

Число 15



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
«Фабрика школьного питания»

Согласовано  
Директор школы № 15



**Примерное циклическое меню**  
**завтраков и обедов на весенний период учащихся, один из родителей**  
**которых относятся к категории лиц участвующих в СВО с 1 - 9 классе**  
**общеобразовательной школы**  
**г. о. Новокуйбышевск**

2024год.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МУП «ФШП»  
Резинкина Л.П.



Согласовано: председатель Совета родителей: Зельцова О.А.  
Зел

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
c1-4кгл	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макаронны отварные с огурцом соленым	160	5,02	4,58	27,30	171,00	202/309/70
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,78</b>	<b>17,36</b>	<b>70,19</b>	<b>499,80</b>	
<b>Обед</b>							
c1-4кгл	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,00	131,00	102
	Плов с икрой кабачковой	210	15,04	31,90	36,10	491,70	265/н.п
	Компот из свежих плодов (яблоч)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,00	78,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>25,86</b>	<b>37,18</b>	<b>121,10</b>	<b>923,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,64</b>	<b>54,54</b>	<b>191,29</b>	<b>1423,10</b>	
<b>Завтрак</b>							
c5-1кгл	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макаронны отварные с огурцом соленым	220	5,90	5,40	32,00	201,00	202/309/70
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>17,46</b>	<b>18,28</b>	<b>79,09</b>	<b>551,00</b>	
<b>Обед</b>							
c5-1кгл	Судоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	421
	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Плов с икрой кабачковой	250	18,00	37,10	42,60	577,60	265/н.п
	Компот из свежих плодов (яблоч)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,00	78,00	
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>34,56</b>	<b>46,25</b>	<b>163,70</b>	<b>1211,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,02</b>	<b>64,53</b>	<b>242,79</b>	<b>1762,20</b>	



Меню приготавливаемых блюд

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

Прем иници	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кг	Булочка "булгербродная" с сыром	100	11,74	7,55	45,92	227,20	110*/15
	Каша вязкая молочная	200	6,10	12,10	35,00	273,00	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,42</b>	<b>22,33</b>	<b>63,30</b>	<b>652,00</b>	
<b>Обед</b>							
с1-4кг	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,30	3,90	9,20	120,30	88
	Биточки с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268
	Картофельное пюре со свежлой отварной	150	2,57	3,50	15,30	140,00	312/2*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>15,67</b>	<b>17,20</b>	<b>90,00</b>	<b>671,10</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>37,09</b>	<b>39,53</b>	<b>153,30</b>	<b>1323,10</b>	
<b>Завтрак</b>							
с5-1кг	Булочка "булгербродная" с сыром	130	16,00	10,80	57,40	390,00	110*/15
	Каша вязкая молочная	250	7,60	15,10	43,70	340,90	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>27,18</b>	<b>28,58</b>	<b>129,40</b>	<b>882,70</b>	
<b>Обед</b>							
с5-1кг	Фрукт	100	0,40	0,00	12,60	52,00	388
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	4,80	11,50	129,00	88
	Биточки с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268
	Картофельное пюре со свежлой отварной	180	3,60	5,20	21,50	168,00	312/2*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>19,00</b>	<b>20,00</b>	<b>119,50</b>	<b>802,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,18</b>	<b>48,58</b>	<b>248,90</b>	<b>1684,90</b>	

Меню приготовления пищевых блюд

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

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	18,40	13,90	76,20	503,00	224
	Флоды свежие	150	0,60	0,00	18,90	78,00	338
с1-4кл	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,10</b>	<b>13,90</b>	<b>110,10</b>	<b>641,00</b>	
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,60	2,20	16,70	93,00	101
	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
с1-4кл	Горох отварной с огурном соленым	150	11,80	1,20	38,60	214,00	197/306/70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>28,00</b>	<b>15,10</b>	<b>113,50</b>	<b>704,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,10</b>	<b>29,00</b>	<b>223,60</b>	<b>1345,40</b>	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
с5-1кл	Флоды свежие	200	0,80	0,00	25,20	104,00	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>25,40</b>	<b>18,50</b>	<b>141,80</b>	<b>834,60</b>	
Обед	Флоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
с5-1кл	Суп картофельный с рисом	250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурном соленым	180	14,20	1,48	46,40	256,40	197/306/70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>32</b>	<b>16,04</b>	<b>142,30</b>	<b>843,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,40</b>	<b>34,54</b>	<b>284,10</b>	<b>1677,90</b>	



Менюготавливаемых блюд

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

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 4						
Завтрак							
с1-4кг	Птица тушенная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим	170	7,24	5,90	39,01	237,76	171/302/71
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,04</b>	<b>20,35</b>	<b>74,23</b>	<b>571,56</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,00	12,00	100,00	82
с1-4кг	Тфтели рыбные с соусом	100	6,40	5,90	9,10	125,00	239/331
	Рис припущенный с кукурузой консервированной	150	3,60	4,30	37,00	199,00	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>15,78</b>	<b>14,80</b>	<b>113,70</b>	<b>670,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>38,82</b>	<b>35,15</b>	<b>187,93</b>	<b>1241,96</b>	
Завтрак	Птица тушенная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
с5-11кг	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим	210	8,40	6,80	45,10	274,60	171/302/71
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>27,20</b>	<b>23,10</b>	<b>89,10</b>	<b>671,80</b>	
Обед	Крендель сахарный	50	3,50	5,60	29,40	182,00	415
с5-11кг	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
	Тфтели рыбные с соусом	100	6,40	5,90	9,10	125,00	239/331
	Рис припущенный с кукурузой консервированной	180	4,30	5,20	44,40	239,00	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>22,78</b>	<b>22,70</b>	<b>166,10</b>	<b>968,00</b>	
			<b>49,98</b>	<b>45,80</b>	<b>255,20</b>	<b>1639,80</b>	



Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кл	Рагу из птицы с помидором свежим	255	17,60	20,90	24,90	358,80	289/71
	Чай с молоком	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	64,00	
	<b>Итого:</b>	500	21,40	22,90	55,20	513,80	
<b>Обед</b>							
с1-4кл	Рассольник ленинградский	200	1,70	4,00	16,40	109,00	96
	Кнели из птицы с соусом	90	8,90	11,30	0,40	162,00	301/331
	Макаронны отварные с соусом свежим	160	5,16	5,10	35,10	165,60	202/309
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	64,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	700	19,62	21,00	101,50	656,20	
	<b>Итого за день:</b>		41,02	43,90	156,70	1170,00	
<b>Завтрак</b>							
с5-1кл	Рагу из птицы с помидором свежим	285	18,00	20,90	27,50	366,60	289/71
	Чай с молоком	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,84	29,40	148,40	
	<b>Итого:</b>	570	25,00	23,34	74,60	606,00	
<b>Обед</b>							
с5-1кл	Плоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Рассольник ленинградский	250	1,90	5,20	16,70	136,30	96
	Кнели из птицы с соусом	100	9,88	12,55	0,44	180,00	301/331
	Макаронны отварные с соусом свежим	180	5,60	5,40	37,60	179,00	202/309
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	910	24,04	24,15	129,54	830,10	
	<b>Итого за день:</b>		49,04	47,49	204,14	1436,10	



Меню приготовляемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Котлета с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331
<b>с1-4кл</b>	Макаронны отварные с икрой кабачковой	150	7,10	9,20	10,90	140,00	202/309/п.п
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00	377
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>17,60</b>	<b>18,90</b>	<b>54,60</b>	<b>457,80</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,00	131,00	102
	Тфтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
<b>с1-4кл</b>	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	150	6,50	5,40	36,00	220,00	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблоч)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>21,88</b>	<b>22,56</b>	<b>115,69</b>	<b>754,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,48</b>	<b>41,46</b>	<b>170,29</b>	<b>1212,00</b>	
<b>Завтрак</b>							
	Котлета с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268
<b>с5-11кл</b>	Макаронны отварные с икрой кабачковой	200	9,40	12,20	14,40	226,00	202/309/п.п
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00	377
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>572</b>	<b>20,70</b>	<b>22,00</b>	<b>62,30</b>	<b>565,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
<b>с5-11кл</b>							
	Тфтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	180	8,20	6,70	44,00	269,60	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблоч)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>26,52</b>	<b>25,13</b>	<b>149,49</b>	<b>931</b>	
			47,22	47,13	211,79	1496,00	



Меню приготовления блюд  
 Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Ватрушка с творогом	100	11,74	3,47	40,40	240,00	410
с1-4кл	Каша вязкая молочная	200	8,50	13,30	62,20	269,00	173-175
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	382
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,94</b>	<b>19,97</b>	<b>129,30</b>	<b>659,80</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	70	1,10	4,20	7,70	72,80	52
с1-4кл	Суп овощной	200	1,40	4,00	11,40	90,00	99
	Запеканка картофельная с мясом	130	20,00	26,00	13,90	292,00	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,00	97,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>29,90</b>	<b>35,30</b>	<b>95,80</b>	<b>745,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,84</b>	<b>55,27</b>	<b>225,10</b>	<b>1405,20</b>	
Завтрак	Ватрушка с творогом	100	11,74	3,47	40,40	240,00	410
с5-11кл	Каша вязкая молочная	250	10,60	16,60	77,53	326,00	173-175
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	382
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,27	8,40	42,40	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>27,64</b>	<b>23,54</b>	<b>153,03</b>	<b>759,20</b>	
Обед	Пирожок с джемом	75	4,00	1,30	42,70	199,00	406
с5-11кл	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	52
	Суп из овощей	250	1,75	4,90	14,20	109,00	99
	Запеканка картофельная с мясом	180	27,69	36,00	21,30	401,00	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>40,44</b>	<b>49,00</b>	<b>140,00</b>	<b>1045,60</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>68,08</b>	<b>72,54</b>	<b>293,03</b>	<b>1804,80</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
	Винегрет овощной	60	0,84	1,60	5,16	37,80	67
<b>Завтрак</b>							
<b>с1-4кл</b>	Плов из птицы	200	19,00	22,00	29,00	408,00	291
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,14</b>	<b>24,10</b>	<b>65,96</b>	<b>590,60</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,20	19,00	106,00	103
<b>с1-4кл</b>	Шницель с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	150	4,43	4,74	31,00	187,00	171/302/п.п
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	8,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>18,03</b>	<b>16,74</b>	<b>89,50</b>	<b>707,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,17</b>	<b>40,84</b>	<b>155,46</b>	<b>1298,00</b>	
<b>Завтрак</b>							
	Винегрет овощной	100	1,40	2,60	8,60	63,00	67
<b>с5-1кл</b>	Плов из птицы	220	20,90	24,20	31,90	448,00	291
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,70	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>26,40</b>	<b>27,40</b>	<b>76,50</b>	<b>677,70</b>	
<b>Обед</b>							
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
<b>с5-1кл</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,80	24,20	132,00	103
	Гуляш	100	10,78	4,48	2,59	134,00	260
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	180	5,31	5,69	37,20	202,50	171/302/п.п
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	8,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>25,12</b>	<b>13,77</b>	<b>113,59</b>	<b>809,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,52</b>	<b>41,17</b>	<b>190,09</b>	<b>1487,00</b>	



Меню приготовления блюд  
 Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Биточки рыбные с соусом	100	7,10	6,80	7,70	160,50	234/330
	Картофельное пюре с огурцом свежим	150	3,10	5,10	18,60	180,90	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,70	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>14,30</b>	<b>12,50</b>	<b>62,30</b>	<b>508,10</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,00	12,00	100,00	82
	Птица тушеная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
	Макаронны отварные с помидором свежим	150	4,70	3,96	24,30	151,30	202/309/71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>23,10</b>	<b>22,61</b>	<b>86,12</b>	<b>650,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>37,40</b>	<b>35,11</b>	<b>148,42</b>	<b>1158,10</b>	
<b>Завтрак</b>							
	Биточки рыбные с соусом	100	7,10	6,80	7,70	160,50	234/330
<b>с5-1кг1</b>	Картофельное пюре с огурцом свежим	210	4,30	7,00	25,90	254,00	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16,30</b>	<b>14,60</b>	<b>73,80</b>	<b>601,70</b>	<b>118*</b>
<b>Обед</b>	Булочка "Домашняя"	50	3,70	6,50	32,30	202,00	82
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	
<b>с5-1кг1</b>	Птица тушеная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Макаронны отварные с помидором свежим	180	5,80	4,90	38,00	187,00	202/309/71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>31,40</b>	<b>32,90</b>	<b>144,10</b>	<b>964,80</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,70</b>	<b>47,50</b>	<b>217,90</b>	<b>1566,50</b>	



Меню приготовляемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
с1-4кл	Омлет натуральный с икрой свекольной	156	15,68	25,60	10,20	255,00	210
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,70	
	<b>Итого:</b>	<b>506</b>	<b>20,18</b>	<b>26,20</b>	<b>58,80</b>	<b>472,70</b>	
Обед	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	3,44	3,18	16,46	108,20	101/226
с1-4кл	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	150	1,80	11,00	14,00	157,00	143
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>19,94</b>	<b>25,78</b>	<b>96,66</b>	<b>694,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,12</b>	<b>51,98</b>	<b>155,46</b>	<b>1167,70</b>	
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
с5-1кл	Омлет натуральный с икрой свекольной	225	22,60	36,00	12,00	330,00	210
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,70	
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>27,10</b>	<b>36,60</b>	<b>60,60</b>	<b>548,70</b>	
Обед	Пирожок с курагой	75	4,20	1,70	37,40	182,00	406/473
с5-1кл	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	4,30	3,98	20,57	135,50	101/226
	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	180	2,50	12,50	16,30	183,00	330
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,70	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>27,30</b>	<b>29,98</b>	<b>148,87</b>	<b>972,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,40</b>	<b>66,58</b>	<b>209,47</b>	<b>1521,10</b>	
			<b>41,77</b>	<b>42,68</b>	<b>176,76</b>	<b>1274,46</b>	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			52,35	51,59	235,74	1607,63	

Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше  
 Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет  
 Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет

Технолог: