

Школа \_\_\_\_\_ Директор МБОУ Гимназия № 6 \_\_\_\_\_ Г. А. Четверухина

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория \_\_\_\_\_ 7-11 лет



Утвердил: \_\_\_\_\_ должность \_\_\_\_\_  
 фамилия \_\_\_\_\_ Т.В.Иванова  
 дата \_\_\_\_\_ 11 / 2024  
 \_\_\_\_\_ месяц \_\_\_\_\_ год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	закуска	Блинчики со сгущенным молоком (2 шт)	120	10,68	12,36	55,8	376,68	166
			горячее блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	205	6,32	7,15	31,68	216,02	56
			гор. напиток	Горячий шоколад	200	3,28	2,56	11,81	83,43	116
			хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	121
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>21,78</b>	<b>22,65</b>	<b>109,25</b>	<b>728,53</b>	
		Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,50	24
			1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,27	7,12	109,74	30
			2 блюдо	Плов с мясом и куркумой (говядина)	250	25,58	32,45	37,43	544,85	350
			3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	120
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>35,39</b>	<b>39,72</b>	<b>91,98</b>	<b>871,17</b>				
1	2	Завтрак	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	48,11	этик.
			гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3	4,24	18,77	129,54	253
			2 блюдо	Запеканка из птицы с капустой брокколи	90	13,63	13,22	7,67	205,95	346
			3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	14,16	55,48	81
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119
		хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>497</b>	<b>23,25</b>	<b>21,82</b>	<b>59,16</b>	<b>525,68</b>		
		Обед	закуска	Винегрет	60	3,16	5,04	13,67	122,67	223
			1 блюдо	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98	6,07	12,72	125,51	36
			2 блюдо	Котлета из птицы "Ряба"	90	16,69	13,86	10,69	234,91	84
			гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33	3,81	26,04	151,12	51
3 блюдо	Компот из черной смородины		200	0,25	0	12,73	51,3	216		
хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5	119		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,40	120			
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>32,67</b>	<b>29,38</b>	<b>102,67</b>	<b>815,41</b>				
1	3	Завтрак	закуска	Икра овощная (кабачковая)	60	1,2	5,4	5,12	73,2	135
			2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	15,51	15,07	8,44	232,47	90
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50

			3 блюда	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,80	48	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>22,9</b>	<b>28,64</b>	<b>66,22</b>	<b>619,63</b>	
		Обед	закуска	Салат из моркови с сыром	60	2,67	11,69	3,04	129,09	19
			1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89	8,82	9,61	142,2	32
			2 блюдо	Филе птицы тушёное с овощами	90	15,77	13,35	1,61	190,46	269
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	65
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
				<b>итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>34,36</b>	<b>38,22</b>	<b>83,52</b>	<b>826,22</b>	
<b>Неделя</b>	<b>День недели</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>Блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>
1	4	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24
			горячее блюдо	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	23,44	11,52	34,29	337,46	150
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	113
			хлеб пшеничный	Батон пшеничный	35	2,63	1,01	17,43	91,7	121
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>26,71</b>	<b>13,13</b>	<b>73,82</b>	<b>529,92</b>	
		Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38,00	137
			1 блюдо	Суп сливочно - сырный с гренками	210	14,13	23,27	15,6	331,05	279
			2 блюдо	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25	14,98	7,87	235,78	152
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	54
			3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	92	107
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>43,28</b>	<b>44,01</b>	<b>100,81</b>	<b>982,27</b>	
<b>Неделя</b>	<b>День недели</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>Блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>
1	5	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	137
			2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84	12,69	4,46	191,87	80
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	65
			горячий напиток	Чай с шиповником	200	0,06	0	19,25	76,95	160
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>25,3</b>	<b>17,22</b>	<b>90,38</b>	<b>620,90</b>	
		Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	10,8	115,7	37
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	90	12,63	1,66	4,39	81,67	75
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53
			3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	14,16	55,48	104
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	119



			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,09	89,1	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>28,74</b>	<b>13,57</b>	<b>118,21</b>	<b>709,69</b>	<b>532</b>
<b>Неделя</b>	<b>День недели</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>Блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>
2	1	Завтрак	закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	1
			горячее блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,32	7,29	34,18	230,69	123
			гор. Напиток	Кофейный напиток	200	6,28	4,75	19,59	130,79	114
			хлеб пшеничный	Фруктовый десерт	100	0	0	15	60	этик.
				Батон пшеничный	40	3	1,16	19,92	104,8	121
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,08</b>	<b>17,63</b>	<b>88,69</b>	<b>580,88</b>	
		Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,50	24
			1 блюдо	Суп куриный с яичной лапшой	200	5,26	4,82	10,69	107,93	310
			2 блюдо	Гуляш (говядина)	90	16,56	15,75	2,84	219,60	89
			гарнир	Булгур отварной с маслом	150	5,77	5,05	34,26	194	209
			3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25	0	12,73	51,3	216
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>32,04</b>	<b>26,7</b>	<b>98,02</b>	<b>753,43</b>	
<b>Неделя</b>	<b>День недели</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>Блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>
2	2	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24
			2 блюдо	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03	19,83	1,61	279,17	270
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53
			3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0	0	20,2	81,4	95
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>30,81</b>	<b>25,74</b>	<b>88,32</b>	<b>709,16</b>	
		Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	137
			1 блюдо	Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой	200	6,4	6,2	12,2	130,6	33
			2 блюдо	Запеканка мясная с морковью NEW	90	16,4	22,77	9,51	311,63	343
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	64
			3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0	0	20,05	80,5	95
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>33,2</b>	<b>33,5</b>	<b>108,43</b>	<b>874,81</b>	
<b>Неделя</b>	<b>День недели</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>Блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>
2	3	Завтрак	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	48,11	этик.
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	90	12,63	1,66	4,39	81,67	75
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53
			3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	119

			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>512</b>	<b>22,69</b>	<b>11,25</b>	<b>70,48</b>	<b>470,90</b>	
		Обед	закуска	Салат Оливье «Школьный» (картофель, морковь, соленый огурец, зел. горошек, масло подсолнечное)	60	4,31	5,04	14,77	134,41	224
			1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89	8,82	9,61	142,2	32
			2 блюдо	Жаркое с мясом (говядина)	240	16,83	16,41	24,59	313,35	86
			3 блюдо	Сок фруктовый	30	0,2	0	24	100	107
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,06	59,4	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>31,87</b>	<b>30,91</b>	<b>102,25</b>	<b>831,61</b>	
<b>Неделя</b>	<b>День недели</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>Блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>
2	4	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	137
			горячее блюдо	Омлет натуральный	150	15,59	16,45	2,79	222,36	66
			закуска	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15	2
			гор. Напиток	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	115
			хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	121
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>25,4</b>	<b>33,55</b>	<b>42,23</b>	<b>579,3</b>	
		Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,29	4,27	6,97	72,75	34
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9,19	5,64	13,63	141,18	337
			2 блюдо	Биточек из птицы золотистый	90	20,98	20,44	4,61	289,63	54
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	54
			3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	119
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	120
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>41,93</b>	<b>35,71</b>	<b>89,7</b>	<b>848,48</b>	
<b>Неделя</b>	<b>День недели</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>Блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>
2	5	Завтрак	закуска	Маринад из моркови	60	1,12	4,27	6,02	68,62	13
			2 блюдо	Котлета "Лукоморье"	90	17,25	14,98	7,87	235,78	152
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50
			3 блюдо	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	107
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,30	58,75	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>25,93</b>	<b>24,8</b>	<b>88,36</b>	<b>686,24</b>	
		Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24
			1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75	8,79	8,75	138,04	31
			2 блюдо	Запеканка из рыбы	90	11,49	6,78	5,93	130,92	277
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,9	33,93	194,49	53
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	119

			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,1	99	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>27,9</b>	<b>22,03</b>	<b>112,82</b>	<b>767,43</b>	
<b>Неделя</b>	<b>День недели</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>Блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>
3	1	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24
			закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	1
			горячее блюдо	Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом	225	5,55	7,36	29,68	208,58	347
			гор. Напиток	Кофейный напиток	200	6,28	4,75	19,59	130,79	161
			Хлеб пшеничный	Батон пшеничный	45	3,38	1,31	22,41	117,9	121
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>19,29</b>	<b>18,45</b>	<b>86,38</b>	<b>582,37</b>	
		Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24
			1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,27	7,12	109,75	30
			2 блюдо	Плов с курицей	250	26,38	24,6	39,97	485,84	79
			3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98
			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119
			Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>36,19</b>	<b>31,87</b>	<b>94,52</b>	<b>812,17</b>	
<b>Неделя</b>	<b>День недели</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>Блюда</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>25</b>
3	2	Завтрак	закуска	Икра овощная (кабачковая)	60	1,02	7,98	3,05	88,8	235
			2 блюдо	Биточек мясной под сырной шапкой	90	16,13	14,75	7,18	227,13	336
			гарнир	Картофель запеченный	150	3,31	5,56	25,99	167,07	52
			3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0	0	14,4	58,40	104
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>23,3</b>	<b>28,69</b>	<b>68,5</b>	<b>628,00</b>	
		Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	137
			1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75	8,79	8,75	138,04	31
			2 блюдо	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18	20,31	2,1	274	240
			Гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	65
			3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25	0	12,73	51,3	216
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>36,58</b>	<b>33,63</b>	<b>90,25</b>	<b>815,42</b>	
<b>Неделя</b>	<b>День недели</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>Блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>
3	3	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25
			горячее блюдо	Запеканка из творога Зебра со сгущенным молоком	150	20,68	9,08	30,54	287,69	198
			горячий напиток	Горячий шоколад	200	3,28	2,56	11,81	83,43	116
			хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	121
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>26,06</b>	<b>12,67</b>	<b>67,76</b>	<b>494,02</b>	
		Обед	закуска	Винегрет	60	3,16	5,04	13,67	122,67	223



			1 блюдо	Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой	200	6,4	6,2	12,2	130,60	33
			2 блюдо	Минтай под сырной шапкой	90	23,04	8,91	2,51	180,36	335
			Гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50
			3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	23,6	104	107
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,09	89,1	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>42,87</b>	<b>29,06</b>	<b>113,78</b>	<b>902,70</b>	
<b>Неделя</b>	<b>День недели</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>Блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>
3	4	Завтрак	закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	1
			2 блюдо	Филе птицы тушёное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	80
			гарнир	Макаронные отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	64
			3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>28,3</b>	<b>22,08</b>	<b>79,96</b>	<b>630,84</b>	
		Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,50	24
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51	4,83	14,47	123,38	272
			2 блюдо	Биточек мясной	90	17,24	14,97	7,86	235,78	91
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53
			3 блюдо	Отвар из шиповника	200	0,64	0,25	16,06	79,85	101
			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	119
			Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>30,93</b>	<b>26,04</b>	<b>109,82</b>	<b>811,10</b>	
<b>Неделя</b>	<b>День недели</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>Блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>
3	5	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	137
			закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	48,11	этик.
			горячее блюдо	Омлет с сыром	150	18,86	20,22	2,79	270,32	67
			гор. Напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	11	45,6	113
			хлеб пшеничный	Сдоба	60	5,34	2,88	48,12	239,4	этик.
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>527</b>	<b>27,68</b>	<b>27,26</b>	<b>70,09</b>	<b>641,43</b>	
		Обед	закуска	Салат из капусты с морковью	60	0,85	5,05	7,56	79,60	6
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9,19	5,64	13,63	141,18	34
			2 блюдо	Филе птицы ароматное	90	19,41	18,24	0,98	246,99	250
			гарнир	Картофель запеченный	150	3,31	5,56	25,99	167,07	52
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>36,36</b>	<b>34,97</b>	<b>78,23</b>	<b>773,67</b>	
<b>Неделя</b>	<b>День недели</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>Блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>

4	1	Завтрак	Закуска	Оладьи с повидлом	90	4,01	14,35	26,72	252,91	301	
			горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	205	8,2	8,73	29,68	230,33	59	
			гор. Напиток	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	115	
			Хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	121	
			3 блюдо	Молочный десерт	200	8,25	6,25	22	175	этик.	
				<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>715</b>	<b>28,6</b>	<b>35,06</b>	<b>105,17</b>	<b>851,83</b>	
			Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,50	24
				1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,6	8,4	10,8	153,80	40
				2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77	13,36	1,61	190,47	177
				гарнир	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55	4,85	24,29	155,04	55
		3 блюдо		Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	14,16	55,48	104	
		хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
		хлеб ржаной		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	120	
				<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>830</b>	<b>31,36</b>	<b>27,61</b>	<b>83,44</b>	<b>711,89</b>	
<b>Неделя</b>	<b>День недели</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>Блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>	
4	2	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	
			2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	15,51	15,07	8,44	232,47	90	
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53	
			3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0	0	19,94	80,3	95	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
				<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>630</b>	<b>22,29</b>	<b>20,98</b>	<b>94,89</b>	<b>661,36</b>	
			Обед	закуска	Салат Оливье «Школьный» (картофель, морковь, соленый огурец, зел. горошек, масло подсолнечное)	60	4,31	5,04	14,77	134,41	224
				1 блюдо	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67	6,42	8,46	118,37	196
				2 блюдо	Пельмени отварные с маслом	205	17,09	22,27	32,26	398,78	249/2
		3 блюдо		Компот из смеси фруктов и ягод	200	7,26	4,96	31,76	198,84	216	
		хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	30	0,25	0	12,73	51,3	119	
		хлеб ржаной		Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	70,5	120	
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>715</b>	<b>36,86</b>	<b>38,93</b>	<b>114,74</b>			
<b>Неделя</b>	<b>День недели</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>Блюда</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>	
4	3	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	137	
			закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	48,11	этик.	
			гор. Блюдо	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	22,95	10,05	32,59	314,86	230	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	113	
			хлеб пшеничный	Батон пшеничный	35	2,63	1,01	17,43	91,7	121	
				<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>502</b>	<b>28,9</b>	<b>15,22</b>	<b>65,6</b>	<b>522,93</b>	
			Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38,00	137
				1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75	8,79	8,75	138,04	31

			2 блюдо	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03	8,84	8,16	156,30	258
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50
			3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	107
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>26,3</b>	<b>26,04</b>	<b>96,86</b>	<b>725,16</b>	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
4	4	Завтрак	закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	1
			2 блюдо	Запеканка из рыбы	90	11,49	6,78	5,93	130,92	277
			гарнир	Картофель запеченный	150	3,31	5,56	25,99	167,07	52
			3 блюдо	Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64,22	102
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,40	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>23,75</b>	<b>17,45</b>	<b>76,36</b>	<b>558,46</b>	
		Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,29	4,27	6,97	72,75	9
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	34
			2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90	16,41	15,33	1,91	211,4	88
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	64
			3 блюдо	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	102
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>38,06</b>	<b>29,61</b>	<b>110,37</b>	<b>861,13</b>	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
4	5	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24
			закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	1
			2 блюдо	Омлет натуральный	150	15,59	16,45	2,79	222,36	66
			Горячий напиток	Кофейный напиток	200	6,28	4,75	19,59	130,79	161
			хлеб пшеничный	Батон пшеничный	35	15,59	16,45	2,79	222,36	121
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>41,54</b>	<b>42,68</b>	<b>39,87</b>	<b>700,61</b>	
		Обед	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24
			1 блюдо	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	4,66	7,31	7,08	112,51	144
			2 блюдо	Зраза мясная ленивая	90	18,89	19,34	7,73	281,58	296
			гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33	3,81	26,04	151,12	51
			3 блюдо	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,09	89,1	120
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>32,73</b>	<b>31,84</b>	<b>95,67</b>	<b>804,04</b>	