

ТИПОВОЕ МЕНЮ

28 дней

Возраст: 7-11 лет

Источники технологических карт:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В.Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр. – Пермь, 2021. – 410с.

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей и дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутеляна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутеляна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для для питания работающих на производственных предприятиях и обучающихся в образовательных организациях высшего образования / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутеляна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 660 с.

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95)



«Утверждаю» Директор
ГБУ ЦССБ «Каховские
ромашки»
Гуськов К.А.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша "Дружба"	200	4,96	6,98	25,38	184,08	822
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,9	5,7		70,8	775
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		505	19,09	25,23	76,9	608,7	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	170	0,68	0,68	16,66	76,5	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		370	0,68	0,68	39,66	168,5	
Обед							
	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,73	2,93	20,65	122,75	971
	Птица отварная (филе грудки)	25	6,37	5,48	0,07	75,12	929
	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,99	6,14	6,75	89,65	726
	Картофель отварной с маслом	180	3,48	7,77	28,01	201,26	743
	Огурцы консервированные (порциями)	45	2,16		8,55	44,55	741
	Шницель рыбный натуральный	100	16,07	10,1	11,12	200,18	915
	Печенье	30	2,25	5,4	20,1	140,1	1 090
	Компот из апельсинов с	200	0,5	0,22	16,8	70,3	699
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Обед		1 030	43,35	38,99	159,95	1172,91
Полдник							
	Булочка "Веснушка"	100	7,78	6	58,61	322,39	964
	Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	943
Итого за Полдник		400	20,78	16,3	76,21	542,39	
Ужин							
	Салат витаминный	100	1,31	5,16	6,27	76,74	693
	Макаронник с мясом	260	30,37	34,92	54,55	658,45	762
	Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин		635	39,08	42,42	109,3	976,09	
Ужин 2							
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	9,4	116	
Итого за день		3 140	128,58	130,02	471,42	3584,59	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая	200	8,7	7,9	34,26	245,24	887
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	60	4,56	0,48	29,16	142,8	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		620	23,27	23,67	106,63	733,02	
Завтрак 2	Груши свежие	290	1,16	0,87	27,55	121,8	993
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2		490	1,16	0,87	50,55	213,8
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,98	5,85	7	88,75	788
	Перец сладкий свежий	30	0,39	0,03	1,47	7,8	740
	Помидоры свежие (порциями)	70	0,77	0,14	2,66	16,1	739
	Каша рассыпчатая с овощами (перловая)	150	4,31	2,97	30,3	167,97	755
	Бефстроганов из отварного мяса	100	14,94	12,54	2,87	184,02	1 013
	Компот из плодов сушеных	200	0,36		23,18	90,3	683
	Батон	75	5,7	0,6	36,45	178,5	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Обед		925	32,45	22,68	127,53	843,44
Полдник	Сырники из творога	150	2,78	6,9	17,99	128,49	897
	Соус из кураги	40	0,23		26,37	101,26	923
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,68		882
	Итого за Полдник		370	3,62	7,15	62,04	229,75
Ужин	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,2	3,81	76,81	720
	Пюре картофельное	180	3,89	6,68	26,55	186,62	972
	Икра из баклажанов (пром. производства)	45	0,77	5,99	2,3	66,6	1 078
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	17,2	39	0,2	420	907
	Соус томатный к блюду	30	0,29	2,5	1,91	31,38	1 109
	Чай с лимоном (зеленый)	200	0,26	0,06	10,24	40,28	978
	Батон	60	4,56	0,48	29,16	142,8	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин		740	30,05	61,19	85,97	1019,49	
Ужин 2	Биойогурт питьевой	210	10,5	6,72	7,35	142,8	1 008
	Итого за Ужин 2		210	10,5	6,72	7,35	142,8
Итого за день		3 355	101,05	122,28	440,07	3182,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,26	6,48	30,5	210,06	854
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		545	24,11	25,93	82,44	658,08	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	255	3,83	1,28	53,55	244,8	1 000
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		455	3,83	1,28	76,55	336,8	
Обед							
	Суп-пюре из разных овощей (весенне-летний)	250	3,58	5,7	17,25	136,35	814
	Суп-пюре из разных овощей (2 версия) (Обычный)	250	2,85	5,5	12,23	110,35	1 142
	Птица отварная (филе грудки)	25	6,37	5,48	0,07	75,12	929
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3	0,32	19,2	94,01	794
	Салат из свеклы с черносливом	100	1,45	6,07	13,44	113,68	767
	Рыба, запеченная с картофелем	250	22,4	23,75	25,15	407,5	867
	Печенье овсяное	30	2,28	0,24	14,58	71,4	1 091
	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,08	0,06	11,88	46,3	697
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107	
Итого за Обед		1 230	49,81	48,07	161,7	1283,71	
Полдник							
	Сдоба с корицей	100	11	6,1	52,5	289	1 087
	Кисель из ягод быстрозамороженных (смородина красная)	200	0,2	0,08	28,58	114,04	941
Итого за Полдник		300	11,2	6,18	81,08	403,04	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов	100	0,79	6,1	2,67	68,26	718
	Рис с овощами	170	5,15	5,8	43,44	250,61	756
	Котлеты рубленные из птицы	100	16,03	20,43	16,11	314,27	934
	Чай с вареньем	200	0,3	0,06	14,36	55,2	973
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин		645	28,07	33,07	112,68	862,34	
Ужин 2							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	944
Итого за Ужин 2		200	5,8	6,4	7,6	118	
Итого за день		3 375	122,82	120,93	522,05	3661,97	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1								
		Каша манная молочная жидкая	200	6,08	7	29,32	204,96	823
		Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
		Сыр плавлен(треуг.порции в фольге не более 20гр)	17,5	4,14	5,22		64,8	207
		Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
		Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1			503	20,91	26,27	82,86	647,3	
Завтрак 2								
		Апельсины свежие	300	2,7	0,6	24,3	120	996
		Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2			500	2,7	0,6	47,3	212	
Обед								
		Суп с рыбными консервами	250	10,5	5,85	16,95	164,83	812
		Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2,24	6,15	11,23	110,61	953
		Капуста тушеная	200	4,86	8,3	21,86	180,58	917
		Бифштекс рубленый паровой	100	22,45	22,17		288,85	874
		Компот из плодов сушеных	180	0,94		18,88	76,23	688
		Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед			930	48,79	43,42	116,82	1050,1	
Полдник								
		Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
		Блинчики	150	12,54	12,21	55,32	383,72	902
		Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,2	131,2	99
		Какао с молоком и витаминами	200	3,76	3,9	5,82	73,2	1 028
Итого за Полдник			490	26,58	23,41	92,74	690,12	
Ужин								
		Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,1	6,14	3,77	75,77	723
		Макароны отварные с сыром	150	4,86	3,6	32,45	184,76	760
		Оладьи из печени по-кунцевски	120	21,72	10,2	15,18	240,92	783
		Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
		Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин			645	35,08	22,28	99,88	742,35	
Ужин 2								
		Напиток кисломолочный (Напиток кисломолочный с соком)	190	5,51	4,75	7,98	102,6	357
Итого за Ужин 2			190	5,51	4,75	7,98	102,6	
Итого за день			3 258	139,57	120,73	447,58	3444,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	3,26	7,02	9,48	112,36	826
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
	Итого за Завтрак 1	485	12,19	19,21	62,24	466,34	
Завтрак 2	Яблоки свежие	225	0,9	0,9	22,05	101,25	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	425	0,9	0,9	45,05	193,25	
Обед	Борщ с мясом	250	10,15	12,48	15,78	217,03	786
	Салат из свежих овощей с	100	0,89	5,2	5,62	72,91	821
	Птица, тушенная в соусе с	250	22,23	17,85	26,3	358,2	932
	Печенье крекер	30	2,4	4,8	19,5	132	1 102
	Компот из яблок и черной смородины	200	0,14	0,08	11,74	47,02	706
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Обед	930	43,61	41,36	126,84	1056,16	
Полдник	Оладьи	150	11,88	13,22	65,96	434,6	782
	Варенье (порциями)	15	0,08		10,74	41,4	355
	Напиток клюквенный	200	0,1		10,74	43,1	881
	Итого за Полдник	365	12,06	13,22	87,44	519,1	
Ужин	Салат из редиса с огурцами и яйцами (весенне-летний)	100	2,39	7,46	2,85	87,97	951
	Салат из редьки с овощами (Обычный)	100	1,51	6,23	9,89	103,27	1 137
	Помидоры свежие (порциями)	45	0,5	0,09	1,71	10,35	739
	Картофель отварной с луком	180	3,42	8,08	27,14	199,49	744
	Говядина в кисло-сладком соусе	120	21,77	21,58	16,51	346,13	848
	Чай с сахаром (чайный напиток)	200			9,98	37,9	980
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
	Итого за Ужин	820	35,39	44,12	104,18	959,11	
Ужин 2	Биокефир	200	5,6	6,4	8,2	118	947
	Итого за Ужин 2	200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		3 225	109,75	125,21	433,95	3311,96	

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 1		День: суббота		(лист 6)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет с сыром	200	19,5	35,32	3,6	409,78	862
	Колбаса вареная (порциями)	30	4,92	11,7		125,1	771
	Кукуруза сахарная в зернах консервированная отварная	45	2,07	1,77	8,16	58,46	746
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		560	37,18	62,84	65,3	970,88	
Завтрак 2	Виноград столовый (Киш-миш) свежий	280	2,52	0,56	22,68	112	999
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2		480	2,52	0,56	45,68	204
Обед	Рассольник домашний	250	3	6,08	17,98	141,48	792
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,62	6,19	8,63	96,27	729
	Рагу из овощей с кабачками	200	4,52	7,88	21,48	175,8	750
	Мясо тушеное	120	20,08	18,79	6,55	275,46	1 125
	Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0,16	0,04	17,1	67,26	704
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		970	37,18	39,93	119,64	985,27	
Полдник	Сдоба с маком	100	8,2	6,6	56,7	327	1 080
	Ряженка	180	5,4	5,76	7,2	135	945
	Итого за Полдник		280	13,6	12,36	63,9	462
Ужин	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,02	6,16	3,09	71,07	949
	Пельмени мясные отварные (собств.производство)	260	27,92	22,52	52,03	527,31	871
	Чай с медом	200	0,2	0,06	0,04		979
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
	Итого за Ужин		635	34,94	29,42	91,26	772,38
Ужин 2	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
	Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за день		3 125	131,02	151,51	395,18	3510,53	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшеничная молочная	200	7,8	7,76	33,48	235,92	824
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		545	24,35	26,85	86,66	684,1	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	275	1,1	1,1	26,95	123,75	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		475	1,1	1,1	49,95	215,75	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,73	20,83	121,88	802
	Салат картофельный с	100	5	6,69	11,03	126,32	733
	Котлеты рубленные из птицы	100	16,03	20,43	16,11	314,27	934
	Рис отварной	150	3,78	6,11	38,3	227,21	845
	Пряники	50	2,5	2,5	36	175	1 089
	Компот из плодов сушеных	180	0,94		18,88	76,23	688
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		930	38,85	39,41	189,05	1269,91	
Полдник							
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Сырники из творога	150	2,78	6,9	17,99	128,49	897
	Соус шоколадный	40	2,29	2,26	19,32	105,9	1 049
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	200	0,2	0,08	16,44	65,66	700
Итого за Полдник		515	10,15	12,74	68,5	410,05	
Ужин							
	Винегрет овощной	100	2,2	6,13	12,4	114,79	737
	Жаркое по-домашнему	260	31,64	31,2	27,66	522,37	784
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин		635	39,84	38,07	86,18	849,06	
Ужин 2							
	Простокваша	200	6	6,4	8	114	946
Итого за Ужин 2		200	6	6,4	8	114	
Итого за день		3 300	120,29	124,57	488,34	3542,87	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	3,26	7,02	9,48	112,36	826
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Бутерброды с семгой	40	3,87	11,13	24,4	216,24	1 035
	Какао с молоком сгущенным	200	3,32	3,66	21,76	133,76	569
	Батон	60	4,56	0,48	29,16	142,8	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		535	17,06	30,82	96,68	734,96	
Завтрак 2	Груши свежие	205	0,82	0,62	19,48	86,1	993
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2		405	0,82	0,62	42,48	178,1
Обед	Суп картофельный с горохом	250	0,43	5,03	2,78	58,08	800
	Птица отварная (филе грудки)	25	6,37	5,48	0,07	75,12	929
	Салат из редиса с огурцами (весенне-летний)	100	1	6,1	3,29	71,9	717
	Салат из редьки (Обычный)	100	1,83	6,33	14,21	123,84	955
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	5,51	35,6	216,75	757
	Биточки рубленные из птицы	100	16,05	19,5	10,52	282,94	935
	Компот из плодов сушеных (черноспив)	200	0,58		24,44	98,4	687
	Шоколад	15	0,6	3,95	8,73	73,65	324
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		1 040	40	52,85	147,54	1229,68	
Полдник	Шанежка с яблоками	100	5,21	4,15	53,9	272,11	880
	Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
	Кисель из ягод быстрозамороженных (брусника)	200	0,14	0,1	28,76	114,44	939
	Итого за Полдник		400	12,75	8,15	92,06	488,55
Ужин	Салат из капусты белокочанной, огурцов и спалкого перца	100	1,27	7,09	3,84	84,17	820
	Салат из цветной капусты, овощей и плодов (Сезонный)	100	1,33	6,24	4,89	81,21	1 010
	Консервы овощные закусочные (порциями) (лечо)	45	0,36	0,05	1,17	6,3	351
	Картофель жареный из	180	3,56	17,98	29,05	297,92	916
	Колбасные изделия отварные (сардельки)	120	12,36	20,64	1,8	242,4	908
	Соус томатный к блюду	45	0,44	3,74	2,87	47,07	1 109
	Чай с лимоном	200	0,2	0,06	10,02	37,9	975
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин		865	25,32	56,48	89,74	970,97	
Ужин 2	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	943
	Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118
Итого за день		3 445	101,55	155,32	476,7	3720,26	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	200	14,72	15,52	70,48	482,24	827
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
	Итого за Завтрак 1	545	33,03	36,47	124,44	953,98	
Завтрак 2	Апельсины свежие	170	1,53	0,34	13,77	68	996
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	370	1,53	0,34	36,77	160	
Обед	Борщ	250	1,73	5,83	10,08	98,65	1 124
	Салат из квашеной капусты с	100	1,63	6,09	7,88	93,4	715
	Рагу из овощей с баклажанами	180	2,07	7,47	15,53	139,19	751
	Язык отварной	100	18,71	14,06	3,52	205,26	1 039
	Соус красный основной	30	0,33	0,77	2,74	19,15	1 040
	Зефир	20	0,17	0,02	15,76	65,2	1 103
	Компот из персиков консервированных	200			9,98	37,9	708
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед	980	32,44	35,19	113,39	887,75		
Полдник	Оладьи	150	11,88	13,22	65,96	434,6	782
	Варенье (порциями)	15	0,08		10,74	41,4	355
	Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
	Итого за Полдник	365	13,56	14,88	89,08	542,9	
Ужин	Салат зеленый с огурцами	100	0,95	6,14	2,93	69,08	948
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150	8	4,52	39,57	234,8	754
	Котлеты "Школьные"	100	17,52	17,43	15,98	292,52	910
	Чай с сахаром (чайный напиток)	200			9,98	37,9	980
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
	Итого за Ужин	625	32,27	28,77	104,56	808,3	
Ужин 2	Биойогурт питьевой	210	10,5	6,72	7,35	142,8	1 008
	Итого за Ужин 2	210	10,5	6,72	7,35	142,8	
Итого за день		3 095	123,33	122,37	475,59	3495,73	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,98	6,86	30,24	203,24	828
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Бутерброды с икрой зернистой	35	4,74	5,54	9,84	109,41	1 030
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
	Итого за Завтрак 1	520	18,95	24,95	91,6	666,47	
Завтрак 2	Бананы свежие	275	4,13	1,38	57,75	264	1 000
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	475	4,13	1,38	80,75	356	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,25	14,45	115,1	1 143
	Салат картофельный с огурцами консервированными	100	2,29	6,26	14,85	127,26	735
	Консервы рыбные (порциями)	45	9,45	2,7		62,1	1 105
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,68	4,28		53,1	775
	Соус салатный для детского (школьный) питания	15	0,09	10,8	0,48	99,45	1 071
	Бигус	260	26,26	24,54	11,78	372,61	1 059
	Компот из ягод замороженных (малина)	200	0,16	0,08	16,48	65,06	705
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед	1 045	59,48	61,76	106,36	1217,88		
Полдник	Плюшки московские	100					1 042
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,68		882
	Итого за Полдник	280	0,61	0,25	17,68		
Ужин	Салат из свеклы отварной	100	1,44	6,09	8,64	94,26	727
	Пельмени мясные отварные	260	26	34,66	66,04	670,77	805
	Соус Сметанный	25	0,21	0,02	1,38	6,68	838
	Чай с сахаром (зел)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 082
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин	660	33,65	41,51	122,18	983,61		
Ужин 2	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	944
Итого за Ужин 2	200	5,8	6,4	7,6	118		
Итого за день	3 180	122,62	136,25	426,17	3341,96		

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша "Дружба"	200	4,96	6,98	25,38	184,08	822
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Колбаса вареная (порциями)	30	4,92	11,7		125,1	771
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
	Итого за Завтрак 1	515	18,81	30,87	78,14	663,16	
Завтрак 2	Виноград столовый (красный) свежий	285	2,57	0,57	23,09	114	998
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	485	2,57	0,57	46,09	206	
Обед	Уха рыбацкая	250	7,5	2,75	15,58	119,93	831
	Салат летний	100	1,22	5,19	6,51	78,75	819
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,23	42,9	276,03	830
	Гуляш из отварного мяса	120	18,8	18,5	4,79	260,64	877
	Конфеты карамель с фруктово- ягодными начинками	30		0,03	28,2	114	610
	Компот из плодов сушеных	180	0,32		20,86	81,27	683
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Обед	930	44,37	34,65	166,74	1159,62	
Полдник	Запеканка из творога	150	2,85	6,75	28,62	168,96	899
	Сухофрукты (порциями)	10	0,5		7,52	31,73	1 101
	Соус черносмородиновый	35	0,12	0,05	23,57	91,46	924
	Напиток кисломолочный (Напиток кисломолочный с соком	190	5,51	4,75	7,98	102,6	357
	Итого за Полдник	385	8,98	11,55	67,69	394,75	
Ужин	Помидоры свежие (порциями)	100	1,1	0,2	3,8	23	739
	Картофель, тушенный с луком и томатом	180	4,34	6,66	31,86	210,28	747
	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	100	11,19	14,18	14,34	231,17	909
	Чай каркаде	200			14,98	56,9	886
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
	Итого за Ужин	655	22,43	21,72	101,08	695,35	
Ужин 2	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
Итого за Ужин 2	200	5,6	6,4	9,4	116		
Итого за день	3 170	102,76	105,76	469,14	3234,88		

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша манная молочная жидкая	200	6,08	7	29,32	204,96	823
	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74.8	774
	Сыр плавлен(треуг.порции в фольге не более 20гр)	17,5	4,14	5,22		64,8	207
	Какао с молоком и витаминами	200	3,76	3,9	5.82	73.2	1 028
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		503	19.83	25.05	71,32	591,76	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	1 000
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		450	3,75	1,25	75,5	332	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	6,34	6,16	14,82	142,42	809
	Салат из свеклы с черносливом	100	1,45	6,07	13,44	113,68	767
	Котлеты из овощей	180	6,41	6,77	28,58	203,29	913
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	11,58	17,5	11,13	249,28	936
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,08	0,08	11,94	46,9	696
	Вафли	20					1 027
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		920	33.66	37,53	127,81	984,57	
Полдник							
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Ватрушки (с творогом)	100	6,77	3,81	44,95	239,34	967
	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,2	0,04	29,66	117,72	942
Итого за Полдник		425	11,85	7,35	89,36	467,06	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,91	6,09	3,64	72,45	719
	Овощи отварные с маслом (морковь)	80	1,1	2,39	6,07	49,5	1 104
	Жаркое по-домашнему	260	31,64	31,2	27,66	522,37	784
	Чай с джемом	200	0.3	0.06	14.36	55.2	974
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин		715	39.75	40,42	87,83	873,52	
Ужин 2							
	Биокефир	200	5,6	6,4	8,2	118	947
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		3 213	114.44	118	460,02	3366,91	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет с овощами	200	14,52	30,64	7,32	362,4	22
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,68	4,28		53,1	775
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		500	27,43	47,47	58,84	769,32	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	185	0,74	0,74	18,13	83,25	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		385	0,74	0,74	41,13	175,25	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,88	5,18	9,4	92,55	789
	Огурцы свежие (порциями)	100	0,8	0,1	2,6	14	738
	Овощи, припущенные с маслом сливочным (кабачки)	80	0,71	4,26	6,69	66,15	532
	Пюре картофельное	180	3,89	6,68	26,55	186,62	972
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	17,2	39	0,2	420	907
	Сушки	30	2,28	0,24	14,58	71,4	1 026
	Компот из яблок с лимоном	200	0,32	0,22	15,24	64,8	698
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		1 040	34,88	56,63	123,16	1144,52	
Полдник							
	Кекс "Столичный"	75	4,37	16,61	44,13	340,27	1 052
	Творог зерненный с фруктовыми наполнителями	130	13	6,5	15,86	125,06	1 006
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7		24,16	96,21	557
Итого за Полдник		385	18,07	23,11	84,15	561,54	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров и	100	0,87	6,26	5,61	83,41	722
	Рис с овощами	170	5,15	5,8	43,44	250,61	756
	Птица тушеная	100	22,15	19,39	3,98	279,61	931
	Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин		645	35,57	33,79	101,51	854,53	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,4	5,76	7,2	135	945
Итого за Ужин 2		180	5,4	5,76	7,2	135	
Итого за день		3 135	122,09	167,5	415,99	3640,16	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша кукурузная молочная	200	7,8	7,76	33,48	235,92	825
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		670	30,99	32,21	102,19	817,66	
Завтрак 2							
	Груши свежие	275	1,1	0,83	26,13	115,5	993
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		475	1,1	0,83	49,13	207,5	
Обед							
	Суп фасолевый	250	1,75	0,3	13,4	65,28	806
	Салат коктейль овощной	100	1,52	20,15	3,79	202,62	1 041
	Картофель отварной с маслом	180	3,48	7,77	28,01	201,26	743
	Икра кабачковая (пром.производства)	45	0,86	4,01	3,47	53,55	742
	Голубцы ленивые	100	11,65	13,33	5,57	188,98	1 058
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	200	0,2	0,08	16,44	65,66	700
	Конфеты (Конфеты суфле)	35					608
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107	
Итого за Обед		1 010	27,26	46,59	118,58	1006,35	
Полдник							
	Пицца школьная из п/ф промышленного производства	100		1		8,99	120
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64		882
Итого за Полдник		300	0,68	1,28	19,64	8,99	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,12	3,13	72,02	721
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	5,51	35,6	216,75	757
	Бефстроганов из отварного мяса	100	14,94	12,54	2,87	184,02	1 013
	Чай с сахаром (чайный напиток)	200			9,98	37,9	980
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107	
Итого за Ужин		625	27,04	24,85	87,68	684,69	
Ужин 2							
	Простокваша	200	6	6,4	8	114	946
Итого за Ужин 2		200	6	6,4	8	114	
Итого за день		3 280	93,07	112,16	385,22	2839,19	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	3,26	7,02	9,48	112,36	826
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Бутерброды с семгой	40	3,87	11,13	24,4	216,24	1 035
	Какао с молоком и витаминами	200	3,76	3,9	5,82	73,2	1 028
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		525	16,74	30,98	75,88	650,6	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	265	1,06	1,06	25,97	119,25	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		465	1,06	1,06	48,97	211,25	
Обед							
	Суп картофельный с чечевицей	250	1,33	5,23	10,1	94,08	801
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3	0,32	19,2	94,01	794
	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,49	6,18	5,55	83,01	952
	Плов из птицы	250	28,75	29,75	42,23	556,08	933
	Мармелад	30	0,06		24,9	93	96
	Кисель из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,1		27,88	110,44	938
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		955	42,53	42,43	177,76	1259,62	
Полдник							
	Булочка ванильная	100	7,54	8,73	57,78	341,9	961
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
Итого за Полдник		300	13,14	15,13	67,18	457,9	
Ужин							
	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,32	6,11	10,73	101,93	768
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	8,28	7,47	41,09	268,79	847
	Бифштекс рубленый паровой	100	22,45	22,17		288,85	874
	Чай с медом	200	0,2	0,06	0,04		979
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин		625	38,05	36,49	87,96	833,57	
Ужин 2							
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	943
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		3 070	117,12	132,49	465,95	3530,94	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша манная молочная жидкая	200	6,08	7	29,32	204,96	823
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		610	19,89	22,69	96,83	668,94	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	275	4,13	1,38	57,75	264	1 000
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		475	4,13	1,38	80,75	356	
Обед							
	Щи по-уральски (с крупой)	250	2,03	5,88	7,33	91,68	791
	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	6,07	14,46	116,36	766
	Рагу из овощей с баклажанами	180	2,07	7,47	15,53	139,19	751
	Тефтели рыбные тушеные	100	10,05	3,83	11,72	122,47	844
	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,08	0,06	11,88	46,3	697
	Печенье крекер	30	2,4	4,8	19,5	132	1 102
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		960	25,83	29,06	128,32	877	
Полдник							
	Ватрушка "Лакомка"	100	3,55	23,51	34,37	354,6	781
	Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
Итого за Полдник		300	5,15	25,17	46,75	421,5	
Ужин							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,02	6,16	3,09	71,07	949
	Пюре картофельное	180	3,89	6,68	26,55	186,62	972
	Птица отварная (филе грудки)	100	25,48	21,9	0,28	300,48	929
	Помидоры свежие (порциями)	20	0,22	0,04	0,76	4,6	739
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,9	5,7		70,8	775
	Зелень для блюд	2	0,05	0,01	0,08	0,62	276
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин		697	41,56	41,23	76,88	846,09	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	210	10,5	6,72	7,35	142,8	1 008
Итого за Ужин 2		210	10,5	6,72	7,35	142,8	
Итого за день		3 252	107,06	126,25	436,88	3312,33	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,26	6,48	30,5	210,06	854
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Сыр плавлен(треуг.порции в фольге не более 20гр)	17,5	4,14	5,22		64,8	207
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
	Итого за Завтрак 1	503	20,63	24,25	82,02	628,68	
Завтрак 2	Апельсины свежие	290	2,61	0,58	23,49	116	996
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	490	2,61	0,58	46,49	208	
Обед	Суп-пюре из разных овощей (весенне-летний)	250	3,58	5,7	17,25	136,35	814
	Суп-пюре из разных овощей (2 версия) (Обычный)	250	2,85	5,5	12,23	110,35	1 142
	Птица отварная (филе грудки)	25	6,37	5,48	0,07	75,12	929
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,33	4,57	14,74	111,27	795
	Сельдь с луком	80	11,23	8,89	0,62	127,42	643
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Огурцы свежие (порциями)	45	0,36	0,05	1,17	6,3	738
	Картофель жареный из	180	3,56	17,98	29,05	297,92	916
	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная)	100	16,4	39		417	906
	Конфеты шоколадные	15	0,3	1,95	11,1	63	1 121
	Компот из плодов сушеных	180	0,94		18,88	76,23	688
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Обед	1 310	63,34	96,97	153,43	1744,16	
Полдник	Сдоба с повидлом	100	8,6	7,56	60	327	1 088
	Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64		882
	Итого за Полдник	400	16,68	11,74	89,04	429	
Ужин	Консервы овощные закусочные (порциями) (Томаты консервированные неочищенные в томатном соке)	100	0,8	0,1	2,6	14	360
	Рис отварной	150	3,78	6,11	38,3	227,21	845
	Котлеты "Нежные"	100	21,08	19,75	6,72	289,29	1 064
	Чай с лимоном (зеленый)	200	0,26	0,06	10,24	40,28	978
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин	625	31,72	26,7	93,96	744,78		
Ужин 2	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	944
	Итого за Ужин 2	200	5,8	6,4	7,6	118	
Итого за день		3 528	140,78	166,64	472,54	3872,62	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	14,72	15,52	70,48	482,24	827
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
	Итого за Завтрак 1	610	30,29	33,07	138,77	969,78	
Завтрак 2	Груши свежие	280	1,12	0,84	26,6	117,6	993
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	480	1,12	0,84	49,6	209,6	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	10,5	5,85	16,95	164,83	812
	Салат из капусты белокочанной с кальмарами	100	7,38	6,83	3,71	105,86	714
	Макароны отварные с овощами	180	5,9	5,04	37,55	222,48	759
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	18,1	8,5	12,65	200,77	783
	Печенье	30	2,25	5,4	20,1	140,1	1 090
	Кисель из ягод быстрозамороженных (смородина красная)	200	0,2	0,08	28,58	114,04	941
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед	960	52,13	32,65	167,44	1177,08		
Полдник	Коржик молочный	100	6,44	12,95	65,75	403,61	1 051
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
	Итого за Полдник	300	12,04	19,35	75,15	519,61	
Ужин	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,1	6,14	3,77	75,77	723
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	8,28	7,47	41,09	268,79	847
	Котлеты "Пермские"	100	17,59	15,64	14,03	268,27	912
	Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
	Итого за Ужин	625	34,37	31,59	107,37	853,73	
Ужин 2	Напиток кисломолочный (Напиток кисломолочный с соком)	190	5,51	4,75	7,98	102,6	357
	Итого за Ужин 2	190	5,51	4,75	7,98	102,6	
Итого за день		3 165	135,46	122,25	546,31	3832,4	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гречневая вязкая	200	8,7	7,9	34,26	245,24	887
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Бутерброды с семгой	40	3,87	11,13	24,4	216,24	1 035
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		525	21,8	31,58	110,18	815,3	
Завтрак 2							
	Виноград столовый (Киш-миш) свежий	245	2,21	0,49	19,85	98	999
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		445	2,21	0,49	42,85	190	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,93	5,9	12,75	111,45	776
	Мясо отварное (к первому)	25	7,61	6,52	0,16	89,59	926
	Салат из свежих овощей с	100	0,89	5,2	5,62	72,91	821
	Картофель отварной с луком	180	3,42	8,08	27,14	199,49	744
	Котлеты рубленные из птицы	100	16,03	20,43	16,11	314,27	934
	Соус томатный к блюду	45	0,44	3,74	2,87	47,07	1 109
	Зелень для блюд	2	0,05	0,01	0,08	0,62	276
	Пастила	35	0,18	0,18	0,3	122,5	112
	Компот из ягод замороженных (брусника)	200	0,14	0,1	16,62	66,06	701
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		1 037	38,49	51,11	129,55	1252,96	
Полдник							
	Блинчики	150	12,54	12,21	55,32	383,72	902
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	99
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
Итого за Полдник		380	20,3	21,16	81,37	598,12	
Ужин							
	Салат картофельный с огурцами консервированными	100	2,29	6,26	14,85	127,26	735
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная)	30	4,92	11,7		125,1	906
	Соус салатный для детского (школьный) питания	15	0,09	10,8	0,48	99,45	1 071
	Пельмени мясные отварные	260	26	34,66	66,04	670,77	805
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин		740	46,92	71,06	127,91	1328,68	
Ужин 2							
	Биокефир	200	5,6	6,4	8,2	118	947
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		3 327	135,32	181,8	500,06	4303,06	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Драчена	180	20,23	21,5	10,68	317,49	1 038
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Бутерброды горячие с сыром	34	4,07	6,44	9,95	115,18	1 036
	Какао с молоком сгущенным	200	3,32	3,66	21,76	133,76	569
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		499	33,47	40,53	78,57	815,23	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	195	0,78	0,78	19,11	87,75	992
	Компот из апельсинов с	200	0,5	0,22	16,8	70,3	699
Итого за Завтрак 2		395	1,28	1	35,91	158,05	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	3,05	6,13	19,9	150,03	793
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,03	10,49	7,23	142,66	731
	Бигус	260	26,26	24,54	11,78	372,61	1 059
	Чай с сахаром (зел)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 082
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		910	42,34	42,17	96,83	932,2	
Полдник							
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Пряники	50	2,5	2,5	36	175	1 089
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,68		882
Итого за Полдник		355	7,99	6,25	68,43	285	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров с	100	1,13	6,14	4,92	80,34	1 062
	Картофель жареный из	180	3,56	17,98	29,05	297,92	916
	Чизбургер	150	17,91	15,57	48,08	407,84	1 024
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин		705	28,4	40,37	141,15	1052,1	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,4	5,76	7,2	135	945
Итого за Ужин 2		180	5,4	5,76	7,2	135	
Итого за день		3 044	118,88	136,08	428,09	3377,58	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшеничная молочная	200	7,8	7,76	33,48	235,92	824
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Творог зерненный с фруктовыми наполнителями	130	13	6,5	15,86	125,06	1 006
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		615	29,73	26,45	102,1	714,96	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	270	4,05	1,35	56,7	259,2	1 000
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		470	4,05	1,35	79,7	351,2	
Обед							
	Суп из овощей	250	1,95	6	11,15	107,83	1 047
	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,91	6,09	3,64	72,45	719
	Рис отварной	150	3,78	6,11	38,3	227,21	845
	Рыба, тушенная с овощами	100	11,55	8,68	3,21	136,83	842
	Вафли	20					1 027
	Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0,16	0,04	17,1	67,26	704
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
Итого за Обед		920	26,15	27,87	121,3	840,58	
Полдник							
	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	12,67	21,65	28,24	360,14	878
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7		24,16	96,21	557
Итого за Полдник		280	13,37	21,65	52,4	456,35	
Ужин							
	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,99	6,14	6,75	89,65	726
	Икра из баклажанов (пром.производства)	45	0,77	5,99	2,3	66,6	1 078
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	5,51	35,6	216,75	757
	Котлеты из говядины с овощами	120	27,49	30,4	3,8	398,18	1 113
	Зелень для блюд	3	0,08	0,02	0,12	0,93	276
	Чай с лимоном	200	0,2	0,06	10,02	37,9	975
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
Итого за Ужин		693	41,67	48,8	94,69	984,01	
Ужин 2							
	Простокваша	200	6	6,4	8	114	946
Итого за Ужин 2		200	6	6,4	8	114	
Итого за день		3 178	120,97	132,52	458,19	3461,1	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,08	7	29,32	204,96	823
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Какао с молоком и витаминами	200	3,76	3,9	5,82	73,2	1 028
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		545	23,31	26,73	71,74	621,16	
Завтрак 2	Груши свежие	220	0,88	0,66	20,9	92,4	993
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2		420	0,88	0,66	43,9	184,4
Обед	Уха рыбацкая	250	7,5	2,75	15,58	119,93	831
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,12	3,13	72,02	721
	Каша рассыпчатая с овощами (перловая)	150	4,31	2,97	30,3	167,97	755
	Гуляш из отварного мяса	100	15,67	15,42	3,99	217,2	877
	Компот из яблок и вишни быстрозамороженной	200	0,12	0,06	12,06	47,82	707
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Обед		900	36,36	28,27	112,96	853,94
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с яблоком)	100	5,75	2,51	52,4	256,02	965
	Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
	Кисель из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,1		27,88	110,44	938
	Итого за Полдник		400	13,25	6,41	89,68	468,46
Ужин	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	100	1,27	7,09	3,84	84,17	820
	Птица, тушенная в соусе с	260	23,11	18,56	27,35	372,53	932
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
	Итого за Ужин		635	30,38	26,39	77,31	668,6
Ужин 2	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	943
	Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118
Итого за день		3 100	109,78	94,86	403,79	2914,56	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	3,26	7,02	9,48	112,36	826
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
	Итого за Завтрак 1	585	21,35	24,97	72,42	591,9	
Завтрак 2	Апельсины свежие	275	2,48	0,55	22,28	110	996
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	475	2,48	0,55	45,28	202	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,85	5,9	7,18	90,95	790
	Салат "Весна" (весенне-летний)	100	1,72	5,78	2,88	69,49	950
	Салат из редьки со сметаной (Обычный)	100	1,95	1,23	14,57	79,7	1 138
	Рыба, запеченная с картофелем	250	22,4	23,75	25,15	407,5	867
	Печенье	30	2,25	5,4	20,1	140,1	1 090
	Компот из плодов сушеных (чернослив)	180	0,52		22	88,56	687
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед	1 010	38,49	43,01	139,78	1105,3		
Полдник	Оладьи из творога	170	7,41	9,15	39,85	259,44	900
	Сироп шоколадный	30	0,08	0,06	1,68	7,28	1 050
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	200	0,2	0,08	16,44	65,66	700
	Итого за Полдник	400	7,69	9,29	57,97	332,38	
Ужин	Салат зеленый с огурцами	100	0,95	6,14	2,93	69,08	948
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	5,51	35,6	216,75	757
	Колбасные изделия отварные (сардельки)	120	12,36	20,64	1,8	242,4	908
	Чай с джемом	200	0,3	0,06	14,36	55,2	974
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
	Итого за Ужин	645	24,75	33,03	90,79	757,43	
Ужин 2	Биойогурт питьевой	210	10,5	6,72	7,35	142,8	1 008
Итого за Ужин 2	210	10,5	6,72	7,35	142,8		
Итого за день	3 325	105,26	117,57	413,59	3131,81		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшенная вязкая с тыквой	200	7,14	6,72	35,34	232,5	829
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Сыр плавлен(треуг.порции в фольге не более 20гр)	17,5	4,14	5,22		64,8	207
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		503	20,51	24,49	86,86	651,12	
Завтрак 2	Виноград столовый (красный) свежий	300	2,7	0,6	24,3	120	998
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2		500	2,7	0,6	47,3	212
Обед	Суп фасолевый	250	12,9	6,2	29,35	226,88	1 048
	Салат летний	100	1,22	5,19	6,51	78,75	819
	Плов из птицы	250	28,75	29,75	42,23	556,08	933
	Компот из плодов сушеных	180	0,32		20,86	81,27	683
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		880	50,99	42,09	146,85	1171,98	
Полдник	Слойка свердловская	100	7,9	10,2	58,6	357	1 085
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	944
	Итого за Полдник		300	13,7	16,6	66,2	475
Ужин	Винегрет овощной	100	2,2	6,13	12,4	114,79	737
	Сельдь с луком	80	8,09	10,59	2,91	139,04	957
	Драники	180	4,91	17,35	39,22	340,25	1 072
	Тефтели из говядины (паровые)	120	18,35	14,71	8,89	241,85	911
	Чай каркаде	200			14,98	56,9	886
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
	Итого за Ужин		755	39,35	49,46	114,5	1066,83
Ужин 2	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
	Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за день		3 138	132,85	139,64	471,11	3692,93	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: четверг

Рацион: 7-11 лет		педеля: 4		деня: 1000			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гречневая вязкая	200	8,7	7,9	34,26	245,24	887
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,9	5,7		70,8	775
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		505	22,53	25,79	87,02	670,02	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	275	1,1	1,1	26,95	123,75	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		475	1,1	1,1	49,95	215,75	
Обед							
	Солянка сборная рыбная	250	9,6	6,48	5,4	118,8	1 046
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,62	6,19	8,63	96,27	729
	Рагу из овощей и мяса	260	19,58	22,65	25,43	386,91	849
	Сушки	30	2,28	0,24	14,58	71,4	1 026
	Компот из яблок и черной смородины	200	0,14	0,08	11,74	47,02	706
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Обед		940	41,02	36,59	113,68	949,4
Полдник							
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Ватрушки с повидлом	100	6,38	3,6	40,45	222,8	968
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
Итого за Полдник		425	16,86	13,5	64,6	448,8	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров с	100	1,13	6,14	4,92	80,34	1 062
	Огурцы свежие (порциями)	45	0,36	0,05	1,17	6,3	738
	Пюре картофельное	180	3,89	6,68	26,55	186,62	972
	Котлеты "Школьные"	120	21,02	20,92	19,18	351,02	910
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин		720	32,4	34,53	97,94	836,18	
Ужин 2							
	Напиток кисломолочный (Напиток кисломолочный с соком)	190	5,51	4,75	7,98	102,6	357
Итого за Ужин 2		190	5,51	4,75	7,98	102,6	
Итого за день		3 255	119,42	116,26	421,17	3222,75	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: пятница

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 4		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,98	6,86	30,24	203,24	828
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Бутерброды с рубленным яйцом, луком и маслом	40	3,48	3,54	10,13	87,42	1 034
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		525	19,15	24,45	93,91	668,2	
Завтрак 2							
	Апельсины свежие	290	2,61	0,58	23,49	116	996
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		490	2,61	0,58	46,49	208	
Обед							
	Суп картофельный с	330	5,49	6,78	26,88	192,51	804
	Салат "Весна" (весенне-летний)	100	1,72	5,78	2,88	69,49	950
	Салат из свежих помидоров с перцем (Обычный)	100	1,1	6,14	3,77	75,77	723
	Оладьи из кабачков	180	8,66	12,06	49,34	341,05	1 029
	Биточки рубленные из птицы	100	16,05	19,5	10,52	282,94	935
	Пряники	50	2,5	2,5	36	175	1 089
	Компот из плодов сушеных	180	0,94		18,88	76,23	688
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		1 140	44,26	53,71	196,17	1441,99	
Полдник							
	Оладьи с яблоками	150	10,79	11,34	61,68	395,91	1 023
	Варенье (порциями)	15	0,08		10,74	41,4	355
	Чай с сахаром (чайный напиток)	200			9,98	37,9	980
Итого за Полдник		365	10,87	11,34	82,4	475,21	
Ужин							
	Икра кабачковая (пром.производства)	100	1,9	8,9	7,7	119	742
	Макароны, запеченные с сыром	180	9,11	14,11	45,25	348,8	761
	Котлеты "Пермские"	100	17,59	15,64	14,03	268,27	912
	Чай с лимоном (зеленый)	200	0,26	0,06	10,24	40,28	978
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин		655	34,66	39,39	113,32	950,35	
Ужин 2							
	Биокефир	200	5,6	6,4	8,2	118	947
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		3 375	117,15	135,87	540,49	3861,75	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: суббота

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 4		День: Суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет с овощами	200	14,52	30,64	7,32	362,4	22
	Сыр плавлен(треуг.порции в фольге не более 20гр)	17,5	4,14	5,22		64,8	207
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		503	27,89	48,41	58,84	781,02	
Завтрак 2							
	Груши свежие	280	1,12	0,84	26,6	117,6	993
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		480	1,12	0,84	49,6	209,6	
Обед							
	Свекольник	250	2,2	6	16,85	130,35	1 045
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,12	3,13	72,02	721
	Картофель отварной с луком	180	3,42	8,08	27,14	199,49	744
	Голубцы ленивые	120	13,98	16	6,68	226,78	1 058
	Шоколад	15	0,6	3,95	8,73	73,65	324
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,68		882
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		945	29,57	41,35	128,11	931,29	
Полдник							
	Запеканка из творога	150	2,85	6,75	28,62	168,96	899
	Соус из кураги	40	0,23		26,37	101,26	923
	Кисель из ягод быстрозамороженных (брусника)	200	0,14	0,1	28,76	114,44	939
Итого за Полдник		390	3,22	6,85	83,75	384,66	
Ужин							
	Салат картофельный с	100	5	6,69	11,03	126,32	733
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,23	42,9	276,03	830
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,03	20,43	16,11	314,27	934
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,28	11,8	55	1 107
Итого за Ужин		625	35,76	35,09	116,16	928,52	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,4	5,76	7,2	135	945
Итого за Ужин 2		180	5,4	5,76	7,2	135	
Итого за день		3 123	102,96	138,3	443,66	3370,09	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша кукурузная молочная	220	8.58	8.54	36.83	259.51	825
	Бутерброды с семгой	40	3.87	11.13	24.4	216.24	1 035
	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74.8	774
	Яйца вареные	60	7.62	6.9	0.42	94.2	860
	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	3.26	16.58	105.18	711
	Батон	50	3.8	0.4	24.3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.28	11.8	55	1 107
Итого за Завтрак 1		605	29	38.76	114.41	923.93	
Завтрак 2	Бананы свежие	250	3.75	1.25	52.5	240	1 000
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2		450	3.75	1.25	75.5	332
Обед	Суп-харчо	250	8.93	11.65	12.28	190.5	833
	Салат овощной с яблоками	100	1.39	5.27	8.85	89.28	1 063
	Запеканка картофельная с	260	21.14	29.38	43.47	530.37	904
	Зелень для блюд	2	0.05	0.01	0.08	0.62	276
	Конфеты карамель с фруктово- ягодными начинками	30		0.03	28.2	114	610
	Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0.16	0.04	17.1	67.26	704
	Батон	50	3.8	0.4	24.3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0.55	23.6	110	1 107
	Итого за Обед		942	39.47	47.33	157.88	1221.03
Полдник	Блинчики	150	12.54	12.21	55.32	383.72	902
	Джем (порциями)	15	0.08		10.74	41.4	405
	Творожок	100	7.4	3.9	9.4	102	1 005
	Какао с молоком и витаминами	200	3.76	3.9	5.82	73.2	1 028
	Итого за Полдник		465	23.78	20.01	81.28	600.32
Ужин	Салат из моркови	100	1.17	6.08	11.45	103.39	724
	Рис отварной	150	3.78	6.11	38.3	227.21	845
	Птица тушеная	100	22.15	19.39	3.98	279.61	931
	Чай с молоком	200	1.6	1.66	12.38	66.9	976
	Батон	50	3.8	0.4	24.3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.28	11.8	55	1 107
	Итого за Ужин		625	34.5	33.92	102.21	851.11
Ужин 2	Простокваша	200	6	6.4	8	114	946
	Итого за Ужин 2		200	6	6.4	8	114
Итого за день		3 287	136.5	147.67	539.28	4042.39	

Итого за период	90 463	3332,45	3700,81	12848,53	97804,09	
Среднее значение за период		119	132,2	458,9	3493	

Составил Технолог продукции и организации
общественного питания

Кунчис Анна Сергеевна



Начальник отдела

Красюк Алина Александровна

