

Меню приготавливаемых блюд 2023-2024

Рацион: 7-11 лет		Неделя:1			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша деревенская гречневая с мясом (1вариант)	240	15,31	21,77	26,63	362,65	958
	Чай с цитрусами	200	0,27	0,06	11,13	45,67	350,18
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
	Итого за завтрак	500	19,98	23,27	64,48	546,08	
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Суп "Волна"	200	3,41	4,81	20,24	111,67	524,01
	Котлета домашняя паровая	90	13,28	17,84	9,94	251,88	753
	Горошница - пюре	150	9,77	4,12	24,26	172,97	265
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,72	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
	Итого за Обед	780	33,4	27,87	110,32	810,08	
Итого за день	1 280	53,38	51,14	174,8	1356,16		

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет		Неделя:1			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	90	10	5,06	2,45	114,29	513
	Гарнир Рис отварной с зеленью	150	3,64	4,97	36,56	205,49	16,02
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
	Итого за завтрак	500	18,23	11,52	75,77	498,87	
Обед	Кукуруза порциями	60	1,32	0,84	6,78	38,4	423
	Борщ Vegetарианский	200	1,39	2,07	15,68	108	506
	Тефтели мясные в соусе	60/50	6,83	12,86	10,73	185,35	73,06
	Макароны отварные (рожки)	150	5,03	7,55	19	156,74	268,01
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	Пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
	Итого за Обед	800	21,35	24,28	107,01	748,93	
Итого за день	1 300	39,58	35,8	182,78	1247,8		

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	180	6,38	9,43	29,37	190	383
	Запеканка "Нежная" с творогом	70	7,1	5	16,81	140,25	156
	Джем фруктовый	20	0,04	0,04	11,18	42,34	812
	Компот из смородины черной св/мор	200	0,26	0,11	11,91	49,38	869,03
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
Итого за завтрак		530	18,18	16,02	95,99	559,73	
Обед	Огурец св. с горошком	60	0,98	5,35	2,37	61,27	431,09
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,62	5,18	20	119,88	527,01
	Жаркое по - домашнему	240	14,86	14,75	48	303,1	42,01
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
Итого за Обед		780	23,47	26,04	121,41	719,79	
Итого за день		1 310	41,65	42,06	217,4	1279,52	

(лист 4)

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Горошек зелёный	10	0,31	0,02	0,65	4	419
	Тефтели рыбные лёгкие	60	6,71	4,49	4,81	87,81	143,02
	Соус Сметано -томатный	40	0,84	5,98	2,31	57,43	491
	Картофельное пюре	150	3,1	4,78	20,27	118,3	252
	Чай Витаминный	200	0,54	0,19	14,97	70,09	350,07
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
Итого за завтрак		520	15,9	16,9	69,73	475,39	
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Борщ с картофелем, капустой, сметаной	200	1,58	4,46	15,2	132,72	510,02
	Гуляш мясной	90	10,8	11,93	13,5	199,44	91,01
	Макаронны с зеленью(регатоны)	150	5,25	4,19	35	99,29	402,02
	Чай Французский (с ванилью)	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,19
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром	
Итого за Обед		780	24,08	21,45	109,98	649,62	
Итого за день		1 300	39,98	38,35	179,71	1125,01	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Биточки мясные	50	8,28	6,93	9,86	133,04	52,04
	Соус Томат	50	0,42	1,63	2,09	24,71	492
	Гарнир Рис Цветной	150	3,6	3,95	32,45	179,4	204
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
Итого за завтрак		510	16,89	14	81,16	516,24	
Обед	Огурец солёный консервированный	60	0,3	0,18	0,85	7,8	429
	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,59	4,13	14,4	109,94	549,02
	Печень в сметанном соусе	90	13,5	10,8	22,5	167,31	453
	Картофель тушеный с луком	150	2,62	6,91	19,56	150,37	248
	Компот из облепихи	200	0,38	1,46	12,01	62,12	376,03
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
Итого за Обед		780	24,17	24,24	103,94	665,98	
Итого за день		1 290	41,06	38,24	185,1	1182,22	

(лист 6)

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Макароны с сыром(регатоны)	170	8,7	11,38	30,53	281,46	25,03
	Омлет	70	6,87	8,13	1,19	105,74	648
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
	Итого за завтрак		500	20,16	21	68,48	566,29
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	3	13,8	431,05
	Суп гороховый	200	4,3	4,44	20,48	124,5	533
	Ежики в томатно-сметанном соусе	70/30	10,62	13,6	20,55	200,47	41
	Гарнир гречка с овощами	150	5,14	6,3	22	164,9	223
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	Пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
Итого за Обед		790	27,5	25,42	120,85	764,11	
Итого за день		1 290	47,66	46,42	189,33	1330,4	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Котлета домашняя паровая	70	10	8,3	8,28	209,9	753
	Соус Сметано -томатный	20	0,42	2,99	1,16	28,72	491
	Гарнир Рис отварной с зеленью	150	3,64	4,97	36,56	205,49	16,02
	Чай с молоком	200	3,09	3,05	14,76	99,29	349
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
	Итого за завтрак		500	21,55	20,75	87,48	681,16
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Суп картофельный со сметаной	200	1,82	4,28	20,64	110,36	526
	Рагу овощное с мясом	240	12,2	20,43	37,68	339,99	79
	Чай Русский	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,09
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
	Итого за Обед		780	20,47	25,58	104,6	668,52
Итого за день		1 280	42,02	46,33	192,08	1349,68	

(лист 8)

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец солёный консервированный	10	0,05	0,03	0,14	1,3	429
	Курица тушенная с картофелем	240	14,79	14,09	25,59	269,46	110
	Чай Вишневый	200	0,28	0,09	10,99	45,93	350,08
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
	Итого за завтрак		520	20,29	15,95	68,45	480,35
Обед	Помидор свежий с горошком	60	0,95	5,38	2,97	62,95	431,08
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,62	5,18	20	119,88	527,01
	Плов со свиной.	240	15,78	20,3	52	482,43	63,02
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
Итого за Обед		780	24,36	31,62	126,01	900,8	
Итого за день		1 300	44,65	47,57	194,46	1381,15	

Рацион: 7-11 лет		Неделя:2			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	170	4,28	9,6	26,09	195,7	306
	Суфле "Воздушное" творожное	70	5,78	6,69	11,94	148,6	171
	Джем фруктовый	20	0,04	0,04	11,18	42,34	812
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
	Итого за завтрак		520	14,69	17,82	85,97	565,73
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Свекольник со сметаной.	200	1,62	5,82	17,2	103,65	542,04
	Тефтели рыбацкие	90	14,35	4,76	12,69	120,44	121,01
	Картофельное пюре	150	3,1	4,78	20,27	118,3	252
	Компот из изюма	200	0,22	0,04	15,97	65,63	359
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
	Итого за Обед		780	25,55	16,22	102,37	584,86
Итого за день		1 300	40,24	34,04	188,34	1150,59	

Рацион: 7-11 лет		Неделя:2			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Горошек зелёный	14	0,43	0,03	0,91	5,6	419
	Каша Исландская с курицей (рис)	230	14,16	19,4	38,51	224,93	168
	Чай Фруктовый	200	0,31	0,11	11,69	47,79	350,12
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
	Итого за завтрак		504	19,3	20,98	77,83	416,08
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Суп овощной со сметаной	200	1,66	4,18	17,26	105,65	528,02
	Ёжики кур с овощами	65/25	12,83	9	15,38	121,12	98
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4,42	5,54	19,32	144,85	253
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	Пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
Итого за Обед		780	26,17	19,74	108,4	640,46	
Итого за день		1 284	45,47	40,72	186,23	1056,54	

Рацион: 7-11 лет		Неделя:3			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий порционный	20	0,16	0,02	0,54	2,8	428,04
	Каша Новгородская гречневая с курицей	240	12,3	6,83	34,89	289,9	530
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
	Итого за завтрак		520	17,05	8,34	72,19	471,79
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	3	13,8	431,05
	Рассольник домашний со сметаной.	200	1,95	4,63	24,5	90,58	749,04
	Биточки детские	90	14,96	16,83	21,5	248,39	35
	Горошница - пюре	150	9,77	4,12	24,26	172,97	265
	Чай Русский	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,09
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
	Итого за Обед		780	33,31	26,51	117,92	735,51
Итого за день		1 300	50,36	34,85	190,11	1207,3	

(лист 12)

Рацион: 7-11 лет		Неделя:3			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	200	6,4	4,03	31,94	162,2	370
	Сыр порциями	20	4,64	4		71,67	968
	Кофейный напиток легкий	200	2,88	2,76	14,1	93,17	342,01
	Булочка с повидлом	60	1,2	2,26	26,1	102	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
	Итого за завтрак		500	16,44	13,29	78,82	463,2
Обед	Огурец св. с горошком	60	0,98	5,35	2,37	61,27	431,09
	Борщ с картофелем, сметаной	200	1,8	4,19	12,2	90,18	510,03
	Тефтели мясные в соусе	60/50	6,83	12,86	10,73	185,35	73,06
	Макароны отварные (рожки)	150	5,03	7,55	19	156,74	268,01
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	Пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
Итого за Обед		800	21,42	30,91	99,12	753,98	
Итого за день		1 300	37,86	44,2	177,94	1217,18	

Рацион: 7-11 лет		Неделя:3			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка Камчатка (рыба)	65	8,29	8,64	4,38	128,41	121,02
	Соус Сметано -томатный	50	1,05	7,47	2,89	71,79	491
	Картофельное пюре	150	3,1	4,78	20,27	118,3	252
	Чай Апельсиновый	200	0,33	0,07	11,68	47,83	350,06
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
Итого за завтрак		525	17,17	22,4	65,94	504,09	
Обед	Огурец солёный консервированный	60	0,3	0,18	0,85	7,8	429
	Щи по-уральски со сметаной	200	2,2	5,18	16,8	134,56	748,01
	Плов петровский с мясом (перловка)	240	13,86	20,21	37,1	436,24	141
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	Пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
Итого за Обед		780	23,14	26,53	109,57	839,04	
Итого за день		1 305	40,31	48,93	175,51	1343,13	

Рацион: 7-11 лет		Неделя:3			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша солнышко (пшено, кукуруза) молочная с маслом	160	5,36	8,14	27,8	206,58	305
	Запеканка "Нежная" с творогом	70	7,1	5	16,81	140,25	156
	Джем фруктовый	20	0,04	0,04	11,18	42,34	812
	Чай с лимоном	200/5	0,24	0,06	10,51	43,13	347
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
Итого за завтрак		515	17,14	14,68	93,02	570,06	
Обед	Помидор свежий с кукурузой	60	0,79	5,6	3,84	67,27	431,07
	Свекольник со сметаной	200	1,66	5,13	9,74	88,44	542,06
	Мясо духовое с овощами	240	19,98	16,35	20,27	327,04	55
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
Итого за Обед		780	28,44	27,84	84,89	718,29	
Итого за день		1 295	45,58	42,52	177,91	1288,35	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:3

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий порционный	20	0,16	0,02	0,54	2,8	428,04
	Гуляш мясной	90	10,8	11,93	13,5	199,44	91,01
	Гарнир Рис с морковью	150	3,85	6,9	38,37	230,93	201
	Чай Русский	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,09
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
Итого за завтрак		520	19,4	20,34	89,17	612,26	
Обед	Огурец св. с кукурузой	60	0,79	5,65	3,57	67,33	431,03
	Борщ с фасолью	200	2,84	4,18	16,46	106,03	5
	Запеканка печени с крупой и овощами	90	10,43	7,47	13,57	192,65	411
	Картофель тушеный с луком	150	2,62	6,91	19,56	150,37	248
	Напиток смородины черной	200	0,21	0,09	11,58	47,7	362,07
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
Итого за Обед		780	22,67	25,06	99,36	732,52	
Итого за день		1 300	42,07	45,4	188,53	1344,78	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:4

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Макароны с сыром(регатоны)	150	8,31	10,13	26,17	241,25	25,03
	Омлет	90	8,83	10,46	1,53	135,95	648
	Чай с молоком	200	3,09	3,05	14,76	99,29	349
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
Итого за завтрак		500	24,63	25,08	69,18	614,25	
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	3	13,8	431,05
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,62	5,18	20	119,88	527,01
	Ежики в томатно-сметанном соусе	70/30	10,62	13,6	20,55	200,47	41
	Гарнир гречка с овощами	150	5,14	6,3	22	164,9	223
	Напиток из чернослив	200	0,55	0,15	23,06	96,3	933
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
Итого за Обед		790	24,37	26,11	123,23	763,79	
Итого за день		1 290	49	51,19	192,41	1378,04	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:4

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Пудинг мясной	60	7,63	4,37	4,97	85,17	73,02
	Соус Томат	45	0,38	1,47	1,88	22,24	492
	Гарнир Рис отварной с зеленью	150	3,64	4,97	36,56	205,49	16,02
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	Пром
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
Итого за завтрак		515	17,05	12,45	90,33	542,66	
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Суп картофельный со сметаной	200	1,82	4,28	20,64	110,36	526
	Рагу овощное с мясом	240	12,2	20,43	37,68	339,99	79
	Компот из вишни, смородина, яблоко	200	0,21	0,07	12,57	53,9	869,13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
Итого за Обед		780	20,49	25,6	107,13	681,09	
Итого за день		1 295	37,54	38,05	197,46	1223,75	

(лист 18)

Рацион: 7-11 лет

Неделя:4

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий порционный	20	0,16	0,02	0,54	2,8	428,04
	Гуляш из курицы с луком	90	10	5,06	2,45	114,29	513
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4,42	5,54	19,32	144,85	253
	Чай со смородиной черной св/мор	200	0,31	0,09	10,98	45,76	350,21
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
Итого за завтрак		520	19,29	12,15	60,01	445,46	
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	3	13,8	431,05
	Суп овощной со сметаной	200	1,66	4,18	17,26	105,65	528,02
	Плов со свининой	240	15,72	25,2	48,11	480,89	63,03
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
Итого за Обед		780	24,05	30,26	119,41	835,88	
Итого за день		1 300	43,34	42,41	179,42	1281,34	

Рацион: 7-11 лет		Неделя:4		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,77	7,25	23,02	172,67	306
	Суфле "Воздушное" творожное	80	6,6	7,64	13,65	169,83	171
	Джем фруктовый	20	0,04	0,04	11,18	42,34	812
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
Итого за завтрак		510	15	16,42	84,61	563,93	
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Свекольник со сметаной.	200	1,62	5,82	17,2	103,65	542,04
	Тефтели рыбацкие	90	14,35	4,76	12,69	120,44	121,01
	Картофельное пюре	150	3,1	4,78	20,27	118,3	252
	Компот из изюма	200	0,22	0,04	15,97	65,63	359
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
Итого за Обед		780	25,55	16,22	102,37	584,86	
Итого за день		1 290	40,55	32,64	186,98	1148,79	

(лист 20)

Рацион: 7-11 лет		Неделя:4		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суфле мясное Мамино	75	7,88	11,25	8,93	203,44	991,06
	Соус Красный основной	50	0,48	0,72	3,88	22,72	946
	Гарнир гречка с морковью	150	5,42	6,38	24	175,11	223,02
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,72	376
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	Пром
Итого за завтрак		535	18,86	20,07	83,17	635,75	
Обед	Огурец св. с горошком	60	0,98	5,35	2,37	61,27	431,09
	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,59	4,13	14,4	109,94	549,02
	Ёжики кур с овощами	65/25	12,83	9	15,38	121,12	98
	Макароны отварные (рожки)	150	5,03	7,55	19	156,74	268,01
	Напиток из с/фр с лимоном	200	0,4	0,01	20,91	85,1	931
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	Пром
Итого за Обед		780	26,61	26,8	106,68	702,61	
Итого за день		1 315	45,47	46,87	189,85	1338,36	

Итого за период	25 929	866	850	3755	25205	
Среднее значение за период		43,3	42,5	187,75	1260,25	
1 неделя		43	41	190	1234	
2 неделя		44	43	190	1254	
3 неделя		43	43	182	1280	
4 неделя		43	43	189	1273	
Выполнение пищевой ценности за 20 дней в %		56%	54%	56%	54%	
Норма при 2-х разовом питании от 50% до 60%						

Директор МОУ СОШ № 24 Иванова М. В.

ИП Белевцева А. С.

