«Согласовано»
Зам.начальника
Г.О.Роспотребнадзора
в Ростовском МР
_____Г.Г.Скрипка
«__»_____2018г.

Утверждаю
Директор ГОУ ЯО
Переславль-Залесской
школы-интерната №3
_____Т.М.Головкина
«03» 09 2018г.

Примерное 10-ти дневное меню

ГОУ ЯО Переславль-Залесской школы-интерната №3
(возрастные группы 7-11 лет, 12-18 лет)

Примерное меню на 10 дней составлено по борнику технологических нормативов, рецептур блюд и выпеченных изделий для образовательных учреждений, для детей-сирот и детей,оставшихся без попечения родителей и школ-интернатов.

(Департамент образования
Администрации Ярославской области)

(Ярославль - 2006)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:понедельник
Неделя:первая
Сезон:осенне-зимняя
Возрастная категория:7-11л.; 12-18л.

№ рецептуры Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		Возрастная группа		Возрастная группа						Возрастная группа	
		7-11л	12-18 л	7-11 л			12-18 л			7-11л	12-18 л
				Б	Ж	У	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
З-2	Печенье	2шт/30	2шт/30	1,86	0,6	23,13	1,86	0,6	23,13	99,6	99,6
	Сок фр.(ябл.)	200	200	1	-	23,6	1	-	23,6	94	94
	Фрукты свежие (бананы)	1шт/ 90	1шт/ 90	0,94	-	14,11	0,94	-	14,11	57,33	57,33
				3,8	**0,6**	**60,84**	**3,8**	**0,6**	**60,84**	**250,93**	**250,93**
Обед	Огурцы свежие	50	50	0,35	-	0,9	0,35	-	0,9	5	5
	Помидоры св. с	50	50	0,3	-	1,45	0,3	-	1,45	9,69	9,69
№129	Рассольник с мясом	250/20	300/24	8,61	7,72	20,08	10,33	9,26	24,09	179,59	215,5
№416	Шницель рубленный мясной с соусом основ.	60/50	60/50	10,25 0,45	9,96 1,84	10,57 3,38	10,27 0,45	9,96 1,84	10,57 3,38	210,26 31,18	210,26 31,18
№470	Картофель отварной	150	200	3,06	3,95	25,59	4,09	5,27	39,46	159,2	212,27
№588	Компот из сух. с вит. «С»	200	200	0,48	-	33,54	0,48	-	33,54	128,9	128,9
	Хлеб рж.	100	150	4,7	0,6	49,8	7,05	0,9	74,7	214	321
	Хлеб пш.	30	40	2,22	0,87	15,42	2,96	1,16	20,56	75	100
				30,33	**24,94**	**164,23**	**36,63**	**28,39**	**208,4**	**912,82**	**1133,38**
I. №645	Снежок	200	200	6	12	8,2	6	12	8,2	170	170
	Хлеб пш.	30	50	2,22	0,87	15,42	3,7	1,45	25,7	75	100
	Фрукты св. (яблоки)	1шт/ 150	1шт/ 150	0,52	-	14,9	0,52	-	14,9	60,72	60,72
				6,74	**12,87**	**38,52**	**10,22**	**13,45**	**48,8**	**305,72**	**330,72**
Ужин №294	Сырники из творога	200	200	33,81	21,6	42,43	33,81	21,6	42,43	494,54	494,54
	Сметана т/о	25	26	0,7	5	0,8	0,73	5,2	0,83	51,5	53,56
№643	Какао с молоком	200	200	4,19	4,33	25,45	4,19	4,33	25,45	145,84	145,84
	Хлеб пш.	60	60	4,44	1,74	30,84	4,44	1,74	30,84	150	150
				43,09	**32,67**	**99,52**	**43,17**	**32,87**	**99,55**	**841,88**	**843,94**
	Итого			**83,96**	**71,08**	**363,11**	**93,82**	**75,31**	**417,59**	**2,284,35**	**2,558,95**

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 л.; 12-18 л.

№ рецепта Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		Возрастная группа		Возрастная группа						Возрастная группа	
		7-11л	12-18л	7-11 л			12-18 л			7-11л	12-18л
				Б	Ж	У	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
31 №22	Масло сл. порц.	15	20	0,09	12,38	0,14	0,12	16,5	0,18	112,2	149,6
№ 4 (стр.149)	Каша гречневая рассыпчатая в молоке	250/10	300/12	10,56	9,74	50,5	12,59	11,61	60,2	319,66	383,59
№ 762	Кофе напиток с молоком	200	200	2,51	2,75	22,53	2,51	2,75	22,53	121,64	121,64
	Хлеб пшеничный	70	80	5,18	2,03	35,98	5,92	2,32	41,12	175	200
				18,34	**26,9**	**109,15**	**21,14**	**33,18**	**120,03**	**728,85**	**854,83**
3-2 № 109	Булочка домашняя	1шт./ 80	1 шт./ 90	5,96	10,69	51,67	6,7	12,02	58,13	313,53	352,72
№ 644	Молоко топлёное	200	200	5,6	6,4	9,1	5,6	6,4	9,1	116	116
	Фрукты свежие (абрикос)	1шт./ 150	1шт./ 150	1,0	-	11,74	1,0	-	11,74	50,6	50,6
				12,56	**17,09**	**72,51**	**13,3**	**18,42**	**78,97**	**480,13**	**519,32**
Обед	Помидоры св. (порц.)	50	50	0,3	-	1,45	0,3	-	1,45	9,69	9,69
№ 139	Суп картоф. с кур. со сметаной	250 15 5	300 18 5	8,96 0,14	7,78 1,0	24,0 0,16	10,75 0,14	9,33 1,0	28,8 0,16	195,94 10,3	235,13 10,3
	Морковь отварная дольками	80	100	1,04	0,08	5,6	1,3	0,1	7,0	26,4	33,0
№ 439	Куры отварн. порционные	65	80	18,01	18,18	0,86	22,16	22,38	1,05	238,85	293,97
№ 482	Капуста тушенная	150	230	3,66	3,82	16,6	5,6	5,86	25,45	112,58	172,62
	Сок фрукт. (вишневый)	200	200	1,4	-	24,4	1,4	-	24,4	106	106
	Хлеб рж.	70	100	5,32	0,42	36,61	7,6	0,6	52,3	149,8	214
	Хлеб пш.	70	80	4,44	1,74	30,84	5,92	2,32	41,12	175	200
				43,27	**33,02**	**140,05**	**55,17**	**41,59**	**181,73**	**899,56**	**1174,71**
П.	Хлеб пш.	30	50	2,22	0,87	15,42	7,4	1,45	25,7	75	100
№ 703	Кисель фр.	200	200	0,1	-	31,46	0,1	-	31,46	118,52	118,52
	Фрукты св. (яблоки)	1шт./ 150	1шт./ 150	0,52	-	14,91	0,52	-	14,91	60,72	60,72
				2,85	**0,87**	**61,79**	**8,02**	**1,45**	**72,07**	**254,24**	**304,24**
Ужин № 62	Салат из кваш. капусты	100	100	0,7	5,01	6,55	0,7	5,01	6,55	75,75	75,75
	Огурец солен	50	50	1,4	-	0,65	1,4	-	0,65	9,5	9,5
№ 310	Рыба филе жар. с масл.сл.	60/5	130/6	13,05	8,42	2,73	28,27	18,24	5,92	289,66	290,74
№ 72	Картоф. пюре с масл. сл.	150	200	3,26	4,65	26,37	4,35	6,2	35,17	154,2	205,6
№ 29	Колбаса отв.	70	70	9,59	15,96	-	9,59	15,96	-	176,4	176,4
№ 627	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15,04	0,2	-	15,04	57,19	57,19
	Хлеб рж	30	50	1,41	0,21	14,94	2,35	0,35	24,9	64,2	107
	Хлеб пш.	30	40	2,22	0,87	15,42	2,96	1,16	20,56	75	100
				32,57	**35,41**	**86,84**	**49,82**	**46,82**	**108,79**	**801,9**	**922,18**
				109,59	**113,29**	**470,34**	**147,45**	**141,48**	**561,59**	**3189,68**	**3775,28**

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 л.; 12-18 л.

№ рецепта Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		Возрастная группа		Возрастная группа						Возрастная группа	
		7-11л	12-18л	7-11 л			12-18 л			7-11л	12-18л
				Б	Ж	У	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
31 №22	Масло сл. порционное	15	20	0,09	12,38	0,14	0,12	16,5	0,18	112,2	149,6
№ 284	Омлет натур. с масл.сл.	150/5	150/5	15,19	23,75	2,82	15,19	23,75	2,82	254,88	254,8
	Зелёный гор. (прогретый)	50	50	1,55	0,1	3,55	1,55	0,1	3,55	20,5	20,5
	Сосиски отв.	2шт./ 100	2шт./ 100	12,3	25,3	-	12,3	25,3	-	277,0	277,0
№ 762	Кофе напиток	200	200	2,51	2,75	22,53	2,51	2,75	22,53	121,64	121,64
	Хлеб пш.	30	40	2,22	0,87	15,42	2,96	1,16	20,56	75	100
	Морковь н.св.	136	150	1,77	0,13	9,52	1,95	0,15	10,5	44,88	49,5
				36,44	**65,28**	**53,98**	**36,58**	**69,71**	**60,14**	**906,1**	**973,04**
3-2	Хлеб пш.	30	50	2,22	0,87	15,42	3,7	1,45	25,7	75	125
	Сок фр.	200	200	0,6	-	37	0,6	-	37	144	144
	Фрукты св. (груши) 10%	1шт./ 150	1шт./ 150	0,54	-	14,44	0,54	-	14,44	56,7	56,7
				3,36	**0,87**	**66,86**	**4,84**	**1,45**	**77,14**	**275,7**	**325,7**
Обед № 29	Свекла отв. дольками с маслом раст.	80	100	1,7	7,99	10,8	2,04	9,99	12,96	119,92	147,5
№ 120	Щи с картоф. св. капусты. с мясом, сметан	250/ 20 5	300/ 24 10	8,06 0,14	7,64 1,0	10,9 0,16	9,67 0,28	9,16 2,0	13,08 0,32	142,3 10,3	170,76 20,6
№ 401	Гуляш из говядины	40/50	40/50	11,4	10,68	3,85	11,4	10,68	3,85	156,24	156,24
№ 472	Картоф. пюре	180	230	3,91	5,58	31,64	5,0	7,13	40,44	185,04	236,44
	Компот из изюма с вит.С	200	200	0,48	-	33,54	0,48	-	33,54	128,9	128,9
	Хлеб рж.	70	100	3,29	0,42	34,84	4,7	0,7	49,8	149,8	214
	Хлеб пш.	70	90	5,18	2,03	35,98	6,66	2,61	46,26	175	225
				34,16	**35,41**	**161,71**	**40,23**	**42,27**	**200,25**	**1067,5**	**1299,44**
П.	Вафли	3шт./ 50	3шт./ 50	1,6	1,4	40,05	1,6	1,4	40,05	171	171
№ 645	Ряженка	200	200	6,0	12,0	8,2	6,0	12,0	8,2	170	170
	Фрукты св. (виноград)	150	150	0,52	-	22,84	0,52	-	22,84	90,04	90,04
				2,72	**13,4**	**71,09**	**2,72**	**13,4**	**71,09**	**431,04**	**431,04**
Ужин	Помидоры св.	50	50	0,3	-	1,45	0,3	-	1,45	9,69	9,69
	Огурцы св.	50	50	0,35	-	0,9	0,35	-	0,9	5	5
№ 408	Печень по строгановски	100	100	13,56	10,19	6,15	13,56	10,19	6,15	169,64	169,64
№ 465	Рис отварной	150	230	3,86	5,22	41,8	5,46	8,0	64,09	219,04	335,86
№ 627	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15,04	0,2	-	15,04	57,19	57,19
	Хлеб рж	30	50	1,41	0,21	14,94	2,35	0,35	24,9	64,2	107
	Хлеб пш.	70	70	4,44	1,74	30,84	4,44	1,74	30,84	175	175
				24,12	**17,36**	**111,48**	**26,66**	**20,28**	**143,37**	**699,76**	**859,38**
				100,8	**132,32**	**465,12**	**111,03**	**147,11**	**551,99**	**3380,1**	**3888,6**

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 л.; 12-18 л.

№ рецепта Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		Возрастная группа		Возрастная группа						Возрастная группа	
		7-11л	12-18л	7-11 л			12-18 л			7-11л	12-18л
				Б	Ж	У	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
31 №22	Масло сл. порционное	15	20	0,09	12,38	0,14	0,12	16,5	0,18	112,2	149,6
№ 284	Творожная запеканка со сгущ. мол.	150 30	200 30	25,79 2,16	17,83 2,55	31,89 16,8	34,38 2,16	23,77 2,55	42,52 16,8	393,82 94,5	525,1 94,5
№ 643	Какао с мол.	200	200	4,19	4,33	25,45	4,19	4,33	25,45	147,72	147,72
	Хлеб пш.	40	40	2,94	1,16	20,56	2,94	1,16	20,56	100	100
				35,17	**38,25**	**94,84**	**43,79**	**48,31**	**105,51**	**848,24**	**1016,92**
3-2 №3	Бутерброд с сыром	30 30	30 30	2,22 7,02	0,87 9,0	15,42 -	2,22 7,02	0,87 9,0	15,42 -	75 111,3	75 111,3
	Сок фр. (апельсиновый)	200	200	1,4	-	26,6	1,4	-	26,6	110,0	110,0
	Фрукты св. (персик)	1шт./ 150	1шт./ 150	1,08	-	30,4	1,08	-	30,4	70,4	70,4
				11,72	**9,84**	**72,42**	**11,72**	**9,87**	**72,42**	**366,7**	**366,7**
Обед	Огурцы свежие	50	50	0,35	-	0,9	0,35	-	0,9	5	5
	Помидоры св.	50	50	0,3	-	1,45	0,3	-	1,45	9,69	9,69
№ 131	Суп картоф. с рыбой	250	300	7,35	2,46	19,02	8,82	2,95	22,82	122,97	147,64
№ 416	Котлета мясная	60	60	10,25	9,96	10,57	10,25	9,96	10,57	169,8	169,8
№ 540	с соус. томатн.	50	50	0,59	3,28	3,46	0,59	3,28	3,46	45,19	45,19
№ 463	Гречневая каша рассыпч.	125	150	6,43	4,48	34,46	7,71	5,37	41,35	195,47	234,57
	Компот из св. яблок с вит. С	200	200	0,16	-	28,47	0,16	-	28,47	108,16	108,16
	Хлеб рж.	70	100	3,29	0,49	34,86	4,7	0,7	49,8	149,8	214
	Хлеб пш.	80	100	5,92	2,32	41,12	7,4	2,9	51,4	200	250
				34,64	**22,99**	**174,31**	**40,28**	**25,16**	**210,22**	**1006,08**	**1229,05**
П.	Вафли (или печенье)	2шт./ 50	2шт./ 50	1,6	1,4	40,05	1,6	1,4	40,05	171	171
№ 591	Кисель фр.	200	200	0,1	-	31,46	0,1	-	31,46	118,52	118,52
	Фрукты св. (груши)	1шт./ 150	1шт./ 150	0,54	-	14,44	0,54	-	14,44	56,7	56,7
				2,24	**1,4**	**85,95**	**2,24**	**1,4**	**85,95**	**346,22**	**346,22**
Ужин № 62	Припущен. св. капуста с лук морковью	80	100	1,24	4,0	7,75	1,55	5,01	9,69	70,38	87,97
		(или морковь отварная дольками)									
	Запеканка картофельная с мяс. с масл. сл. со сметаной	243 5 10	243 5 10	20,94 0,03 0,28	14,2 4,12 2,0	41,04 0,04 0,32	20,94 0,03 0,28	14,2 4,12 2,0	41,04 0,03 0,32	346,4 37,4 20,6	346,4 37,4 20,6
№ 627	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15,04	0,2	-	15,04	57,19	57,19
	Хлеб пш.	40	70	2,96	1,16	20,56	4,44	1,74	30,84	100	175
	Хлеб рж.	30	50	1,41	0,21	14,94	2,35	0,35	24,9	64,2	107
№ 645	Йогурт	200	200	6,0	12,0	8,2	6,0	12,0	8,2	170	170
				33,06	**37,69**	**118,25**	**35,79**	**39,42**	**140,06**	**866,17**	**1001,56**
				116,83	**110,17**	**445,77**	**133,82**	**124,15**	**514,66**	**3433,41**	**3960,3**

День:пятница
Неделя:первая
Сезон:осенне-зимняя
Возрастная категория:7-11л.; 12-18л.

№ ецепта Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		Возрастная группа		Возрастная группа						Возрастная группа	
		7-11л	12-18 л	7-11 л			12-18 л			7-11л	12-18 л
				Б	Ж	У	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
31 №22	Масло сл. порционно	15	20	0,09	12,38	0,14	0,12	16,5	0,18	112,2	149,6
№4	Каша геркулесовая молочная	250	250	11,04	13,63	41,07	11,04	13,63	41,07	321,56	321,56
№762	Кофейный напиток	200	200	2,51	2,75	22,53	2,51	2,75	22,53	121,64	121,64
	Хлеб пш.	70	80	5,18	2,03	35,98	5,92	2,32	41,12	175	200
				18,82	**30,79**	**99,72**	**19,59**	**35,2**	**104,9**	**730,4**	**792,8**
2 №695	Ватрушка с повидлом	80	90	9,41	4,98	33,75	11,65	5,97	40,5	209,62	251,54
	Молоко кипячёное	200	200	5,6	6,4	9,1	5,6	6,4	9,1	116	116
	Фрукты св. (банан)	1шт/150	1шт/150	0,94	-	14,11	0,94	-	14,11	57,33	57,33
				15,95	**11,38**	**56,96**	**18,19**	**12,37**	**63,71**	**382,95**	**424,87**
Обед	Огурцы св.	50	50	0,35	-	0,9	0,35	-	0,9	5	5
	Помидоры св.	50	50	0,3	-	1,45	0,3	-	1,45	9,69	9,69
№110	Борщ с капустой св. и карттоф. с мясом , смет.	250 20 5	300 24 10	8,04 0,14	7,36 1,0	14,81 0,16	9,64 0,28	8,83 2,0	17,77 0,32	156,98 10,3	188,38 20,6
№330	Шницель рыбный натуральный с маслом сл.	100 5	130 5	17,13 0,07	11,8 3,63	10,62 0,05	22,26 0,07	15,34 3,63	13,8 0,05	214,53 33,05	278,89 33,05
№470	Картофель отварной	180	230	3,68	4,74	25,51	4,7	6,06	35,37	191,04	244,11
	Зелёный горошек	50	50	1,55	0,1	3,55	1,55	0,1	3,55	20,5	20,5
№588	Компот из сух.фр. с вит «С».	200	200	0,48	-	33,54	0,48	-	33,54	128,9	128,9
	Хлеб рж.	70	100	3,29	0,49	34,84	4,7	0,7	49,8	149,8	214
	Хлеб пш.	60	70	4,44	1,74	30,84	5,18	2,03	35,98	150	175
				39,47	**30,86**	**166,27**	**49,51**	**38,69**	**202,53**	**869,79**	**1218,12**
	Итого			**74,24**	**73,03**	**322,95**	**87,29**	**86,26**	**371,14**	**1983,14**	**2435,79**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:понедельник
Неделя:вторая
Сезон:осенне-зимняя
Возрастная категория:7-11л.; 12-18л.

№ рецептуры Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		Возрастная группа		Возрастная группа						Возрастная группа	
		7-11л	12-18 л	7-11 л			12-18 л			7-11л	12-18 л
				Б	Ж	У	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
З-2	Хлеб пшеничный	30	50	2,22	0,87	15,42	3,7	1,45	25,57	75	125
	Сок фр.(ябл.)	200	200	1	-	23,6	1	-	23,6	94	94
	Фрукты свежие (бананы)	1шт/ 90	1шт/ 90	0,94	-	14,11	0,94	-	14,11	57,33	57,33
				4,16	**0,87**	**53,13**	**5,64**	**1,45**	**63,28**	**226,33**	**276,33**
Обед №29	Икра свекольная	80	100	1,41	7,99	6,34	1,77	9,99	7,93	102,22	127,78
№138	Суп картоф. с горохом и мясом	250/20	300/24	12,02	7,9	22,21	14,42	9,48	26,62	102,59	242,66
№402	Азу	250	250	16,44	16,65	31,47	16,44	16,65	31,47	334,63	334,63
№588	Компот из сух. с вит. «С»	200	200	0,48	-	33,54	0,48	-	33,54	128,9	128,9
	Хлеб рж.	70	100	3,29	0,49	34,86	4,7	0,7	49,8	149,8	214
	Хлеб пш.	30	50	2,22	0,87	15,42	3,7	1,45	25,57	75	125
				35,86	**33,9**	**143,84**	**41,51**	**38,27**	**174,93**	**893,14**	**1172,97**
I. №644	Молоко кипячёное	200	200	5,6	6,4	9,4	5,6	6,4	9,4	116	116
	Хлеб пш.	30	50	2,22	0,87	15,42	3,7	1,45	25,7	75	125
	Фрукты св. (яблоки)	1шт/ 150	1шт/ 150	0,52	-	14,9	0,52	-	14,9	60,72	60,72
				8,34	**7,27**	**39,72**	**9,82**	**7,85**	**50**	**251,72**	**301,72**
Ужин	Помидор св. (порционно)	30	70	0,18	-	0,87	0,42	-	2,03	4,2	9,8
№57	Запечёный картофель	100	100	1,64	15,06	14,83	1,64	15,06	14,83	197,91	197,91
№439	Курица отварн.порц.	75	95	20,78	20,98	0,99	26,32	26,57	1,25	275,6	349,09
№469	Макароны отварные	130	200	4,65	3,69	33,28	7,16	5,68	51,2	176,82	272,03
№627	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15,04	0,2	-	15,04	57,19	57,19
	Хлеб рж.	30	50	1,41	0,21	14,99	2,35	0,35	24,9	64,2	107
	Хлеб пш.	50	50	3,7	1,45	25,57	3,7	1,45	25,57	125	125

				32,56	**41,39**	**105,57**	**41,79**	**49,1**	**134,82**	**900,92**	**1118,02**
	Итого			**80,92**	**83,43**	**342,26**	**98,76**	**96,67**	**423,03**	**2,363,19**	**2,869,04**

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 л.; 12-18 л.

№ рецепта Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		Возрастная группа		Возрастная группа						Возрастная группа	
		7-11л	12-18л	7-11 л			12-18 л			7-11л	12-18л
				Б	Ж	У	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
31 № 22	Масло сл. порционное	15	20	0,09	12,37	0,14	0,12	16,5	0,18	112,2	149,6
№ 296	Творожный пудинг запеч.	200	250	29,15	19,46	46,0	36,43	24,32	57,5	469,8	587,25
	Сметана (т/о)	28	35	0,78	5,6	0,89	0,98	7,0	1,12	57,68	72,1
№ 642	Какао с молоком	200	200	3,77	3,9	25,78	3,77	3,9	25,79	147,72	147,72
	Хлеб пшенич	40	40	2,96	1,16	20,56	2,96	1,16	20,56	100	100
				36,75	**42,49**	**93,37**	**44,26**	**52,85**	**105,15**	**887,4**	**1056,67**
3-2 № 109	Сдоба глазир с творогом	50	50	3,72	6,68	32,29	3,72	6,68	32,29	195,95	195,95
№ 644	Молоко топлёное	200	200	5,6	6,4	9,4	5,6	6,4	9,4	116	116
	Фрукты свежие (банан)	1шт./ 150	1шт./ 150	1,58	-	23,52	1,58	-	23,52	95,55	95,55
				10,9	**13,08**	**65,2**	**10,4**	**13,08**	**65,21**	**407,5**	**407,5**
Обед	Зелён. горош. (прогретый)	50	50	1,55	0,1	3,55	1,55	0,1	3,55	20,5	20,5
	Икра кабачк. т/о	60	60	1,2	5,4	5,16	1,2	5,4	5,16	73,2	73,2
№ 114	Суп картоф. с мясн. фрикад.	250/ 25	300/ 30	8,19	6,3	21,84	9,82	8,76	26,2	183,06	219,67
	Сосиски отвар	2 шт./ 100	2 шт./ 100	12,3	20,3	-	12,3	20,3	-	277	277
№ 463	Гречн. каша рассыпчатая	125	150	6,43	4,48	34,46	7,72	5,38	41,35	195,48	234,57
	Компот из кураги	200	200	0,48	-	33,54	0,48	-	33,54	128,9	128,9
	Хлеб рж.	60	90	2,82	0,42	29,88	4,23	0,63	44,82	128,4	192,6
	Хлеб пш.	30	30	2,22	0,87	15,42	2,22	0,87	15,42	75	75
				35,19	**43,87**	**143,85**	**39,52**	**46,44**	**170,04**	**1081,54**	**1221,44**
П.	Хлеб пш.	30	50	2,22	0,87	15,42	3,7	1,45	25,57	75	125
	Сок фруктов. (абрикосовый)	200	200	1,0	-	28,0	1,0	-	28,0	112	112
№ 645	Кефир	200	200	5,6	6,4	8,2	5,6	6,4	8,2	118	118
				8,82	**7,27**	**51,62**	**10,3**	**7,85**	**61,77**	**305,0**	**355,0**
Ужин	Огурец свеж. порционный	60	60	0,42	-	1,08	0,42	-	1,08	6	6
№ 416	Котлета мясн.	60	60	10,27	9,96	10,57	10,27	9,96	10,56	170,6	170,6
№ 528	Соус красный основной	50	50	0,45	1,83	3,37	0,45	1,83	3,37	31,18	31,18
№ 470	Картоф. отв.	150	200	3,06	3,95	29,59	4,09	5,27	39,46	159,2	212,27
№ 482	Капуста туш.	80	80	1,95	2,01	8,86	1,95	2,01	8,86	60,04	60,04
№ 627	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15,04	0,2	-	15,04	57,19	57,19
	Хлеб рж	40	60	1,88	0,28	19,92	2,82	0,42	29,88	85,6	128,4
	Хлеб пш.	30	40	2,22	0,87	15,42	2,96	1,66	20,56	75	100
	Фрукты св. (груши)	1 шт./ 150	1 шт./ 150	0,54	-	14,44	0,54	-	14,44	56,7	56,7
				20,99	**18,9**	**118,29**	**23,7**	**21,5**	**143,25**	**701,51**	**822,38**
				112,66	**119,51**	**472,33**	**128,8**	**136,4**	**545,42**	**3382,95**	**3862,99**

День: среда 3(2)
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 л.; 12-18 л.

№ рецепта Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		Возрастная группа		Возрастная группа						Возрастная группа	
		7-11л	12-18л	7-11 л			12-18 л			7-11л	12-18л
				Б	Ж	У	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
31 № 22	Масло сл. порционное	15	20	0,09	12,37	0,14	0,12	16,5	0,18	112,2	149,6
№ 4	Каша пшеничн молоч. жидк.	205	250	8,47	9,45	35,99	10,32	11,52	43,89	254,31	310,13
№ 762	Кофе напиток	200	200	2,51	2,75	22,53	2,51	2,75	22,53	121,64	121,64
	Хлеб пш.	80	100	5,92	2,32	41,12	7,4	2,9	51,4	200	250
	Морковь н.св.	100	150	1,3	0,1	7,0	1,95	0,15	10,5	33,0	49,5
				18,29	**5,17**	**106,72**	**22,3**	**33,82**	**128,5**	**721,15**	**880,87**
3-2 № 687	Пирожки печён. со св. яблоками	90	100	4,78	4,23	43,83	5,56	4,94	49,07	218,08	251,15
№ 628	Чай с сахаром с лимоном	200/7	200/7	0,26	-	15,29	0,26	-	15,29	59,36	59,36
	Фрукты св. (банан)	1шт./ 150	1шт./ 150	1,58	-	23,52	1,58	-	23,52	95,55	95,55
				6,62	**4,23**	**82,64**	**7,4**	**4,94**	**87,88**	**372,99**	**406,06**
Обед	Помидоры св. порционные	30	50	0,18	-	0,87	0,3	-	1,45	4,2	7,0
	Огурец солён.	30	50	0,84	-	0,39	1,4	-	0,65	5,7	9,5
№ 139	Суп картоф. с вермишелью с курицей.	250/ 1	300/ 18	8,96	7,78	24,0	10,75	9,33	32,4	195,94	235,13
	Бризоль из курин. грудок	80	100	14,72	12,64	8,0	18,4	15,8	10,0	278,4	348
№ 215	Рагу из овощей	150	230	2,57	4,44	18,52	3,94	6,8	28,4	136,42	209,09
№ 588	Компот из сух.фруктов с вит. «С»	200	200	0,48	-	33,54	0,48	-	33,54	128,4	128,4
	Хлеб рж.	60	90	2,82	0,42	29,88	4,23	0,63	44,82	128,4	192,6
	Хлеб пш.	40	40	2,96	1,16	20,56	2,96	1,16	20,56	100	100
				33,53	**26,44**	**135,76**	**24,06**	**33,72**	**171,89**	**977,46**	**1229,72**
П.	Печенье	2шт./ 40	2шт./ 40	3,32	3,52	30,24	3,32	3,52	30,24	158,8	158,8
№ 645	Снежок	200	200	6,0	12,0	8,2	6,0	12,0	8,2	170,0	170,0
	Сок фруктов. (абрикосовый)	200	200	1,0	-	28,0	1,0	-	28,0	112,0	112,0
				10,32	**15,52**	**66,44**	**10,32**	**15,52**	**66,44**	**440,8**	**440,8**
Ужин № 62	Салат из кваш. капусты	80	100	0,73	3,99	2,44	0,87	4,99	2,76	49,92	61,43
	Сельди порц. с лук. репч.	50 10	90 10	8,5 0,17	4,25 -	- 0,95	15,3 0,17	7,65 -	- 0,95	72,5 4,3	130,5 4,3
№ 472	Картоф. пюре	150	230	3,26	4,65	26,37	5,0	7,14	40,43	154,2	236,44
№ 29	Колбаса п/к п.	35	35	5,77	12,04	-	5,77	12,04	-	118,44	118,44
№ 627	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15,04	0,2	-	15,04	57,19	57,19
	Хлеб пш.	80	80	5,92	2,32	41,12	5,92	2,32	41,12	200	200
	Хлеб рж.	40	60	1,88	0,28	19,92	2,82	0,42	29,88	85,6	128,4
	Фрукты св. (апельсин)	1 шт/ 150	1 шт/ 150	0,95	-	8,82	0,95	-	8,82	39,9	39,9
				27,38	**27,53**	**114,66**	**37,0**	**34,56**	**139**	**782,05**	**976,17**
				96,14	**88,89**	**506,82**	**119,48**	**122,58**	**598,69**	**3294,45**	**3933,62**

День:пятница
Неделя:вторая
Сезон:осенне-зимняя
Возрастная категория:7-11л.; 12-18л.

№ ецепта Іриём ищи	Наименование блюд	Масса порции		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		Возрастная группа		Возрастная группа						Возрастная группа	
		7-11л	12-18 л	7-11 л			12-18 л			7-11л	12-18 л
				Б	Ж	У	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 №22	Масло сл. порционно	15	20	0,09	12,38	0,14	0,12	16,5	0,18	112,2	149,6
₂273	Вермишель отварная в молоке	200/10	250/10	6,79	7,02	38,84	8,48	8,77	48,55	236,33	295,41
₂762	Кофейный напиток	200	200	2,51	2,75	22,53	2,51	2,75	22,53	121,64	121,64
	Хлеб пш.	90	100	6,66	2,61	46,26	7,4	2,9	51,4	225	250
				16,05	**24,75**	**107,77**	**18,51**	**30,92**	**112,66**	**694,97**	**816,95**
2 ₂674	Блины с масл. с сахаром	150 10/5	150 10/5	11,65 0,06	14,28 3,62	58,53 0,04	11,65 0,06	14,28 3,62	58,53 0,04	394,59 33,05	394,59 33,05
	Сок персиковый	200	200	0,6	-	33,6	0,6	-	33,6	130	130
	Фрукты св. (апельсин)	1шт/150	1шт/150	0,94	-	8,22	0,94	-	8,22	39,9	39,9
				13,25	**17,9**	**100,39**	**13,25**	**17,9**	**100,39**	**597,54**	**597,54**
)бед	Огурцы св.	30	60	0,21	-	0,54	0,42	-	1,08	3	6
	Помидоры св.	30	60	0,18	-	0,87	0,36	-	1,74	4,2	8,4
₂110	Борщ с капустой св. и картоф. с мясом	250 20	300 24	8,04	7,36	14,81	9,64	8,83	17,77	156,98	188,38
₂390	Мясо тушёное Картофельное пюре	50/75 180	50/75 250	16,45 3,9	15,33 5,58	4,58 31,64	16,45 5,44	15,33 7,76	4,58 43,95	221,08 185,04	221,08 257,0
₂588	Компот из сух.фр. с вит «С».	200	200	0,48	-	33,54	0,48	-	33,54	128,9	128,9
	Хлеб рж.	70	100	3,29	0,49	34,84	4,7	0,7	49,8	149,8	214
	Хлеб пш.	50	50	3,7	1,45	25,7	3,7	1,45	25,7	125	125
				36,25	**30,21**	**146,52**	**41,19**	**34,07**	**178,16**	**974**	**1148,76**
	Итого			**65,55**	**72,86**	**354,68**	**72,95**	**82,89**	**391,21**	**2266,51**	**2563,25**

День: четверг 4(2)
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 л.; 12-18 л.

№ рецепта Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		Возрастная группа		Возрастная группа						Возрастная группа	
		7-11л	12-18л	7-11 л			12-18 л			7-11л	12-18л
				Б	Ж	У	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
31 № 22	Масло сл. порционное	15	20	0,09	12,38	0,14	0,12	16,5	0,18	112,2	149,6
№ 297	Творожная запеканка со сгущ. мол.	200 30	250 40	25,79 2,16	17,87 2,55	31,89 16,8	32,23 2,88	22,33 3,4	39,86 22,4	393,82 94,5	492,75 94,5
№ 642	Какао с мол.	200	200	4,19	4,33	25,45	4,19	4,33	25,45	147,72	147,72
	Хлеб пш.	60	60	4,44	1,74	30,84	4,44	1,74	30,84	150	150
				26,67	**28,87**	**95,12**	**33,86**	**38,3**	**98,73**	**768,24**	**936,07**
3-2 № 284	Омлет натур. с масл. сл.	110/5	110/5	11,14	17,42	2,07	11,14	17,42	2,07	209,1	209,1
№ 644	Молоко кипяч	200	200	5,6	6,4	9,4	5,6	6,4	9,4	116	116
	Фрукты св. (банан)	1шт./ 150	1шт./ 150	1,57	-	23,52	1,57	-	23,52	95,5	95,5
				18,31	**23,82**	**34,99**	**18,31**	**23,82**	**34,99**	**420,6**	**420,6**
Обед № 87	Филе жареной рыбы под маринадом	100	125	11,47	9,42	6,86	14,34	11,77	8,57	156,41	195,51
№ 136	Суп картоф. с рыбн. консервами	250/ 20	300/ 24	6,17	7,2	15,4	7,4	8,64	18,48	147,33	176,79
	Голубцы любительские	200	200	17,4	12,72	16,0	17,4	12,72	16,0	244,62	244,62
№ 636	Соус сметан. с томат.	50	50	0,73	2,53	3,18	0,73	2,53	3,18	38,01	38,01
	Морковная икра	50	50	0,95	3,74	5,03	0,95	3,74	5,03	53,63	53,63
№ 585	Компот из св. фруктов с вит. «С»	200	200	0,16	-	28,47	0,16	-	28,47	108,16	108,16
	Хлеб рж.	70	100	3,29	0,49	34,86	4,7	0,7	49,8	149,8	214
	Хлеб пш.	60	100	4,44	1,74	30,84	7,4	2,9	51,4	150	250
				33,14	**28,42**	**133,78**	**39,04**	**31,23**	**172,36**	**891,55**	**1085,21**
П.	Вафли	2шт./ 50	2шт./ 50	1,6	1,4	40,05	1,6	1,4	40,05	171	171
№ 645	Снежок	200	200	6,0	12,0	8,2	6,0	12,0	8,2	170	170
				7,6	**13,4**	**48,25**	**7,6**	**13,4**	**48,25**	**341**	**341**
Ужин	Огурцы св.	50	50	0,35	-	0,9	0,35	-	0,9	5,0	5,0
	Помидоры св.	50	50	0,3	-	1,45	0,3	-	1,45	9,69	9,69
№ 408	Печень по строгановски	100	100	13,56	10,19	6,15	13,56	10,19	6,15	169,64	169,64
№ 469	Макароны отв	130	200	4,65	3,69	33,28	7,16	5,68	51,2	176,82	272,03
№ 627	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15,04	0,2	-	15,04	57,19	57,19
№ 3	Бутерброд с сыром	30 30	30 30	2,22 7,02	0,87 9,0	15,42 -	2,22 7,02	0,87 9,0	15,42 -	75 111,3	75 111,3
	Хлеб рж.	30	50	1,41	0,21	14,94	2,35	0,35	24,9	64,2	107
	Сок фр.	200	200	1,4	-	26,6	1,4	-	26,6	110	110
	Фрукты св. (мандарины)	2шт./ 150	2шт./ 150	0,95	-	8,82	0,95	-	8,82	39,9	39,9
				32,06	**23,96**	**122,65**	**35,51**	**26,09**	**150,84**	**817,74**	**956,75**
				117,78	**118,47**	**434,79**	**133,32**	**132,84**	**505,17**	**3239,13**	**3739,63**