

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
				Итого за прием пищи:	545	21,78	22,65	109,25	728,53	
		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
	Итого за прием пищи:	840	35,39	39,72	91,98	871,17				
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	
			Итого за прием пищи:	497	23,25	21,82	59,16	525,68		
		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			
	Итого за прием пищи:	760	32,67	29,38	102,67	815,41				
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 блюдо	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
				Итого за прием пищи:	540	22,9	28,64	66,22	619,63	
		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
				итого за прием пищи:	750	34,36	38,22	83,52	826,22	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
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
				Итого за прием пищи:	535	26,71	13,13	73,82	529,92	
		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
				Итого за прием пищи:	790	43,28	44,01	100,81	982,27	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
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
				Итого за прием пищи:	540	25,3	17,22	90,38	620,90	
		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
				Итого за прием пищи:	880	28,74	13,57	118,21	709,69	532
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
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
				Итого за прием пищи:	560	20,08	17,63	88,69	580,88	
		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
				Итого за прием пищи:	840	32,04	26,7	98,02	753,43	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
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
				Итого за прием пищи:	630	30,81	25,74	88,32	709,16	
		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
				Итого за прием пищи:	780	33,2	33,5	108,43	874,81	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
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
				Итого за прием пищи:	512	22,69	11,25	70,48	470,90	
		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
				Итого за прием пищи:	585	31,87	30,91	102,25	831,61	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
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
				Итого за прием пищи:	495	25,4	33,55	42,23	579,3	
		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	
				Итого за прием пищи:	740	41,93	35,71	89,7	848,48	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
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
				Итого за прием пищи:	545	25,93	24,8	88,36	686,24	
		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
				Итого за прием пищи:	885	27,9	22,03	112,82	767,43	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
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
				Итого за прием пищи:	635	19,29	18,45	86,38	582,37	
		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	109,75	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
			Итого за прием пищи:	840	36,19	31,87	94,52	812,17		
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	25
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
			Итого за прием пищи:	540	23,3	28,69	68,5	628,00		
		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	
			Итого за прием пищи:	780	36,58	33,63	90,25	815,42		
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
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
				Итого за прием пищи:	520	26,06	12,67	67,76	494,02	
		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
				Итого за прием пищи:	790	42,87	29,06	113,78	902,70	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
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
				Итого за прием пищи:	495	28,3	22,08	79,96	630,84	
		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
				Итого за прием пищи:	840	30,93	26,04	109,82	811,10	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
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.
				Итого за прием пищи:	527	27,68	27,26	70,09	641,43	
		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
				Итого за прием пищи:	750	36,36	34,97	78,23	773,67	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры

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.	
				Итого за прием пищи:		715	28,6	35,06	105,17	851,83	
			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	
			Итого за прием пищи:		830	31,36	27,61	83,44	711,89		
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
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	
				Итого за прием пищи:		630	22,29	20,98	94,89	661,36	
			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	
			Итого за прием пищи:		715	36,86	38,93	114,74			
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
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	
				Итого за прием пищи:		502	28,9	15,22	65,6	522,93	
			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
				Итого за прием пищи:	780	26,3	26,04	96,86	725,16	
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
				Итого за прием пищи:	520	23,75	17,45	76,36	558,46	
		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
				Итого за прием пищи:	750	38,06	29,61	110,37	861,13	
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
				Итого за прием пищи:	550	41,54	42,68	39,87	700,61	
		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
				Итого за прием пищи:	865	32,73	31,84	95,67	804,04	