,52	5,33	8,65	89	37
Биточки из говядины	100.0	14,24	15,63	7,65	236	189
Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225	224
Компот из кураги	200.0	0,33		22,67	92	280
Хлеб ржаной	80.0	4,96	0,85	24,83	127	
Всего в Обед	**825**	**28,74**	**30,63**	**123,86**	**898**	
Полдник						
Лапшевник с творогом и соусом	180	14,14	6,35	36,4	257	149
Йогурт	150.0	7,5	2,25	12,75	101	272
Всего в Полдник	**330**	**21,64**	**8,6**	**49,15**	**358**	
Ужин						
Тефтели рыбные	100.0	8,95	5,48	9,16	121	174
Компот из яблок с лимоном	200.0	0,25	0,25	25,35	104	284
Салат из соленых огурцов с луком	60.0	0,48	2,68	1,44	32	30
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,8	18,5	98	
Пюре картофельное	150.0	3,01	5,33	21,2	145	241
Всего в Ужин	**560**	**16,94**	**14,54**	**75,65**	**500**	
Всего в день	**2 415**	**89,34**	**88,37**	**346,8**	**2 549**	

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	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	200.0	5,89	7,09	33,45	221	112
Сосиска отварная	50.0	7,54	14,64	1	166	205
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200.0	2,79	3,19	19,71	119	286
Батон нарезной	50.0	4,25	0,8	18,5	98	
Всего в Завтрак	**500**	**20,47**	**25,72**	**72,66**	**604**	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие	200.0	1,2	0,4	30	130	89
Всего в Второй завтрак	**200**	**1,2**	**0,4**	**30**	**130**	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	65.0	0,55	3,29	3,46	46	4
Суп картофельный с рисом	200.0	1,91	2,37	15,5	91	47
Птица отварная	100.0	15,18	15,18	0,81	203	212
Макаронные изделия отварные	150.0	5,19	4,66	32,15	191	227
Кисель из концентрата	200.0	1,36		29,02	116	274
Хлеб пшеничный	30.0	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80.0	4,96	0,85	24,83	127	
Всего в Обед	**825**	**31,7**	**26,83**	**116,87**	**832**	
Полдник						
Булочка "Веснушка"	100.0	7,68	7,35	58,83	283	307
Чай с лимоном	200.0	0,07	0,01	15,31	62	294
Всего в Полдник	**300**	**7,75**	**7,36**	**74,14**	**345**	
Ужин						
Салат из моркови с изюмом	60.0	0,69	0,04	12,44	53	13
Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	200.0	18,13	11,72	29,35	295	168
Компот из изюма	200.0	0,33		22,66	92	280
Хлеб пшеничный	40.0	3,4	0,64	14,8	78	
Всего в Ужин	**500**	**22,55**	**12,4**	**79,26**	**519**	
Второй ужин						
Кефир	200.0	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,38**	**8,18**	**113**	
Всего в день	**2 525**	**89,28**	**79,09**	**381,11**	**2 543**	

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	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200.0	6,18	8,68	24,87	202	109
Омлет натуральный	60.0	5,37	8,33	1,4	102	132
Какао с молоком (2-й вариант)	200.0	4,85	5,04	32,73	196	270
Хлеб пшеничный	40.0	3,4	0,64	14,8	78	
Всего в Завтрак	**500**	**19,8**	**22,69**	**73,8**	**579**	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие	200.0	1,2	0,4	30	130	89
Всего в Второй завтрак	**200**	**1,2**	**0,4**	**30**	**130**	
Обед						
Салат из свежих помидоров с перцем	60.0	0,64	6,06	2,24	66	21
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200.0	1,52	5,33	8,65	89	37
Гуляш из говядины	100	18,07	20,17	5,62	277	180
Пюре картофельное	150.0	3,01	5,33	21,2	145	241
Компот из яблок свежих	200.0	0,16		14,99	61	282
Хлеб пшеничный	30.0	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80.0	4,96	0,85	24,83	127	
Всего в Обед	**820**	**30,91**	**38,22**	**88,62**	**823**	
Полдник						
Запеканка морковная с творогом	150.0	11,98	8,12	26,02	299	142
Кисель из концентрата	150.0	1,02		21,77	87	274
Всего в Полдник	**300**	**13**	**8,12**	**47,78**	**386**	
Ужин						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60.0	1,34	6,62	2,04	73	6
Сосиска отварная	50.0	7,54	14,64	1	166	205
Макаронные изделия отварные	150.0	5,19	4,66	32,15	191	227
Чай с сахаром	200.0	0,13		12,05	49	300
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,8	18,5	98	
Всего в Ужин	**510**	**18,45**	**26,71**	**65,74**	**577**	
Второй ужин						
Ряженка	200.0	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**	**88,95**	**102,52**	**314,13**	**2 608**	

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **Дети(7-10 лет)**

на 2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая вязкая на молоке	200.0	7,75	8,01	34,27	240	104
Яйца вареные	40.0	5,08	4,6	0,28	63	139
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200.0	2,79	3,19	19,71	119	286
Хлеб пшеничный	60.0	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	**500**	**20,72**	**16,76**	**76,46**	**540**	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие	200.0	1,2	0,4	30	130	89
Всего в Второй завтрак	**200**	**1,2**	**0,4**	**30**	**130**	
Обед						
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60.0	0,43	6,04	1,49	76	17
Суп крестьянкий с крупой	200	2,06	5,26	10,26	97	51
Тефтели рыбные	140.0	12,53	7,67	12,82	170	174
Пюре из гороха с пассерованным луком	150.0	15,75	3,48	36,32	239	131
Компот из смеси сухофруктов	200.0	0,56		27,89	114	283
Хлеб ржаной	80.0	4,96	0,85	24,83	127	
Всего в Обед	**830**	**36,29**	**23,31**	**113,61**	**823**	
Полдник						
Бутерброды с джемом (1-й вариант)	100.0	2,87	7	54,83	293	381
Сок фруктовый	200.0	0,77		20,57	85	
Всего в Полдник	**300**	**3,64**	**7**	**75,41**	**379**	
Ужин						
Икра свекольная	60.0	1,28	4	7,44	71	233
Биточки из говядины	100.0	14,23	15,63	7,65	237	189
Отварной картофель	150.0	2,95	6,2	24,76	167	239
Чай с сахаром	200.0	0,13		12,05	49	300
Хлеб пшеничный	40.0	3,4	0,64	14,8	78	
Всего в Ужин	**550**	**22**	**26,46**	**66,7**	**602**	
Второй ужин						
Кефир	200.0	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,38**	**8,18**	**113**	
Всего в день	**2 580**	**89,45**	**80,31**	**370,36**	**2 586**	

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	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	200.0	5	6,46	31,81	205	114
Бутерброды с сыром	100.0	14,17	12,03	20,2	178	376
Чай с молоком (2-й вариант)	200.0	2,79	2,55	13,27	87	298
Всего в Завтрак	**500**	**21,96**	**21,04**	**65,28**	**470**	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие	200.0	1,2	0,4	30	130	89
Всего в Второй завтрак	**200**	**1,2**	**0,4**	**30**	**130**	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,53	2,72	1,73	34	18
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200.0	1,67	5,06	8,51	207	63
Язык отварной	110.0	29,22	22,1		166	262
Пюре картофельное	150.0	3,01	5,33	21,2	145	241
Компот из кураги	200.0	0,33		22,67	92	280
Хлеб пшеничный	30.0	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80.0	4,96	0,85	24,83	127	
Всего в Обед	**830**	**42,27**	**36,54**	**90,03**	**830**	
Полдник						
Булочка домашняя	100.0	7,28	11,78	61,33	292	312
Компот из вишни	200.0	0,16		14,99	61	282
Всего в Полдник	**300**	**7,44**	**11,78**	**76,32**	**353**	
Ужин						
Котлеты, биточки, шницели припущенные	100.0	11,02	12,45	7,52	186	209
Макаронные изделия отварные	150.0	5,19	4,66	32,15	191	227
Чай с сахаром	200.0	0,13		12,05	49	300
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,8	18,5	98	
Всего в Ужин	**500**	**20,59**	**17,91**	**70,22**	**524**	
Второй ужин						
Ряженка	200.0	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**	**99,05**	**94,05**	**340,04**	**2 419**	

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	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	200.0	7,05	6,51	38,58	195	115
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200.0	2,79	3,19	19,71	119	286
Яйца вареные	40.0	5,08	4,6	0,28	63	139
Батон нарезной	60.0	5,1	0,96	22,2	123	
Всего в Завтрак	**500**	**20,02**	**15,26**	**80,77**	**500**	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие	200.0	1,2	0,4	30	130	89
Всего в Второй завтрак	**200**	**1,2**	**0,4**	**30**	**130**	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	60.0	0,69	0,04	12,44	53	13
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,96	2,38	15,31	94	47
Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225	224
Птица отварная	120.0	18,22	18,22	0,97	196	212
Компот из чернослива	200.0	0,33		22,66	92	280
Хлеб ржаной	80.0	4,96	0,85	24,83	127	
Хлеб пшеничный	20.0	1,7	0,32	7,4	39	
Всего в Обед	**830**	**32,75**	**26,9**	**123,89**	**826**	
Полдник						
Запеканка из творога	140.0	20,45	8,48	20,37	239	141
Йогурт	170.0	8,5	2,55	14,45	114	272
Всего в Полдник	**310**	**28,95**	**11,03**	**34,82**	**354**	
Ужин						
Жаркое по-домашнему	250.0	25,61	19,69	25,15	380	181
Чай с сахаром	200.0	0,13		12,05	49	300
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,8	18,5	98	
Всего в Ужин	**500**	**29,99**	**20,49**	**55,7**	**527**	
Всего в день	**2 340**	**112,91**	**74,07**	**325,18**	**2 337**	

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	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	200.0	5	6,46	31,81	205	114
Чай с молоком (2-й вариант)	200.0	2,79	2,55	13,27	87	298
Бутерброды с сыром	100.0	14,17	12,03	20,2	178	376
Всего в Завтрак	**500**	**21,96**	**21,04**	**65,28**	**470**	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие	200.0	1,2	0,4	30	130	89
Всего в Второй завтрак	**200**	**1,2**	**0,4**	**30**	**130**	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60.0	0,77	5,36	3,32	65	3
Суп картофельный с клецками	200\30	3,08	2,7	13,83	92	46
Плов перловый из отварной говядины	225.0	27,37	23,27	37,93	471	193
Компот из вишни	200.0	0,16		14,99	61	282
Хлеб пшеничный	30.0	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80.0	4,96	0,85	24,83	127	
Всего в Обед	**825**	**38,88**	**32,67**	**105,99**	**874**	
Полдник						
Булочка домашняя	100.0	7,28	11,78	61,33	292	312
Чай с лимоном	200.0	0,07	0,01	15,31	62	294
Всего в Полдник	**300**	**7,35**	**11,79**	**76,64**	**354**	
Ужин						
Горошек зеленый консервированный отварной	60.0	1,76	1,73	3,82	38	229
Рыба, тушенная в томате с овощами	100.0	10,37	5,74	5,37	115	172
Отварной картофель	150.0	2,95	6,2	24,76	167	239
Кисель из концентрата	150.0	1,02		21,77	87	274
Хлеб пшеничный	40.0	3,4	0,64	14,8	78	
Всего в Ужин	**500**	**19,5**	**14,31**	**70,51**	**485**	
Второй ужин						
Ряженка	200.0	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,38**	**8,18**	**113**	
Всего в день	**2 525**	**94,49**	**86,59**	**356,6**	**2 426**	

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	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая вязкая на молоке	200.0	7,75	8,01	34,27	240	104
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200.0	2,79	3,19	19,71	119	286
Батон нарезной	100.0	8,5	1,6	37	196	
Всего в Завтрак	**500**	**19,04**	**12,8**	**90,98**	**555**	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие	200.0	1,2	0,4	30	130	89
Всего в Второй завтрак	**200**	**1,2**	**0,4**	**30**	**130**	
Обед						
Салат из свежих помидоров с перцем	65.0	0,69	6,57	2,42	72	21
Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79	45
Суфле из отварной говядины паровое	100	23,28	23,23	6,6	251	199
Пюре картофельное	150.0	3,01	5,33	21,2	145	241
Компот из изюма	200.0	0,33		22,66	92	280
Хлеб пшеничный	30.0	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80.0	4,96	0,85	24,83	127	
Всего в Обед	**825**	**36,69**	**39,57**	**99,7**	**824**	
Полдник						
Сырники из творога	100.0	17,5	3,38	28,82	216	154
Кисель из джема	200.0	0,15		38,71	137	275
Всего в Полдник	**300**	**17,65**	**3,38**	**67,53**	**353**	
Ужин						
Сосиска отварная	60.0	9,05	17,57	1,2	199	205
Каша ячневая с луком	180.0	5,11	20,77	27,95	199	223
Чай с сахаром	200.0	0,13		12,05	49	300
Хлеб пшеничный	60.0	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Ужин	**500**	**19,39**	**39,3**	**63,4**	**565**	
Второй ужин						
Кефир	200.0	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,38**	**8,18**	**113**	
Всего в день	**2 525**	**99,57**	**101,83**	**359,79**	**2 539**	

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	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная пшеничная жидкая	200.0	7,26	7,87	34,42	238	108
Яйца вареные	40.0	5,08	4,6	0,28	63	139
Чай с лимоном	200.0	0,07	0,01	15,31	62	294
Хлеб пшеничный	60.0	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	**500**	**17,51**	**13,44**	**72,21**	**481**	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие	200.0	1,2	0,4	30	130	89
Всего в Второй завтрак	**200**	**1,2**	**0,4**	**30**	**130**	
Обед						
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60.0	0,46	5,31	1,37	55	17
Рассольник ленинградский	200	1,96	4,43	12,63	98	42
Рыба, запеченная с яйцом	120.0	18,85	12,52	6,94	216	170
Пюре из гороха с маслом	150.0	14,13	3,8	32,39	220	130
Компот из изюма	200.0	0,33		22,66	92	280
Хлеб пшеничный	15.0	1,27	0,24	5,55	29	
Хлеб ржаной	80.0	4,96	0,85	24,83	127	
Всего в Обед	**825**	**41,96**	**27,15**	**106,36**	**837**	
Полдник						
Сок фруктовый	200.0	0,77		20,57	85	
Булочка "Веснушка"	100.0	7,68	7,35	58,83	268	307
Всего в Полдник	**300**	**8,45**	**7,35**	**79,4**	**353**	
Ужин						
Бефстроганов из отварной говядины	100	18,1	20,92	3,21	220	176
Рагу из овощей	200.0	3,63	14,51	22,02	178	92
Кисель из концентрата	150.0	1,02		21,77	87	274
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,8	18,5	98	
Всего в Ужин	**500**	**27**	**36,23**	**65,5**	**583**	
Второй ужин						
Ряженка	200.0	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,38**	**8,18**	**113**	
Всего в день	**2 525**	**101,72**	**90,96**	**361,65**	**2 497**	

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	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба"	200.0	6,39	8,13	34,23	235	102
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200.0	2,79	3,19	19,71	119	286
Бутерброды с сыром	100.0	14,17	12,03	20,2	128	376
Всего в Завтрак	**500**	**23,35**	**23,35**	**74,14**	**482**	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие	200.0	1,2	0,4	30	130	89
Всего в Второй завтрак	**200**	**1,2**	**0,4**	**30**	**130**	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	65.0	0,57	2,95	1,87	37	18
Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83	43
Биточки из говядины	100.0	14,23	15,63	7,65	237	189
Каша пшеничная рассыпчатая	150.0	8,71	4,69	33,55	211	221
напиток из шиповника	200.0	0,64	3,78	13,62	91	
Хлеб пшеничный	30.0	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80.0	4,96	0,85	24,83	127	
Всего в Обед	**825**	**33,21**	**33,44**	**100,66**	**844**	
Полдник						
Булочка "Розовая"	100.0	9,9	3,08	55,1	268	310
Напиток клюквенный	200.0	0,11		21,07	85	290
Всего в Полдник	**300**	**10,01**	**3,08**	**76,17**	**353**	
Ужин						
Рыба, запеченная в омлете	100	18,35	11,42	5,52	198	166
Макаронные изделия отварные	150.0	5,19	4,66	32,15	191	227
Чай с сахаром	200.0	0,13		12,05	49	300
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,8	18,5	98	
Всего в Ужин	**500**	**27,92**	**16,88**	**68,22**	**536**	
Второй ужин						
Кефир	200.0	5,6	6,38	8,18	113	272
Всего в Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,38**	**8,18**	**113**	
Всего в день	**2 525**	**101,29**	**83,53**	**357,37**	**2 458**	

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	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200.0	6,18	8,68	24,87	202	109
Яйца вареные	40.0	5,08	4,6	0,28	63	139
Батон нарезной	60.0	5,1	0,96	22,2	118	
Какао с молоком (2-й вариант)	200.0	4,85	5,04	32,73	117	270
Всего в Завтрак	**500**	**21,21**	**19,28**	**80,08**	**500**	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие	200.0	1,2	0,4	30	130	89
Всего в Второй завтрак	**200**	**1,2**	**0,4**	**30**	**130**	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	65.0	0,75	0,04	13,48	58	13
Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92	44
Рагу из птицы	250.0	21,97	27,99	26	441	214
Чай с лимоном	200.0	0,07	0,01	15,31	62	294
Хлеб пшеничный	30.0	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржаной	80.0	4,96	0,85	24,83	127	
Всего в Обед	**825**	**31,83**	**34,06**	**100,79**	**838**	
Полдник						
Запеканка из творога	150.0	21,92	9,08	21,83	257	141
Йогурт	150.0	7,5	2,25	12,75	101	272
Всего в Полдник	**300**	**29,42**	**11,33**	**34,58**	**358**	
Ужин						
Биточки из говядины	100.0	14,24	15,63	7,65	236	189
Пюре картофельное	150.0	3,01	5,33	21,2	145	241
Чай с сахаром	200.0	0,13		12,05	49	300
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,8	18,5	98	
Всего в Ужин	**500**	**21,63**	**21,76**	**59,4**	**528**	
Всего в день	**2 325**	**105,29**	**86,84**	**304,84**	**2 354**	
Итого		**1 421**	**1 321,49**	**5 174,96**	**37 405**	
Среднее за период		**94,73**	**88,1**	**345**	**2 494**	