РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

Согласованно
Директор школы № 15
Осипов А.Н.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП «ФШП»

Резинкина Л.П.

Примерное цикличное меню завтраков и обедов на весенний период учащихся с 1 - 4 класс, с 5 – 11 класс и детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательной школы г. Новокуйбышевск

Согласовано
Председатель родительского комитета
С. Макаренко

2021

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	**50**	0,7	2,3	4,25	41,5	**п.п**
	Плов	**200**	22,8	8,8	36,8	318	**265**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Хлеб пшеничный	**1/50**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**26**	**11,5**	**68,65**	**483,1**	
Обед	Булочка "Молочная"	**60**	4,7	1,1	28,5	143	**434**
	Суп картофельный с макаронными изделиями	**200**	2,12	2,22	19,4	106	**103**
	Шницель натурально рубленный с соусом	**90**	20,4	14,3	5,7	185,8	**267/331**
	Горох отварной	**150**	12,8	5,2	41,6	264,1	**197/306**
	Компот из ягод	**200**	5	0	32	130	**к.п.**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**1/25**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**48,72**	**23,42**	**147,8**	**931,5**	
	Итого за день:		***74,72***	***34,92***	***216,45***	***1414,6***	
Завтрак	Икра кабачковая	**80**	1,12	3,9	6,8	66,4	**п.п.**
	Плов	**200**	22,8	8,8	36,8	318	**265**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Хлеб пшеничный	**2/25**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		**28,82**	**13,50**	**83,80**	**571,60**	
Обед	Булочка "Молочная"	**80**	6,2	1,4	38	190,6	**424**
	Суп картофельный с макаронными изделиями	**250**	2,65	2,8	24,2	132,6	**103**
	Шницель натурально рубленный с соусом	**90**	20,4	14,3	5,7	185,8	**267/331**
	Горох отварной	**180**	15,3	6,2	49,9	317	**197/306**
	Компот из ягод	**200**	5	0	32	130	**к.п.**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**2/30**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		**55,65**	**25,7**	**183**	**1122,2**	
	Итого за день:		***84,47***	***39,20***	***266,80***	***1693,80***	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Колбаса запеченая в тесте	**100**	10,9	6,9	27,8	217	**420**
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	**200**	8,5	13,3	62,2	405,3	**174**
	Какао с молоком	**200**	3,7	3,2	26,7	150,8	**385**
	Итого:		**23,1**	**23,4**	**116,7**	**773,1**	
Обед							
	Икра свекольная	**60**	1,38	4,08	9,24	79,2	**75**
	Рассольник ленинградский	**200**	1,7	4	16,4	109	**96**
	Жаркое по - домашнему	**190**	18,52	8,4	22,8	242	**259**
	Компот из кураги	**200**	1	0	34	140,2	**348**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**1/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**26,3**	**17,08**	**103,04**	**673**	
	Итого за день:		***49,4***	***40,48***	***219,74***	***1446,1***	
Завтрак							
	Колбаса запеченая в тесте	**120**	13,08	8,28	33,26	260,4	**420**
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	**230**	9,7	15,29	71,53	466,09	**174**
	Какао с молоком	**200**	3,7	3,2	26,7	150,8	**382**
	Итого:		**26,48**	**26,77**	**131,49**	**877,29**	
Обед							
	Икра свекольная	**80**	1,8	5,44	12,32	105,6	**75**
	Рассольник ленинградский	**250**	1,9	5,2	16,7	128,3	**96**
	Жаркое по - домашнему	**190**	18,52	8,4	22,8	242	**259**
	Компот из кураги	**200**	1	0	34	140,2	**348**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**2/30**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		**29,32**	**20,04**	**119,02**	**782,3**	
	Итого за день:		***55,8***	***46,81***	***250,51***	***1659,59***	

Меню приготавливаемых блюдМеню приготавливаемых блюдМеню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	**20**	0,2	0	0,65	3,2	**71**
	Бифштекс "Адрон" с соусом	**100**	11,85	15,4	6,4	212,5	**63*/331**
	Каша рассыпчатая гречневая	**150**	7,5	6,3	40,7	249,6	**171/302**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Хлеб пшеничный	**1/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**22,05**	**22,1**	**75,35**	**588,9**	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	**40**	0,5	0,08	1,8	10,4	**71**
	Борщ с капустой и картофелем	**200**	1,8	4,9	15,2	112,3	**82**
	Гуляш из говядины	**90**	13,5	5,6	3,7	115,7	**260**
	Макароны отварные	**150**	6,4	0,7	43,9	208,8	**202**
	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,68	0	35	143,8	**388**
	Хлеб ржаной	**1/25**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**1/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**26,58**	**11,88**	**120,2**	**693,6**	
	Итого за день:		***48,63***	***33,98***	***195,55***	***1282,5***	
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	**50**	0,4	0	1,7	8	**71**
	Бифштекс "Адрон" с соусом	**100**	11,85	15,4	6,4	212,5	**63*/331**
	Каша рассыпчатая гречневая	**180**	9	7,5	48,9	299,5	**171/302**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Хлеб пшеничный	**2/30**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		**26,15**	**23,7**	**97,2**	**707,2**	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	**50**	0,6	0,1	2,3	13	**71**
	Борщ с капустой и картофелем	**250**	2,25	6,1	19	140,4	**82**
	Гуляш из говядины	**90**	13,5	5,6	3,7	115,7	**260**
	Макароны отварные	**180**	6,4	5,8	34,36	215,3	**202**
	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,68	0	35	143,8	**388**
	Хлеб ржаной	**1/25**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**2/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**27,13**	**18,2**	**114,96**	**730,8**	
	Итого за день:		***53,28***	***41,9***	***212,16***	***1438***	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	**40**	0,5	0,08	1,8	10,4	**71**
	Рагу из птицы	**225**	17,2	20,8	23,56	351	**289**
	Чай с молоком	**150/50/15**	1,4	1,6	17,7	91	**378**
	Хлеб пшеничный	**1/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**21,5**	**22,88**	**55,66**	**516**	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	**40**	0,33	0	1,3	6,4	**71**
	Суп картофельный с горохом	**200**	4,6	4,3	19	131	**102**
	Рыба, тушеная в томате с овощами	**100**	9	4,3	4,8	94	**229**
	Рис припущенный	**150**	3,6	4,7	39,3	214,4	**305**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,1	0	21,8	87,6	**349**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**1/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**21,33**	**13,9**	**106,8**	**636**	
	Итого за день:		***42,83***	***36,78***	***162,46***	***1152***	
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	**50**	0,6	0,1	2,3	13	**71**
	Птица отварная	**100**	15,2	12,1	4	186,2	**288**
	Рагу овощное	**180**	2,8	16,4	17,3	240	**143**
	Чай с молоком	**150/50/15**	1,4	1,6	17,7	91	**378**
	Хлеб пшеничный	**1/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**22,4**	**30,6**	**53,9**	**593,8**	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	**50**	0,4	0	1,7	8	**71**
	Суп картофельный с горохом	**250**	5	5,3	23,8	163,7	**102**
	Рыба, тушеная в томате с овощами	**100**	9	4,3	4,8	94	**229**
	Рис припущенный	**180**	4,3	5,7	47,2	257,2	**305**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,1	0	21,8	87,6	**349**
	Хлеб пшеничный	**2/30**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Итого:		**24,9**	**16,3**	**132,5**	**716,7**	
	Итого за день:		***47,3***	***46,9***	***186,4***	***1370,5***	

Меню приготавливаемых блюдМеню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	Запеканка из творога с морковью	**150**	18,4	13,9	76,2	503	**224**
	Плоды свежие (яблоко)	**150**	0,6	0	18,9	78	**338**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Итого:		**19,1**	**13,9**	**110,1**	**641**	
Обед							
	Винегрет овощной	**60**	0,8	1,5	5,25	37,8	**67**
	Щи из свежей капусты с картофелем	**200**	1,28	3,94	9,2	77,4	**88**
	Оладьи из печени	**90**	14,4	19,8	5,2	256,8	**282**
	Картофельное пюре	**150**	3,1	5,1	18,6	132,6	**312**
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200**	0,16	0	29	116,6	**342**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**1/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**23,44**	**30,94**	**87,85**	**723,8**	
	Итого за день:		***42,54***	***44,84***	***197,95***	***1364,8***	
Завтрак							
	Запеканка из творога с морковью	**200**	24,5	18,5	101,6	670,6	**224**
	Плоды свежие (яблоко)	**150**	0,6	0	18,9	78	**338**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Итого:		**25,2**	**18,5**	**135,5**	**808,6**	
Обед							
	Винегрет овощной	**80**	1,1	0	7	50,4	**67**
	Щи из свежей капусты с картофелем	**250**	1,6	4,9	11,5	96,8	**88**
	Печень по - строгановски	**100**	13,6	10,5	3,8	164	**255/332**
	Картофельное пюре	**180**	3,8	6,1	22,3	159,1	**312**
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200**	0,16	0	29	116,6	**342**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**2/30**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		**26,36**	**22,5**	**106,8**	**753,1**	
	Итого за день:		***51,56***	***41***	***242,3***	***1561,7***	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	**50**	0,7	2,3	4,25	41,5	**п.п**
	Колбаса отварная	**70**	5,4	13,65	0,58	147	**к.п**
	Макароны отварные	**150**	5,3	4,8	28,6	179,4	**202/309**
	Чай с сахаром, с лимоном	**200/7**	0,2	0	16	65	**377**
	Хлеб пшеничный	**1/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**14**	**21,15**	**62,03**	**496,5**	
Обед	Булочка "Российская"	**60**	4,3	5,1	36,4	209	**430**
	Суп картофельный с горохом	**200**	4,6	4,3	19	131	**102**
	Тефтели с соусом	**110**	8,2	13,5	12,2	203	**279/331**
	Каша рассыпчатая гречневая	**150**	6,7	10,6	49,8	321	**171/302**
	Компот из ягод	**200**	5	0	32	130	**к.п.**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**1/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**32,5**	**34,1**	**170**	**1096,6**	
	Итого за день:		***46,5***	***55,25***	***232,03***	***1593,1***	
Завтрак	Икра кабачковая	**60**	1,12	3,9	6,8	66,4	**п.п**
	Колбаса отварная	**70**	7,3	18,2	0,8	147	**к.п**
	Макароны отварные	**180**	6,4	5,8	34,3	215,3	**202/309**
	Чай с сахаром, с лимоном	**200/7**	0,2	0	16	65	**377**
	Хлеб пшеничный	**2/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**17,42**	**28,3**	**70,5**	**557,3**	
Обед	Булочка "Российская"	**80**	5,7	6,8	48,5	278,6	**430**
	Суп картофельный с горохом	**250**	5	5,3	23,8	163,7	**102**
	Тефтели с соусом	**125**	9,3	15,3	13,9	230,7	**279/331**
	Каша рассыпчатая гречневая	**180**	8	12,7	59,7	385,2	**171/302**
	Компот из ягод	**200**	5	0	32	130	**к.п.**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**2/30**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		**39,1**	**41,1**	**211,1**	**1354,4**	
	Итого за день:		***56,52***	***69,4***	***281,6***	***1911,7***	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак							
	Сыр	**30**	8	8,2	0	106	**15**
	Булочка "Бутербродная"	**70**	5,6	1,82	40	198,8	**к.п.**
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	**200**	10,1	15,3	85,6	521,3	**174**
	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,58	2,68	28,3	151,8	**379**
	Итого:		**27,28**	**28**	**153,9**	**977,9**	
Обед	Свекла отварная	**40**	0,5	0,08	1,8	10,4	
	Суп из овощей	**200**	1,4	3,9	11,4	86,6	**99**
	Бефстроганов	**90**	15,7	11,2	5	183,6	**250**
	Каша рассыпчатая перловая	**150**	4,4	4,7	35,6	202,5	**171/302**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,1	0	21,8	87,6	**349**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**1/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**25,8**	**20,48**	**96,2**	**673,3**	
	Итого за день:		***53,08***	***48,48***	***250,1***	***1651,2***	
Завтрак	Сыр	**40**	10,6	10,9	0	141	**15**
	Булочка "Бутербродная"	**100**	8	2,6	57,4	284	**к.п.**
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	**210**	10,61	16,07	89,8	547,3	**174**
	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,58	2,68	28,3	151,8	**379**
	Итого:		**32,79**	**32,25**	**175,5**	**1124,1**	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	**80**	1,3	4,8	8,8	83,2	**52**
	Суп из овощей	**250**	1,75	4,9	14,2	108,2	**99**
	Бефстроганов	**90**	15,7	11,2	5	183,6	**250**
	Каша рассыпчатая перловая	**180**	5,8	5,8	45,9	259	**171/302**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,1	0	21,8	87,6	**349**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**2/30**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		**30,75**	**27,7**	**123,9**	**887,8**	
	Итого за день:		***30,75***	***27,7***	***128,9***	***887,8***	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	**30**	0,37	0,06	1,35	7,8	**71**
	Шницель натурально рубленный с соусом	**90**	20,9	15,5	5,6	199,4	**267/331**
	Горох отварной	**150**	12,8	5,2	41,6	264,1	**197/306**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Хлеб пшеничный	**1/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**36,57**	**21,16**	**76,15**	**594,9**	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	**50**	0,4	0	1,7	8	**71**
	Суп картофельный с рисом	**200**	1,6	2,2	16,7	93	**101**
	Запеканка картофельная с мясом	**200**	21,65	19,4	21,2	348,5	**284**
	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,68	0	8	143,8	**388**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**1/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**28,03**	**22,2**	**68,2**	**695,9**	
	Итого за день:		**64,6**	**43,36**	**144,35**	**1290,8**	
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	**50**	0,6	0,1	2,3	13	**71**
	Шницель натурально рубленный с соусом	**90**	20,9	15,5	5,6	199,4	**267/331**
	Горох отварной	**180**	15,3	6,2	49,9	317	**197/306**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Хлеб пшеничный	**2/30**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		**41,7**	**22,6**	**98**	**716,6**	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	**50**	0,4	0	1,7	8	**71**
	Суп картофельный с рисом	**250**	2	2,7	20,9	116,2	**101**
	Рулет картофельная с мясом	**200**	21,65	19,4	21,2	348,5	**284**
	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,68	0	8	143,8	**388**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**2/30**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		**30,83**	**23,1**	**85**	**782,7**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	**40**	0,33	0	1,3	6,4	**71**
	Биточки рыбные с соусом	**90**	9,9	13,95	8,7	199,5	**234**
	Картофельное пюре	**150**	3,1	5,1	18,6	132,6	**312**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Хлеб пшеничный	**1/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**15,83**	**19,45**	**56,2**	**462,1**	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. помидора св.)	**40**	0,33	0	1,3	6,4	**71**
	Щи из свежей капусты с картофелем	**200**	1,28	3,94	9,2	77,4	**88**
	Птица тушеная в соусе	**100**	13,9	15,5	3,8	210	**290/331**
	Макароны отварные	**150**	5,3	4,8	28,6	179,4	**202**
	Компот из кураги	**200**	1	0	34	140,2	**348**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**1/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**25,51**	**24,84**	**97,5**	**716**	
	Итого за день:		***41,34***	***44,29***	***153,7***	***1178,1***	
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	**50**	0,4	0	1,7	8	**71**
	Биточки рыбные с соусом	**90**	9,9	13,95	8,7	199,5	**234**
	Картофельное пюре	**180**	3,8	6,1	22,3	159,1	**312**
	Чай с молоком	**150/50/15**	1,4	1,6	17,7	91	**378**
	Хлеб пшеничный	**1/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**17,9**	**22,05**	**63**	**521,2**	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. помидора св.)	**50**	0,4	0	1,7	8	**71**
	Щи из свежей капусты с картофелем	**250**	1,6	4,9	11,5	96,5	**88**
	Кнели из птицы с соусом	**100**	13,9	14,4	6,6	193,5	**301/331**
	Макароны отварные	**180**	6,4	5,8	34,3	215,3	**202**
	Компот из кураги	**200**	1	0	34	140,2	**348**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**2/30**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		**29,4**	**26,1**	**121,3**	**819,7**	
	Итого за день:		***184,3***	***47,3***	***Итого: 48,15***	***184,3***	***Итого: 1340,9***

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	**150**	0,6	0	18,9	78	**338**
	Омлет натуральный	**106**	10,6	21,4	11,2	280	**210**
	Чай с сахаром, с лимоном	**200/7**	0,2	0	16	65	**377**
	Хлеб пшеничный	**1/40**	3,2	0,5	16,8	84,8	
	Итого:		**14,6**	**21,9**	**62,9**	**507,8**	
Обед							
	"Бабушкин салатик"	**70**	2,03	7,35	6,8	100,8	**32***
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	**200**	5,76	4,3	16	128,2	**101/226**
	Капуста тушеная с мясным фаршем	**180**	18	5,46	22,2	257,5	**61***
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,1	0	21,8	87,6	**349**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**1/30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		**29,59**	**17,71**	**87,4**	**676,7**	
	Итого за день:		***44,19***	***39,61***	***150,3***	***1184,5***	
Завтрак							
	Плоды свежие (яблоко)	**150**	0,6	0	18,9	78	**338**
	Омлет натуральный	**106**	10,6	21,4	11,2	280	**210**
	Чай с сахаром, с лимоном	**200/7**	0,2	0	16	65	**377**
	Хлеб пшеничный	**1/40**	3,2	0,5	16,8	84,8	
	Итого:		**14,6**	**21,9**	**62,9**	**507,8**	
Обед	"Бабушкин салатик"	**80**	2,3	8,4	8	115,2	**32***
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	**250**	7,2	5,4	20	160,2	**101/226**
	Говядина тушеная с капустой	**200**	15	13,7	15	244,5	**60***
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,1	0	21,8	87,6	**349**
	Хлеб ржаной	**1/20**	1,3	0,2	25,2	39	
	Хлеб пшеничный	**2/30**	4,8	0,8	8	127,2	
	Итого:		**30,7**	**28,5**	**98**	**773,7**	
	Итого за день:		***45,3***	***50,4***	***160,9***	***1281,5***	

Технолог: Т.В.Тихова