

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ с.Рыткучи

Н.Б. Сангаджиева

приказ МБОУ СШ с.Рыткучи

от 27.12.2024 № 01-12/170



Меню приготовляемых блюд при 5-ти разовом питании
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Средняя школа с.Рыткучи"
на II полугодие 2024-2025 учебного года

Меню приготовляемых блюд при 5-ти разовом питании
МБОУ СШ с.Рыткучи на II полугодие 2024 -2025 учебного года

День №1	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры
		7-11 лет	12лет и старше	белки		жиры		углеводы				
Завтрак 1	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	55
	итого за 1 завтрак	305	305	10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	
завтрак 2	запеканка творожно-рисовая с изюмом	200	200	25	25	15,1	15,1	41	41	380	380	104
	соус сметанный	50	50	0,78	0,78	4,5	4,5	50	50	57,4	57,4	105
	хлеб ржаной	80	120	6,8	10,2	2,5	3,75	42,5	63,75	207	310,75	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	итого за 2 завтрак	690	730	32,78	36,18	30,4	31,65	146,4	167,65	824,9	928,65	
обед	салат из соленых огурцов,горошка	100	100	4	4	5	5	7,3	7,3	93	93	17
	суп овощной на мясном бульоне	200	250	4,2	5,8	7,3	8,7	11,1	13,3	129,5	155,4	126
	ленивые голубцы	250	250	15	15	20	20	23	23	300	300	35
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	76
	итого за обед	840	920	30,68	34,72	33,21	34,91	99,27	116,1	835,3	933,8	
ужин	гуляш	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	13
	макароны отв с слив маслом	200	200	7,8	7,8	8,1	8,1	39	39	275	275	45
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	итого за ужин	590	590	26,28	26,28	30,2	30,2	95,1	95,1	725,7	725,7	
2 ужин	конфета шоколадная	20	20	0,9	0,9	6,9	6,9	11,5	11,5	109,8	109,8	62
	булочка сдобная	60	80	5	7,5	4	6	42	63,4	224	336	44
	кефир м.д.ж.3,2%	200	200	6	6	1,2	1,2	3,4	3,4	56	56	130
	итого за 2 ужин	280	300	11,9	14,4	12,1	14,1	56,9	78,3	389,8	501,8	
итого за день		2705	2845	111,77	121,71	119,46	124,4	449,57	509,1	3150,3	3464,6	

День №2	Наименование блюдо	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
				белки		жиры		углеводы				
		7-11 лет	12лет и старше									
Завтрак 1	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	55
	итого за 1 завтрак	305	305	10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	
Завтрак 2	суп молоч с макар изделиями	250	250	6,8	6,8	7,9	7,9	35	35	237	237	7
	хлеб ржаной	80	120	6,8	10,2	2,5	3,75	42,5	63,75	207	310,75	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	какао с молоком	200	200	5,4	5,4	4,5	4,5	19,2	19,2	138,9	138,9	80
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	итого за 2 завтрак	690	730	19,1	22,5	23,2	24,45	96,8	118,05	657,9	761,65	
обед	лечо из сладкого перца	100	100	2,08	2,08	4,24	4,24	4,56	4,56	45	45	99
	суп гороховый на м/б	250	300	6,8	8,1	9,1	10,9	29,4	35,4	191,9	230,2	49
	бефстроганов	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	91
	каша гречневая	200	230	4,5	5,7	3	5,4	18,6	26,1	150	165,5	34
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из сухофруктов	200	200	0	0	0	0	14	14	55,8	55,8	0
	итого за обед	940	1050	32,46	37,4	30,24	34,74	114,63	142,76	791,1	917,5	
ужин	азу по татарски	300	300	16,68	16,68	22	22	18	18	291,6	291,6	46
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	итого за ужин	590	590	23,36	23,36	31,1	31,1	69,9	69,9	611,7	611,7	
2 ужин	плюшка	60	80	5	7,5	4	6	42	63,4	224	336	42
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	итого за 2 ужин	260	280	5,1	7,6	4	6	54,8	76,2	275,5	387,5	
	итого за день	2785	2955	90,15	100,99	102,09	109,8	388,03	458,8	2710,8	3053	

День №3	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
				белки		жиры		углеводы				
		7-11 лет	12лет и старше									
Завтрак 1	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	яйцо вареное вкрутую	45	45	6	6	4,8	4,8	0,3	0,3	78,5	78,5	56
	итого за 1 завтрак	335	335	12,68	12,68	13,9	13,9	52,2	52,2	398,6	398,6	
завтрак 2	каша молочная пшеничная	200	250	7,3	9,1	7,5	9,4	35,7	38,7	240	275	5
	хлеб ржаной	80	120	6,8	10,2	2,5	3,75	42,5	63,75	207	310,75	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	60
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	итого за 2 завтрак	640	730	14,3	19,5	18,3	21,45	90	114,25	624,1	762,85	
обед	салат из свежей капусты и моркови	100	100	1	1	6	6	5,8	5,8	81,5	81,5	21
	борщ с капустой, картофелем на м/б	200	250	4,8	5,75	6,2	7,25	9	13	125	182	12
	котлета рыбная	100	100	14,7	14,7	5,94	5,94	4,56	4,56	193,6	160	82
	макароны отв с слив маслом	200	200	7,8	7,8	8,1	8,1	39	39	275	275	45
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	76
	итого за обед	890	970	35,78	39,17	27,15	28,5	116,23	134,86	987,9	1083,9	
	ужин	запеканка манная с мясом	250	300	13	15,6	23	27,6	39,7	47,6	315,4	378,4
соус красный основной		50	50	0,78	0,78	4,5	4,5	50	50	35,5	35,5	128
хлеб пшеничный		80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
масло сливочное/порция/		10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
чай с сахаром		200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
итого за ужин		590	640	20,46	23,06	36,6	41,2	141,6	149,5	671	734	
2 ужин	пирог с вареньем	60	80	5,1	6,8	9,75	13	33,8	45,1	216,7	289	67
	йогурт питьевой	250	250	6	6	3,2	3,2	9,4	9,4	119,2	119,2	114
	итого за 2 ужин	310	330	11,1	12,8	12,95	16,2	43,2	54,5	335,9	408,2	
итого за день		2765	3005	94,32	107,21	108,9	121,3	443,23	505,3	3017,5	3387,6	

День №4	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
		7-11 лет	12лет и старше	белки		жиры		углеводы				
Завтрак 1	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	55
	итого за 1 завтрак	305	305	10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	
Завтрак 2	каша молочная гречневая	200	250	6,7	7,3	8,4	9,7	23,9	28,1	197,9	247,3	3
	хлеб ржаной	80	120	6,8	10,2	2,5	3,75	42,5	63,75	207	310,75	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	итого за 2 завтрак	640	730	14,2	18,2	19,6	22,15	89,5	114,95	585,4	738,55	
обед	томат в с/с	100	100	0,35	0,35	0,1	0,1	3,2	3,2	9,7	9,7	33
	рассольник домашний на м/б	200	250	4,6	5,52	7,4	8,8	14,7	17,6	184	221	26
	овощное рагу	250	250	22,1	22,1	7,6	7,6	24,75	24,75	242,28	272,3	90
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из сухофруктов	200	200	0	0	0	0	14	14	55,8	55,8	0
	итого за обед	840	920	34,33	37,69	16	17,7	100,52	118,05	709,58	849,2	
ужин	курица запеченная	100	100	17,8	17,8	11,4	11,4	5	5	185	185	88
	макароны отв с слив маслом	200	200	7,8	7,8	8,1	8,1	39	39	275	275	45
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	итого за ужин	590	590	32,28	32,28	28,6	28,6	95,9	95,9	780,1	780,1	
2 ужин	домашнее печенье	60	80	5,1	6,8	6,3	8,5	30,7	41	219	292	70
	молоко питьевое	200	200	5,47	5,47	4,75	4,75	9,06	9,06	101,32	101,32	89
	итого за 2 ужин	260	280	10,57	12,27	11,05	13,25	39,76	50,06	320,32	393,32	
	итого за день	2635	2825	101,51	110,57	88,8	95,25	377,58	430,9	2770	3135,8	

День №5	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
				белки		жиры		углеводы				
		7-11 лет	12лет и старше									
Завтрак 1	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	55
	итого за 1 завтрак	305	305	10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	
завтрак 2	каша молочная пшеничная	250	250	9,2	9,2	10,5	10,5	40	40	295	295	9
	хлеб ржаной	80	120	6,8	10,2	2,5	3,75	42,5	63,75	207	310,75	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	итого за 2 завтрак	540	580	16,2	19,6	21,3	22,55	95,4	116,65	628,5	732,25	
обед	салат из отв свеклы и лука	100	100	1	1	6	6	19	19	150	150	97
	суп с клецками	250	300	5,8	6,6	5,6	6,2	24,7	31	168	201,6	24
	плов мясной	250	250	27	27	18	18	47,2	47,2	437	437	48
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из кураги	200	200	0,1	0,1	0	0	23,7	23,7	95,6	95,6	74
	итого за обед	890	970	41,18	44,42	30,5	31,4	158,47	179,4	1068,4	1174,6	
ужин	гуляш	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	13
	картофель отварной в молоке	200	200	6,2	6,2	5,9	5,9	28,4	28,4	180	180	124
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	итого за ужин	590	590	24,68	24,68	28	28	84,5	84,5	630,7	630,7	
2 ужин	бисквит	60	80	6,5	8,7	10,5	14	32,2	43	167,2	223	71
	компот из консер/ фруктов	200	200	1	1	0,01	0,01	24	24	140	140	127
	итого за 2 ужин	260	280	7,5	9,7	10,51	14,01	56,2	67	307,2	363	
	итого за день	2585	2725	99,69	108,53	103,86	109,5	446,47	499,5	3009,4	3275,2	

День №6	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
				белки		жиры		углеводы				
		7-11 лет	12лет и старше									
Завтрак 1	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	60
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	яйцо вареное вкрутую	45	45	6	6	4,8	4,8	0,3	0,3	78,5	78,5	56
	итого за 1 завтрак	335	335	12,68	12,68	13,9	13,9	51,1	51,1	395,2	395,2	
завтрак 2	каша молочная "Дружба"	200	250	6,2	7,9	8,1	10,1	26,8	33,5	204,5	255	6
	хлеб ржаной	80	120	6,8	10,2	2,5	3,75	42,5	63,75	207	310,75	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	итого за 2 завтрак	640	730	13,2	18,3	18,9	22,15	82,2	110,15	592	746,25	
обед	салат из огурца и лука	100	100	0,85	0,85	5	5	2,8	2,8	59,1	59,1	30
	щи с квашеной капустой на м/б	250	300	4,9	6,3	7,8	9,3	7,4	8,8	122,6	147,12	23
	бефстроганов	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	91
	горошница	200	230	11,09	14,09	4,04	5	37,28	46,6	190,4	238	129
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	76
	итого за обед	940	1050	36,12	42,96	30,75	33,51	109,55	134,9	815,5	960,22	
ужин	бефстроганов	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	91
	каша гречневая	200	230	6,2	6,2	5,9	5,9	28,4	28,4	180	180	34
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	итого за ужин	590	620	24,68	24,68	28	28	84,5	84,5	630,7	630,7	
2 ужин	домашнее печенье	60	80	5,1	6,8	6,3	8,5	30,7	41	219	292	70
	йогурт питьевой	200	200	6	6	3,2	3,2	9,4	9,4	119,2	119,2	114
	итого за 2 ужин	260	280	11,1	12,8	9,5	11,7	40,1	50,4	338,2	411,2	
итого за день		2765	3015	97,78	111,42	101,05	109,3	367,45	431,1	2771,6	3143,6	

День №7	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
				белки		жиры		углеводы				
		7-11 лет	12лет и старше									
Завтрак 1	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	55
	итого за 1 завтрак	305	305	10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	
Завтрак 2	запеканка творожно-рисовая с изюмом	200	250	25	25	15,1	15,1	41	41	380	380	104
	соус сметанный	50	50	0,78	0,78	4,5	4,5	50	50	57,4	57,4	105
	хлеб ржаной	80	120	6,8	10,2	2,5	3,75	42,5	63,75	207	310,75	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	какао с молоком	200	200	5,4	5,4	4,5	4,5	19,2	19,2	138,9	138,9	80
	итого за 2 завтрак	540	630	38,08	41,48	34,9	36,15	152,8	174,05	858,3	962,05	
обед	икра морковная	100	100	2,6	2,6	5,3	5,3	5,7	5,7	79	79	125
	суп с зеленым горошком на м/б	200	250	3,8	4,2	6,7	7,3	9,9	11,1	120,5	134,3	31
	котлета рыбная	100	100	14,7	14,7	5,94	5,94	4,56	4,56	193,6	160	82
	макароны отв с слив маслом	200	200	7,8	7,8	8,1	8,1	39	39	275	275	45
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из сухофруктов	200	200	0	0	0	0	14	14	55,8	55,8	0
	итого за обед	890	970	36,18	39,02	26,94	27,84	117,03	132,86	941,7	994,5	
ужин	винегрет	150	150	7,2	7,2	6,1	6,1	19	19	115	115	93
	плов мясной	250	250	27	27	18	18	47,2	47,2	437	437	48
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	итого за ужин	690	690	40,88	40,88	33,2	33,2	118,1	118,1	872,1	872,1	
2 ужин	булочка "Домашняя"молочная	60	80	4,8	6,4	4,2	5,6	32,7	43,7	187,4	249,9	66
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	молоко питьевое	200	200	5,47	5,47	4,75	4,75	9,06	9,06	101,32	101,32	89
итого за 2 ужин	410	430	10,77	12,37	9,35	10,75	51,96	62,96	342,72	405,22		
итого за день		2835	3025	136,04	143,88	117,94	121,5	491,79	539,9	3389,4	3608,5	

День №8	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
				белки		жиры		углеводы				
		7-11 лет	12лет и старше									
Завтрак 1	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	55
	итого за 1 завтрак	305	305	10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	
завтрак 2	каша молочная гречневая	200	250	6,7	7,3	8,4	9,7	23,9	28,1	197,9	247,3	3
	хлеб ржаной	80	120	6,8	10,2	2,5	3,75	42,5	63,75	207	310,75	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	60
	йогурт питьевой	150	150	6	6	3,2	3,2	9,4	9,4	119,2	119,2	114
	итого за 2 завтрак	640	730	13,7	17,7	19,2	21,75	78,2	103,65	647,2	800,35	
обед	икра кабачковая	100	100	2,6	2,6	5,3	5,3	5,7	5,7	79	79	18
	суп с макаронными изделиями	250	300	7,7	10,2	6,6	7,9	23,6	28,3	185,1	222,1	36
	жаркое по домашнему	250	300	22	26,4	26	31,2	30	36	340	408	39
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	76
	итого за обед	890	1020	39,78	49,12	38,81	45,61	117,17	142,5	916,9	1094,5	
ужин	омлет натуральный	200	200	12,8	12,8	17,1	17,1	2	2	252	252	58
	зеленый горошек отварной	50	50	1,6	1,6	0,1	0,1	3,2	3,2	19,4	19,4	20
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	итого за ужин	540	540	21,08	21,08	26,3	26,3	57,1	57,1	591,5	591,5	
2 ужин	пирог с вареньем	60	80	5,1	6,8	9,75	13	33,8	45,1	216,7	289	67
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	итого за 2 ужин	260	280	5,2	6,9	9,75	13	46,6	57,9	268,2	340,5	
итого за день		2635	2875	89,89	104,93	107,61	120,2	350,97	413,1	2798,4	3201,5	

День №9	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
				белки		жиры		углеводы				
		7-11 лет	12лет и старше									
Завтрак 1	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	55
	итого за 1 завтрак	305	305	10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	
завтрак 2	каша молочная рисовая	200	250	4,9	6,1	6,7	8,3	33,5	37,5	200,7	250	4
	хлеб ржаной	80	120	6,8	10,2	2,5	3,75	42,5	63,75	207	310,75	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	итого за 2 завтрак	640	730	11,9	16,5	17,5	20,35	88,9	114,15	588,2	741,25	
обед	*салат из свежей капусты и моркови	100	100	1	1	6	6	5,8	5,8	81,5	81,5	21
	суп рыбный	200	250	5,8	7	7,6	9,2	12	14,5	142,75	171,3	122
	гуляш	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	13
	каша пшеничная	200	230	4,96	5,7	4,72	5,4	22,7	25,7	144	165,6	95
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из сухофруктов	200	200	0	0	0	0	14	14	55,8	55,8	0
	итого за обед	890	1000	30,84	35,22	32,22	34,8	102,57	122,7	772,45	895,2	
ужин	котлета мясная	100	100	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	211	32
	соус красный основной	50	50	0,78	0,78	4,5	4,5	50	50	35,5	35,5	128
	овощи тушеные	200	250	1,9	2,1	2,1	2,7	9,7	11,7	62,6	96	112
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	итого за ужин	640	690	15,84	16,04	16,5	17,1	150,6	152,6	611,8	662,6	
2 ужин	плюшка	60	80	5	7,5	4	6	42	63,4	224	336	42
	молоко питьевое	200	200	5,47	5,47	4,75	4,75	9,06	9,06	101,32	101,32	89
	итого за 2 ужин	260	280	10,47	12,97	8,75	10,75	51,06	72,46	325,32	437,32	
	итого за день	2735	3005	79,18	90,86	88,52	96,55	445,03	513,8	2672,4	3111	

*капуста тушеная 100 100 2,1 2,1 2,7 2,7 9,7 9,7 73,1 73,1 19

День №10	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
				белки		жиры		углеводы				
		7-11 лет	12лет и старше									
Завтрак 1	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	яйцо вареное вкрутую	45	45	6	6	4,8	4,8	0,3	0,3	78,5	78,5	56
	итого за 1 завтрак	335	335	12,68	12,68	13,9	13,9	52,2	52,2	398,6	398,6	
завтрак 2	каша молочная пшеничная	200	250	7,39	9,2	8,45	10,5	32,74	40	236,28	295	9
	хлеб ржаной	80	120	6,8	10,2	2,5	3,75	42,5	63,75	207	310,75	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	какао с молоком	200	200	5,4	5,4	4,5	4,5	19,2	19,2	138,9	138,9	80
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	итого за 2 завтрак	640	730	19,69	24,9	23,75	27,05	94,54	123,05	711,18	873,65	
обед	томат в с/с	100	100	0,35	0,35	0,1	0,1	3,2	3,2	9,7	9,7	33
	суп рисовый - харчо на кур/б	200	250	3,9	4,6	6,4	7,4	11,8	14,7	122,2	147,1	27
	солянка с капустой	250	250	16,68	16,68	22	22	18	18	291,6	291,6	102
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	76
	итого за обед	840	920	28,41	31,55	29,41	30,71	90,87	108,4	736,3	833,8	
ужин	бефстроганов	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	91
	макароны отв с слив маслом	200	200	7,8	7,8	8,1	8,1	39	39	275	275	45
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	итого за ужин	590	590	26,28	26,28	30,2	30,2	95,1	95,1	725,7	725,7	
2 ужин	домашнее печенье	60	80	5,1	6,8	6,3	8,5	30,7	41	219	292	70
	компот из консер/ фруктов	200	200	1	1	0,01	0,01	24	24	140	140	127
	итого за 2 ужин	260	280	6,1	7,8	6,31	8,51	54,7	65	359	432	
итого за день		2665	2855	93,16	103,21	103,57	110,4	387,41	443,8	2930,8	3263,8	

День №12	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
				белки		жиры		углеводы				
		7-11 лет	12лет и старше									
Завтрак 1	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	55
	итого за 1 завтрак	305	305	10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	
завтрак 2	каша молочная пшеничная	200	250	7,3	9,1	7,5	9,4	35,7	38,7	240	275	5
	хлеб ржаной	80	120	6,8	10,2	2,5	3,75	42,5	63,75	207	310,75	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	60
	йогурт питьевой	150	150	3	3	1,6	1,6	4,5	4,5	101	101	114
	итого за 2 завтрак	640	730	17,3	22,5	19,9	23,05	94,5	118,75	671,1	809,85	
обед	салат из квашенной капусты с луком	100	100	0,8	0,8	6	6	4	4	60	60	16
	суп фасолевый	200	250	7,1	9,1	5,8	6,9	32	38,4	208	249,6	64
	каша гречневая	200	250	6,2	6,2	5,9	5,9	28,4	28,4	180	180	34
	курица запеченная	100	100	17,8	17,8	11,4	11,4	5	5	185	185	88
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из изюма	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	24,8	24,8	101,9	101,9	78
	итого за обед	890	1020	39,58	44,02	30,1	31,5	138,07	159,1	952,7	1066,9	
	ужин	котлета рыбная	100	100	12,5	12,5	2,5	2,5	3,1	3,1	160	160
картофель отварной в молоке		200	200	6,2	6,2	5,9	5,9	28,4	28,4	180	180	124
хлеб пшеничный		80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
масло сливочное/порция/		10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
чай с сахаром		200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
итого за ужин		590	590	25,38	25,38	17,5	17,5	83,4	83,4	660,1	660,1	
2 ужин	пирог с вареньем	60	80	5,1	6,8	9,75	13	33,8	45,1	216,7	289	67
	сок яблочный	200	200	0,9	0,9	0,18	0,18	17,71	17,71	76,9	76,9	83
	итого за 2 ужин	260	280	6	7,7	9,93	13,18	51,51	62,81	293,6	365,9	
итого за день		2685	2925	98,39	109,73	90,98	98,78	419,38	476	2952,1	3277,4	

День №13	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
				белки		жиры		углеводы				
		7-11 лет	12лет и старше									
Завтрак 1	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	яйцо вареное вкрутую	45	45	6	6	4,8	4,8	0,3	0,3	78,5	78,5	56
	итого за 1 завтрак	335	335	12,68	12,68	13,9	13,9	52,2	52,2	398,6	398,6	
завтрак 2	суп молоч с макар изделиями	200	250	5,44	6,8	6,32	7,9	28	35	189	237	7
	хлеб ржаной	80	120	6,8	10,2	2,5	3,75	42,5	63,75	207	310,75	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
итого за 2 завтрак	640	730	12,44	17,2	17,12	19,95	83,4	111,65	576,5	728,25		
обед	томат в с/с	100	100	0,35	0,35	0,1	0,1	3,2	3,2	9,7	9,7	33
	свекольник	200	250	5	6,2	7,7	8,1	19	24	189	226,8	28
	овощное рагу	250	250	22,1	22,1	7,6	7,6	24,75	24,75	242,28	272,3	90
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из сливы	200	200	0,1	0,1	0	0	21,7	21,7	98,6	98,6	77
итого за обед	840	920	34,83	38,47	16,3	17	112,52	132,15	757,38	897,8		
ужин	запеканка творожно-рисовая с изюмом	200	200	25	25	15,1	15,1	41	41	380	380	104
	соус сметанный	50	50	0,78	0,78	4,5	4,5	50	50	57,4	57,4	105
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
итого за ужин	540	540	32,46	32,46	28,7	28,7	142,9	142,9	757,5	757,5		
2 ужин	домашнее печенье	60	80	5,1	6,8	6,3	8,5	30,7	41	219	292	70
	кефир м.д.ж.3,2%	200	200	6	6	1,2	1,2	3,4	3,4	56	56	130
итого за 2 ужин	260	280	11,1	12,8	7,5	9,7	34,1	44,4	275	348		
итого за день	2615	2805	103,51	113,61	83,52	89,25	425,12	483,3	2765	3130,2		

День №14	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ техн карт	
				белки		жиры		углеводы				
		7-11 лет	12лет и старше									
Завтрак 1	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	55
	итого за 1 завтрак	305	305	10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	
завтрак 2	каша молочная гречневая	200	250	6,7	7,3	8,4	9,7	23,9	28,1	197,9	247,3	3
	хлеб ржаной	80	120	6,8	10,2	2,5	3,75	42,5	63,75	207	310,75	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	какао с молоком	200	200	5,4	5,4	4,5	4,5	19,2	19,2	138,9	138,9	80
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	итого за 2 завтрак	640	730	19	23	23,7	26,25	85,7	111,15	672,8	825,95	
обед	икра кабачковая	100	100	2,6	2,6	5,3	5,3	5,7	5,7	79	79	18
	щи с квашеной капустой на м/б	200	250	4,9	6,3	7,8	9,3	7,4	8,8	122,6	147,12	23
	бефстроганов	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	91
	каша пшенная	200	230	5,8	6,2	4,5	5,9	21,2	28,4	160	180,0	96
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из сухофруктов	200	200	0	0	0	0	14	14	55,8	55,8	0
	итого за обед	890	1000	32,38	36,62	31,5	34,7	96,37	119,6	765,8	882,92	
ужин	тефтели мясные	250	250	22	22	30	30	32	32	360	360	11
	капуста тушеная	100	100	2,1	2,1	2,7	2,7	9,7	9,7	73,1	73,1	19
	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	54
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	итого за ужин	640	640	30,78	30,78	41,8	41,8	93,6	93,6	753,2	753,2	
2 ужин	бисквит	60	80	6,5	8,7	10,5	14	32,2	43	167,2	223	71
	кефир м.д.ж.3,2%	200	200	3,5	3,5	1,1	1,1	2,8	2,8	48	48	130
	итого за 2 ужин	260	280	10	12,2	11,6	15,1	35	45,8	215,2	271	
итого за день		2735	2955	102,29	112,73	122,15	131,4	362,57	422,1	2781,6	3107,7	

1384,5 1538,7 1422,2 1527 5804 6645 40605 45428
93,4 99,7 99,5 106 395 421 2836 3039