

**Примерное 2-х недельное меню  
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)  
с 1 по 4 классы на весенний период.**

Согласовано:



Утверждено:



Меню приготавливаемых блюд

| Прем<br>пищ | Наименование<br>блюда              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------|------------------------------------|--------------|---------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|
|             |                                    |              | Б                   | Ж    | У     |                                |                |
|             | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1                    |              |                     |      |       |                                |                |
|             | ЗАВТРАК                            |              |                     |      |       |                                |                |
|             | Каша гречневая молочная вязкая     | 200          | 9,74                | 8,99 | 38,88 | 275,42                         | 185/1          |
|             | Булочка сдобная                    | 50           | 2,65                | 4,21 | 17,32 | 117,81                         | 271/1          |
|             | Сыр порционный                     | 10           | 2,63                | 2,66 |       | 34,46                          | 5,51/4         |
|             | Кисель из концентрата              | 200          | 0,11                | 0,07 | 11,52 | 47,16                          | 85/1           |
|             | Батон нарезной                     | 40           | 3,00                | 1,16 | 20,36 | 103,88                         | 117/2          |
|             | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                   | 500          | 18                  | 17   | 88    | 579                            |                |
|             | ОБЕД                               |              |                     |      |       |                                |                |
|             | Икра морковная                     | 60           | 0,93                | 4,59 | 5,52  | 67,02                          | 46/1           |
|             | Суп картофельный с лапшой домашней | 220          | 3,46                | 1,97 | 19,06 | 107,74                         | 105/1          |
|             | Плов с куринным филе               | 200          | 17,49               | 7,09 | 45,36 | 315,08                         | 41/1           |
|             | Напиток из плодов шиповника        | 200          | 0,68                | 0,28 | 17,58 | 75,56                          | 42/1           |
|             | Хлеб пшеничный обогащенный витами  | 50           | 3,00                | 0,40 | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|             | Хлеб ржаной                        | 30           | 1,98                | 0,36 | 11,97 | 59,04                          | 1.2/2          |
|             | ИТОГО ЗА ОБЕД                      | 760          | 28                  | 15   | 126   | 748                            |                |
|             | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ                    | 1260         | 46                  | 32   | 215   | 1327                           |                |

Меню приготавливаемых блюд

| Прем<br>пищ     | Наименование<br>блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------|--------------|---------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|
|                 |                                      |              | Б                   | Ж    | У     |                                |                |
| неделя 1 день 2 |                                      |              |                     |      |       |                                |                |
| ЗАВТРАК         |                                      |              |                     |      |       |                                |                |
|                 | Каша молочная "Дружба"               | 154          | 5,29                | 6,34 | 27,19 | 186,93                         | 200/1          |
|                 | Яблоки свежие                        | 150          | 0,60                | 0,60 | 14,70 | 66,60                          | 11.29/4        |
|                 | Масло сливочное                      | 10           | 0,09                | 8,10 | 0,01  | 73,30                          | 3/0            |
|                 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200          | 1,79                | 1,76 | 13,03 | 75,10                          | 54/1           |
|                 | Хлеб пшеничный обогащенный витамин   | 50           | 3,00                | 0,40 | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|                 | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                     | 564          | 11                  | 17   | 82    | 526                            |                |
| ОБЕД            |                                      |              |                     |      |       |                                |                |
|                 | Винегрет овощной                     | 60           | 0,84                | 7,18 | 4,75  | 86,97                          | 27/1           |
|                 | Щи из свек. капусты с картофелем     | 208          | 1,84                | 7,32 | 8,63  | 107,62                         | 98/1           |
|                 | Жаркое по-домашнему                  | 200          | 18,95               | 8,31 | 33,52 | 284,51                         | 62/1           |
|                 | Компот из свежих яблок               | 200          | 0,16                | 0,16 | 18,77 | 77,16                          | 293/1          |
|                 | Хлеб пшеничный обогащенный витамин   | 50           | 3,00                | 0,40 | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|                 | Хлеб ржаной                          | 30           | 1,98                | 0,36 | 11,97 | 59,04                          | 1.2/2          |
|                 | ИТОГО ЗА ОБЕД                        | 748          | 27                  | 24   | 105   | 739                            |                |
|                 | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ                      | 1312         | 38                  | 41   | 187   | 1264                           |                |

Меню приготавливаемых блюд

| Продукты        | Наименование<br>блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|
|                 |                                      |              | Б                   | Ж     | У     |                                |                |
|                 |                                      |              |                     |       |       |                                |                |
| Неделя 1 День 3 |                                      |              |                     |       |       |                                |                |
| ЗАВТРАК         |                                      |              |                     |       |       |                                |                |
|                 | Каша рисовая молочная вязкая         | 205          | 6,76                | 7,95  | 45,11 | 278,94                         | 183/1          |
|                 | Пирожное Школьное                    | 80           | 6,72                | 16,44 | 67,08 | 443,12                         | /0             |
|                 | Чай с сахаром                        | 200          | 0,11                | 0,01  | 6,95  | 28,37                          | 17/1           |
|                 | Хлеб пшеничный обогащенный витамином | 50           | 3,00                | 0,40  | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|                 | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                     | 535          | 17                  | 25    | 146   | 874                            |                |
| ОБЕД            |                                      |              |                     |       |       |                                |                |
|                 | Салат "Степной"                      | 60           | 1,04                | 2,73  | 5,36  | 50,17                          | 38/1           |
|                 | Суп картофельный с бобовыми и гречка | 215          | 7,20                | 4,98  | 30,97 | 197,35                         | 62/1           |
|                 | Тефтели с рисом в томатном соусе     | 100          | 5,15                | 7,76  | 6,85  | 117,72                         | 10/1           |
|                 | Каша гречневая рассыпчатая           | 154          | 8,98                | 5,42  | 40,54 | 246,89                         | 30/1           |
|                 | Чай с лимоном и сахаром              | 200          | 0,17                | 0,02  | 10,13 | 41,41                          | 36/1           |
|                 | Хлеб пшеничный обогащенный витамином | 50           | 3,00                | 0,40  | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|                 | Хлеб ржаной                          | 30           | 1,98                | 0,36  | 11,97 | 59,04                          | 1.2/2          |
|                 | ИТОГО ЗА ОБЕД                        | 809          | 28                  | 22    | 133   | 836                            |                |
|                 | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ                      | 1344         | 44                  | 46    | 279   | 1710                           |                |

Меню приготавливаемых блюд

| Прем<br>пищ                          | Наименование<br>блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|-----------------------|--------------|---------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|
|                                      |                       |              | Б                   | Ж    | У     |                                |                |
|                                      |                       |              |                     |      |       |                                |                |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4                      |                       |              |                     |      |       |                                |                |
| ЗАВТРАК                              |                       |              |                     |      |       |                                |                |
| Каша пшеничная молочная              |                       | 155          | 6,06                | 6,65 | 27,51 | 194,20                         | 18/1           |
| Яйцо отварное                        |                       | 40           | 5,08                | 4,68 | 0,28  | 63,56                          | 12/1           |
| Яблоки свежие                        |                       | 150          | 0,60                | 0,60 | 14,70 | 66,60                          | 11.29/4        |
| Сыр порционный                       |                       | 10           | 2,63                | 2,66 |       | 34,46                          | 5,51/4         |
| Чай с молоком и сахаром              |                       | 200          | 1,81                | 1,71 | 7,47  | 52,55                          | 34/1           |
| Батон нарезной                       |                       | 30           | 2,25                | 0,87 | 15,27 | 77,91                          | 117/2          |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                     |                       | 585          | 18                  | 17   | 65    | 489                            |                |
| ОБЕД                                 |                       |              |                     |      |       |                                |                |
| Икра свекольная                      |                       | 60           | 1,02                | 4,59 | 6,37  | 70,80                          | 47/1           |
| Рассолник домашний                   |                       | 208          | 2,85                | 6,52 | 14,48 | 127,93                         | 56/1           |
| Макаронные изделия отварные с маслом |                       | 155          | 6,80                | 4,18 | 39,00 | 220,85                         | 212/5          |
| Котлеты рыбные с томат. соусом       |                       | 100          | 7,90                | 5,85 | 11,20 | 128,97                         | 1.4/0          |
| Компот из смеси сухофруктов.         |                       | 200          | 1,15                | 0,24 | 7,97  | 38,58                          | 292/1          |
| Хлеб пшеничный обогащенный витамин   |                       | 50           | 3,00                | 0,40 | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
| Хлеб ржаной                          |                       | 30           | 1,98                | 0,36 | 11,97 | 59,04                          | 1.2/2          |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                        |                       | 803          | 25                  | 22   | 118   | 770                            |                |
| ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ                      |                       | 1388         | 43                  | 39   | 183   | 1259                           |                |

Меню приготавливаемых блюд

| Прим<br>пущи | Наименование<br>блюда              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------|------------------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|
|              |                                    |              | Б                   | Ж     | У     |                                |                |
|              | Неделя 1 день 5                    |              |                     |       |       |                                |                |
|              | ЗАВТРАК                            |              |                     |       |       |                                |                |
|              | Каша манная молочная жидкая        | 155          | 5,71                | 6,02  | 16,42 | 142,69                         | 1/1            |
|              | Запеканка из творога               | 66           | 13,24               | 6,25  | 12,06 | 157,54                         | 227/1          |
|              | Плюшка новомосковская              | 100          | 8,75                | 15,20 | 66,33 | 436,96                         | 269/1          |
|              | Какао с молоком                    | 200          | 3,89                | 3,70  | 16,06 | 113,08                         | 22/1           |
|              | Хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50           | 3,00                | 0,40  | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|              | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                   |              |                     |       |       |                                |                |
|              |                                    | 571          | 35                  | 32    | 138   | 974                            |                |
|              | ОБЕД                               |              |                     |       |       |                                |                |
|              | Салат "Здоровье"                   | 60           | 0,88                | 3,59  | 4,42  | 53,40                          | 60/1           |
|              | Борщ с капустой и картофелем       | 208          | 1,81                | 5,22  | 10,86 | 97,67                          | 39/1           |
|              | Котлета куриная с овощным соусом   | 100          | 8,41                | 10,46 | 8,28  | 160,88                         | 1/0            |
|              | Картофельное пюре                  | 150          | 5,33                | 7,99  | 26,44 | 199,00                         | 50/1           |
|              | Напиток яблочный.                  | 200          | 0,10                | 0,10  | 12,35 | 50,70                          | 298/1          |
|              | Хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50           | 3,00                | 0,40  | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|              | Хлеб ржаной                        | 30           | 1,98                | 0,36  | 11,97 | 59,04                          | 1.2/2          |
|              | ИТОГО ЗА ОБЕД                      |              |                     |       |       |                                |                |
|              |                                    | 798          | 22                  | 28    | 101   | 744                            |                |
|              | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ                    |              |                     |       |       |                                |                |
|              |                                    | 1369         | 56                  | 60    | 239   | 1718                           |                |

Меню приготавливаемых блюд

| Прим<br>пищ | Наименование<br>блюда             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------|-----------------------------------|--------------|---------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|
|             |                                   |              | Б                   | Ж    | У     |                                |                |
|             | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1                   |              |                     |      |       |                                |                |
|             | ЗАВТРАК                           |              |                     |      |       |                                |                |
|             | Каша "Геркулес" молочная вязкая   | 155          | 6,62                | 7,81 | 27,85 | 208,11                         | 104/1          |
|             | Кисломолочный продукт             | 100          | 4,40                | 3,20 | 4,00  | 62,40                          | 5/1            |
|             | Масло сливочное                   | 10           | 0,09                | 8,10 | 0,01  | 73,30                          | 3/0            |
|             | Чай с сахаром                     | 200          | 0,11                | 0,01 | 6,95  | 28,37                          | 17/1           |
|             | Батон нарезной                    | 40           | 3,00                | 1,16 | 20,36 | 103,88                         | 117/2          |
|             | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                  | 505          | 14                  | 20   | 59    | 476                            |                |
|             | ОБЕД                              |              |                     |      |       |                                |                |
|             | Икра морковная                    | 60           | 0,93                | 4,59 | 5,52  | 67,02                          | 46/1           |
|             | Щи из свеж. капусты с картофелем  | 228          | 2,02                | 6,98 | 9,44  | 108,63                         | 98/1           |
|             | Плов с куриным филе               | 200          | 17,42               | 8,55 | 45,22 | 327,48                         | 41/1           |
|             | Компот из смеси сухофруктов.      | 200          | 1,15                | 0,24 | 7,97  | 38,58                          | 292/1          |
|             | Хлеб пшеничный обогащенный витами | 50           | 3,00                | 0,40 | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|             | Хлеб ржаной                       | 30           | 1,98                | 0,36 | 11,97 | 59,04                          | 1.2/2          |
|             | ИТОГО ЗА ОБЕД                     | 768          | 27                  | 21   | 107   | 724                            |                |
|             | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ                   | 1273         | 41                  | 41   | 166   | 1200                           |                |

Сформировано 8:28 14.03.26

Меню приготавливаемых блюд

| № рецептуры | Энергет. ценность (ккал) | Пищевые вещества, г |      |      | Вс блюда | Наименование блюда      | Неделя 2 день 2 | Завтрак |      |       |        |         |
|-------------|--------------------------|---------------------|------|------|----------|-------------------------|-----------------|---------|------|-------|--------|---------|
|             |                          | Б                   | Ж    | У    |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
| 200/1       | 186,93                   | 27,19               | 6,34 | 5,29 | 154      | Каша молочная "Дружба"  | 66              | 13,24   | 6,25 | 12,06 | 157,54 | 227/1   |
|             |                          |                     |      |      |          | Яблоки свежие           | 150             | 0,60    | 0,60 | 14,70 | 66,60  | 11.29/4 |
| 36/1        | 41,41                    | 10,13               | 0,02 | 0,17 | 200      | Чай с лимоном и сахаром | 50              | 3,00    | 0,40 | 27,00 | 123,60 | 4/2     |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |
|             |                          |                     |      |      |          |                         |                 |         |      |       |        |         |

Меню приготавливаемых блюд

| Прим. пищи      | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества, г. |      |       | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------|-----------|----------------------|------|-------|--------------------------|-------------|
|                 |                                      |           | Б                    | Ж    | У     |                          |             |
|                 |                                      |           |                      |      |       |                          |             |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 |                                      |           |                      |      |       |                          |             |
| ЗАВТРАК         |                                      |           |                      |      |       |                          |             |
|                 | Каша пшеничная молочная              | 205       | 8,08                 | 8,80 | 36,61 | 257,97                   | 18/1        |
|                 | Булочка сдобная                      | 50        | 2,65                 | 4,21 | 17,32 | 117,81                   | 271/1       |
|                 | Сыр порционный                       | 10        | 2,63                 | 2,66 |       | 34,46                    | 5,51/4      |
|                 | Чай с молоком и сахаром              | 200       | 1,81                 | 1,71 | 7,47  | 52,55                    | 34/1        |
|                 | Хлеб пшеничный обогащенный витамином | 50        | 3,00                 | 0,40 | 27,00 | 123,60                   | 4/2         |
|                 | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                     | 515       | 18                   | 18   | 88    | 586                      |             |
| ОБЕД            |                                      |           |                      |      |       |                          |             |
|                 | Салат из свеклы с яблоками           | 60        | 0,69                 | 5,13 | 6,27  | 73,95                    | 26/1        |
|                 | Суп картофельный с лапшой домашней   | 220       | 3,22                 | 3,63 | 17,80 | 116,60                   | 105/1       |
|                 | Жаркое по-домашнему                  | 200       | 18,95                | 8,31 | 33,52 | 284,51                   | 62/1        |
|                 | Чай с лимоном и сахаром              | 200       | 0,17                 | 0,02 | 10,13 | 41,41                    | 36/1        |
|                 | Хлеб пшеничный обогащенный витамином | 50        | 3,00                 | 0,40 | 27,00 | 123,60                   | 4/2         |
|                 | Хлеб ржаной                          | 30        | 1,98                 | 0,36 | 11,97 | 59,04                    | 1.2/2       |
|                 | ИТОГО ЗА ОБЕД                        | 760       | 29                   | 18   | 107   | 705                      |             |
|                 | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ                      | 1275      | 47                   | 36   | 195   | 1291                     |             |

Меню приготавливаемых блюд

| Прем<br>пищ     | Наименование<br>блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------|--------------|---------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|
|                 |                                      |              | Б                   | Ж    | У     |                                |                |
| Неделя 2 День 4 |                                      |              |                     |      |       |                                |                |
| ЗАВТРАК         |                                      |              |                     |      |       |                                |                |
|                 | Каша рисовая молочная вязкая         | 205          | 6,76                | 7,95 | 45,11 | 278,94                         | 183/1          |
|                 | Масло сливочное                      | 10           | 0,09                | 8,10 | 0,01  | 73,30                          | 3/0            |
|                 | Яблоки свежие                        | 150          | 0,60                | 0,60 | 14,70 | 66,60                          | 11.29/4        |
|                 | Чай с сахаром                        | 200          | 0,11                | 0,01 | 6,95  | 28,37                          | 17/1           |
|                 | Хлеб пшеничный обогащенный витамином | 50           | 3,00                | 0,40 | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|                 | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                     | 615          | 11                  | 17   | 94    | 571                            |                |
| ОБЕД            |                                      |              |                     |      |       |                                |                |
|                 | Икра свекольная                      | 60           | 1,02                | 4,59 | 6,37  | 70,80                          | 47/1           |
|                 | Уха из рыбных консервов              | 200          | 9,40                | 8,13 | 21,17 | 195,52                         | 255/1          |
|                 | Котлета мясная в томатном соусе      | 100          | 8,53                | 9,57 | 10,89 | 163,74                         | 56/0           |
|                 | Пюре гороховое                       | 155          | 18,80               | 5,25 | 36,09 | 266,75                         | 57/1           |
|                 | Кисель из концентрата                | 200          | 0,11                | 0,07 | 11,52 | 47,16                          | 85/1           |
|                 | Хлеб пшеничный обогащенный витамином | 50           | 3,00                | 0,40 | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|                 | Хлеб ржаной                          | 30           | 1,98                | 0,36 | 11,97 | 59,04                          | 1.2/2          |
|                 | ИТОГО ЗА ОБЕД                        | 795          | 43                  | 28   | 125   | 927                            |                |
|                 | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ                      | 1410         | 53                  | 45   | 219   | 1497                           |                |

Меню приготавливаемых блюд

| Прем<br>пущи | Наименование<br>блюда               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------|-------------------------------------|--------------|---------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|
|              |                                     |              | Б                   | Ж    | У     |                                |                |
|              | ЗАВТРАК                             |              |                     |      |       |                                |                |
|              | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ         | 155          | 5,71                | 6,02 | 16,42 | 142,69                         | 1/1            |
|              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                | 66           | 13,24               | 6,25 | 12,06 | 157,54                         | 227/1          |
|              | ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ                    | 70           | 5,16                | 5,77 | 32,03 | 200,74                         | 267/1          |
|              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 200          | 1,15                | 0,24 | 9,95  | 46,50                          | 31/1           |
|              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИН  | 50           | 3,00                | 0,40 | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|              | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                    | 541          | 28                  | 19   | 97    | 671                            |                |
|              | ОБЕД                                |              |                     |      |       |                                |                |
|              | САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"                    | 60           | 0,88                | 3,59 | 4,42  | 53,40                          | 60/1           |
|              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ        | 228          | 2,04                | 5,79 | 12,08 | 108,37                         | 39/1           |
|              | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С ТОМАТ. СОУСОМ      | 100          | 7,90                | 5,85 | 11,20 | 128,97                         | 1.4/0          |
|              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛО | 155          | 6,80                | 4,18 | 39,00 | 220,85                         | 212/5          |
|              | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ                | 200          | 0,45                | 0,10 | 18,90 | 78,30                          | 291/1          |
|              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИН  | 50           | 3,00                | 0,40 | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30           | 1,98                | 0,36 | 11,97 | 59,04                          | 1.2/2          |
|              | ИТОГО ЗА ОБЕД                       | 823          | 23                  | 20   | 125   | 773                            |                |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                       | 1364         | 51                  | 39   | 222   | 1444                           |                |
|              | ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД         | 13420        | 467                 | 423  | 2120  | 14153                          |                |
|              | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД          | 1342         | 47                  | 42   | 212   | 1415                           |                |
|              | Содержание БЖУ в % от калорийнос    |              | 13                  | 27   | 60    |                                |                |

**Примерное 2-х недельное меню  
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)  
с 5 по 11 классы на весенний период.**



Утверждено



Согласовано:

Меню приготавливаемых блюд

| Прем<br>пищ | Наименование<br>блюда              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------|------------------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|
|             |                                    |              | Б                   | Ж     | У     |                                |                |
|             | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1                    |              |                     |       |       |                                |                |
|             | ЗАВТРАК                            |              |                     |       |       |                                |                |
|             | Каша гречневая молочная вязкая     | 250          | 12,07               | 11,02 | 47,92 | 339,14                         | 185/1          |
|             | Булочка сдобная                    | 50           | 2,65                | 4,21  | 17,32 | 117,81                         | 271/1          |
|             | Сыр порционный                     | 10           | 2,63                | 2,66  |       | 34,46                          | 5,51/4         |
|             | Кисель из концентрата              | 200          | 0,11                | 0,07  | 11,52 | 47,16                          | 85/1           |
|             | Батон нарезной                     | 50           | 3,75                | 1,45  | 25,45 | 129,85                         | 117/2          |
|             | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                   | 560          | 21                  | 19    | 102   | 668                            |                |
|             | ОБЕД                               |              |                     |       |       |                                |                |
|             | Икра морковная                     | 100          | 1,57                | 8,15  | 9,37  | 117,02                         | 46/1           |
|             | Суп картофельный с лапшой домашней | 250          | 3,90                | 4,35  | 21,51 | 140,72                         | 105/1          |
|             | Плов с куриным филе                | 200          | 17,49               | 7,09  | 45,36 | 315,08                         | 41/1           |
|             | Напиток из плодов шиповника        | 200          | 0,68                | 0,28  | 17,58 | 75,56                          | 42/1           |
|             | Хлеб пшеничный обогащенный витами  | 50           | 3,00                | 0,40  | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|             | Хлеб ржаной                        | 30           | 1,98                | 0,36  | 11,97 | 59,04                          | 1.2/2          |
|             | ИТОГО ЗА ОБЕД                      | 830          | 29                  | 21    | 133   | 831                            |                |
|             | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ                    | 1390         | 50                  | 40    | 235   | 1499                           |                |

Меню приготавливаемых блюд

| Продукт                              | Наименование блюда |  | Вес блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------------|--|-----------|---------------------|------|-------|--------------------------|-------------|
|                                      |                    |  |           | Б                   | Ж    | У     |                          |             |
| Неделя 1 День 2                      |                    |  |           |                     |      |       |                          |             |
| ЗАВТРАК                              |                    |  |           |                     |      |       |                          |             |
| Каша молочная "Дружба"               |                    |  | 205       | 7,07                | 8,40 | 36,21 | 248,71                   | 200/1       |
| Яблоки свежие                        |                    |  | 150       | 0,60                | 0,60 | 14,70 | 66,60                    | 11.29/4     |
| Масло сливочное                      |                    |  | 10        | 0,09                | 8,10 | 0,01  | 73,30                    | 3/0         |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке |                    |  | 200       | 1,79                | 1,76 | 13,03 | 75,10                    | 54/1        |
| Хлеб пшеничный обогащенный витамином |                    |  | 50        | 3,00                | 0,40 | 27,00 | 123,60                   | 4/2         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                     |                    |  | 615       | 13                  | 19   | 91    | 587                      |             |
| ОБЕД                                 |                    |  |           |                     |      |       |                          |             |
| Винегрет овощной                     |                    |  | 100       | 1,46                | 3,34 | 8,33  | 69,10                    | 27/1        |
| Щи из свеж. капусты с картофелем     |                    |  | 258       | 2,30                | 9,88 | 10,78 | 141,27                   | 98/1        |
| Жаркое по-домашнему                  |                    |  | 200       | 18,95               | 8,31 | 33,52 | 284,51                   | 62/1        |
| Компот из свежих яблок               |                    |  | 200       | 0,16                | 0,16 | 18,77 | 77,16                    | 293/1       |
| Хлеб пшеничный обогащенный витамином |                    |  | 50        | 3,00                | 0,40 | 27,00 | 123,60                   | 4/2         |
| Хлеб ржаной                          |                    |  | 50        | 3,30                | 0,60 | 19,95 | 98,40                    | 1.2/2       |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                        |                    |  | 858       | 29                  | 23   | 118   | 794                      |             |
| ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ                      |                    |  | 1473      | 42                  | 42   | 209   | 1381                     |             |

Меню приготавливаемых блюд

| Примеч.         | Наименование блюда                   | Вс   | Пищевые вещества, г |       |       | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------|------|---------------------|-------|-------|--------------------------|-------------|
|                 |                                      |      | Б                   | Ж     | У     |                          |             |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 |                                      |      |                     |       |       |                          |             |
| ЗАВТРАК         |                                      |      |                     |       |       |                          |             |
|                 | Каша рисовая молочная вязкая         | 255  | 8,41                | 9,70  | 56,10 | 345,37                   | 183/1       |
|                 | Пирожное Школьное                    | 80   | 6,72                | 16,44 | 67,08 | 443,12                   | /0          |
|                 | Чай с сахаром                        | 200  | 0,11                | 0,01  | 6,95  | 28,37                    | 17/1        |
|                 | Хлеб пшеничный обогащенный витамин   | 50   | 3,00                | 0,40  | 27,00 | 123,60                   | 4/2         |
|                 | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                     | 585  | 18                  | 27    | 157   | 940                      |             |
| ОБЕД            |                                      |      |                     |       |       |                          |             |
|                 | Салат "Степной"                      | 100  | 1,75                | 4,59  | 8,95  | 84,10                    | 38/1        |
|                 | Суп картофельный с бобовыми и гречка | 265  | 9,04                | 6,21  | 39,01 | 248,10                   | 62/1        |
|                 | Тефтели с рисом в томатном соусе     | 100  | 5,15                | 7,76  | 6,85  | 117,72                   | 10/1        |
|                 | Каша гречневая рассыпчатая           | 205  | 12,02               | 8,00  | 54,26 | 337,06                   | 30/1        |
|                 | Чай с лимоном и сахаром              | 200  | 0,17                | 0,02  | 10,13 | 41,41                    | 36/1        |
|                 | Хлеб пшеничный обогащенный витамин   | 50   | 3,00                | 0,40  | 27,00 | 123,60                   | 4/2         |
|                 | Хлеб ржаной                          | 50   | 3,30                | 0,60  | 19,95 | 98,40                    | 1.2/2       |
|                 | ИТОГО ЗА ОБЕД                        | 970  | 34                  | 28    | 166   | 1050                     |             |
|                 | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ                      | 1555 | 53                  | 54    | 323   | 1991                     |             |

Меню приготавливаемых блюд

| Группа<br>пищи  | Наименование<br>блюда                | Блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------|-------|---------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|
|                 |                                      |       | Б                   | Ж    | У     |                                |                |
| Неделя 1 День 4 |                                      |       |                     |      |       |                                |                |
| ЗАВТРАК         |                                      |       |                     |      |       |                                |                |
|                 | Каша пшеничная молочная              | 205   | 8,07                | 8,64 | 36,40 | 255,71                         | 18/1           |
|                 | Яйцо отварное                        | 40    | 5,08                | 4,68 | 0,28  | 63,56                          | 12/1           |
|                 | Яблоки свежие                        | 150   | 0,60                | 0,60 | 14,70 | 66,60                          | 11.29/4        |
|                 | Сыр порционный                       | 10    | 2,63                | 2,66 |       | 34,46                          | 5,51/4         |
|                 | Чай с молоком и сахаром              | 200   | 1,81                | 1,71 | 7,47  | 52,55                          | 34/1           |
|                 | Батон нарезной                       | 50    | 3,75                | 1,45 | 25,45 | 129,85                         | 117/2          |
|                 | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                     | 655   | 22                  | 20   | 84    | 603                            |                |
| ОБЕД            |                                      |       |                     |      |       |                                |                |
|                 | Икра свекольная                      | 100   | 1,72                | 8,15 | 10,79 | 123,32                         | 47/1           |
|                 | Рассольник домашний                  | 258   | 3,52                | 7,75 | 18,04 | 155,82                         | 56/1           |
|                 | Макаронные изделия отварные с маслом | 205   | 9,15                | 5,91 | 52,51 | 299,83                         | 212/5          |
|                 | Котлеты рыбные с томат. соусом       | 100   | 7,90                | 5,85 | 11,20 | 128,97                         | 1.4/0          |
|                 | Компот из смеси сухофруктов.         | 200   | 1,15                | 0,24 | 7,97  | 38,58                          | 292/1          |
|                 | Хлеб пшеничный обогащенный витамином | 50    | 3,00                | 0,40 | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|                 | Хлеб ржаной                          | 50    | 3,30                | 0,60 | 19,95 | 98,40                          | 1.2/2          |
|                 | ИТОГО ЗА ОБЕД                        | 963   | 30                  | 29   | 147   | 969                            |                |
|                 | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ                      | 1618  | 52                  | 49   | 232   | 1571                           |                |

Меню приготавливаемых блюд

| Прем<br>пищ      | Наименование<br>блюда             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|
|                  |                                   |              | Б                   | Ж     | У     |                                |                |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5  |                                   |              |                     |       |       |                                |                |
| ЗАВТРАК          |                                   |              |                     |       |       |                                |                |
|                  | Каша манная молочная жидкая       | 205          | 7,65                | 7,96  | 21,68 | 188,93                         | 1/1            |
|                  | Запеканка из творога              | 66           | 13,24               | 6,25  | 12,06 | 157,54                         | 227/1          |
|                  | Плюшка новомосковская             | 100          | 8,75                | 15,20 | 66,33 | 436,96                         | 269/1          |
|                  | Какао с молоком                   | 200          | 3,89                | 3,70  | 16,06 | 113,08                         | 22/1           |
|                  | Хлеб пшеничный обогащенный витами | 50           | 3,00                | 0,40  | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                   |              |                     |       |       |                                |                |
|                  |                                   | 621          | 37                  | 34    | 143   | 1020                           |                |
| ОБЕД             |                                   |              |                     |       |       |                                |                |
|                  | Салат "Здоровье"                  | 100          | 1,48                | 5,63  | 7,40  | 86,32                          | 60/1           |
|                  | Борщ с капустой и картофелем      | 258          | 2,22                | 6,13  | 13,52 | 118,06                         | 39/1           |
|                  | Котлета куриная с овощным соусом  | 100          | 8,41                | 10,46 | 8,28  | 160,88                         | 1/0            |
|                  | Картофельное пюре                 | 200          | 7,12                | 10,39 | 35,25 | 263,03                         | 50/1           |
|                  | Напиток яблочный.                 | 200          | 0,10                | 0,10  | 12,35 | 50,70                          | 298/1          |
|                  | Хлеб пшеничный обогащенный витами | 50           | 3,00                | 0,40  | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|                  | Хлеб ржаной                       | 50           | 3,30                | 0,60  | 19,95 | 98,40                          | 1.2/2          |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                   |              |                     |       |       |                                |                |
|                  |                                   | 958          | 26                  | 34    | 124   | 901                            |                |
| ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ  |                                   |              |                     |       |       |                                |                |
|                  |                                   | 1579         | 62                  | 67    | 267   | 1921                           |                |

**Меню приготавливаемых блюд**

| Прием пищи      | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |       | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|------------------------------------|-----------|---------------------|-------|-------|--------------------------|-------------|
|                 |                                    |           | Б                   | Ж     | У     |                          |             |
| неделя 2 день 1 |                                    |           |                     |       |       |                          |             |
| ЗАВТРАК         |                                    |           |                     |       |       |                          |             |
|                 | Каша "еркулес" молочная вязкая     | 205       | 8,79                | 10,11 | 37,05 | 274,34                   | 104/1       |
|                 | Кисломолочный продукт              | 100       | 4,40                | 3,20  | 4,00  | 62,40                    | 5/1         |
|                 | Масло сливочное                    | 10        | 0,09                | 8,10  | 0,01  | 73,30                    | 3/0         |
|                 | Чай с сахаром                      | 200       | 0,11                | 0,01  | 6,95  | 28,37                    | 17/1        |
|                 | Батон нарезной                     | 50        | 3,75                | 1,45  | 25,45 | 129,85                   | 117/2       |
|                 | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                   | 565       | 17                  | 23    | 73    | 568                      |             |
| ОБЕД            |                                    |           |                     |       |       |                          |             |
|                 | Икра морковная                     | 100       | 1,57                | 8,15  | 9,37  | 117,02                   | 46/1        |
|                 | Ци из свеж. картофеля с картофелем | 258       | 2,30                | 7,89  | 10,78 | 123,29                   | 98/1        |
|                 | Плов с куриным филе                | 200       | 17,34               | 8,54  | 44,42 | 323,87                   | 41/1        |
|                 | Компот из смеси сухофруктов.       | 200       | 1,15                | 0,24  | 7,97  | 38,58                    | 292/1       |
|                 | Хлеб пшеничный обогащенный витами  | 50        | 3,00                | 0,40  | 27,00 | 123,60                   | 4/2         |
|                 | Хлеб ржаной                        | 50        | 3,30                | 0,60  | 19,95 | 98,40                    | 1.2/2       |
|                 | ИТОГО ЗА ОБЕД                      | 858       | 29                  | 26    | 119   | 825                      |             |
|                 | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ                    | 1423      | 46                  | 49    | 193   | 1393                     |             |

Меню приготавливаемых блюд

| Прем<br>пищ      | Наименование<br>блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г. |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|
|                  |                                      |              | Б                    | Ж     | У     |                                |                |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2  |                                      |              |                      |       |       |                                |                |
| ЗАВТРАК          |                                      |              |                      |       |       |                                |                |
|                  | Каша молочная "Дружба"               | 205          | 7,07                 | 8,40  | 36,21 | 248,71                         | 200/1          |
|                  | Запеканка из творога                 | 66           | 13,24                | 6,25  | 12,06 | 157,54                         | 227/1          |
|                  | Яблоки свежие                        | 150          | 0,60                 | 0,60  | 14,70 | 66,60                          | 11.29/4        |
|                  | Чай с лимоном и сахаром              | 200          | 0,17                 | 0,02  | 10,13 | 41,41                          | 36/1           |
|                  | Хлеб пшеничный обогащенный витамином | 50           | 3,00                 | 0,40  | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                      | 671          | 24                   | 16    | 100   | 638                            |                |
| ОБЕД             |                                      |              |                      |       |       |                                |                |
|                  | Винегрет овощной                     | 100          | 1,46                 | 3,34  | 8,33  | 69,10                          | 27/1           |
|                  | Суп картофельный с бобовыми и гречка | 265          | 9,04                 | 6,21  | 39,01 | 248,10                         | 62/1           |
|                  | Котлета куриная с овощным соусом     | 100          | 8,41                 | 10,46 | 8,28  | 160,88                         | 1/0            |
|                  | Картофель тушеный                    | 200          | 6,99                 | 15,10 | 38,26 | 316,85                         | 142/1          |
|                  | Напиток яблочный.                    | 200          | 0,10                 | 0,10  | 12,35 | 50,70                          | 298/1          |
|                  | Хлеб пшеничный обогащенный витамином | 50           | 3,00                 | 0,40  | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|                  | Хлеб ржаной                          | 50           | 3,30                 | 0,60  | 19,95 | 98,40                          | 1.2/2          |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                      | 965          | 32                   | 36    | 153   | 1068                           |                |
| ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ  |                                      | 1636         | 56                   | 52    | 253   | 1705                           |                |

Меню приготавливаемых блюд

| Продукт          | Наименование блюда                 | Блюда | Пищевые вещества, г |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |      |  |
|------------------|------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|------|--|
|                  |                                    |       | Б                   | Ж     | У     |                                |             |      |  |
| Неделя 2, день 3 |                                    |       |                     |       |       |                                |             |      |  |
| ЗАВТРАК          |                                    |       |                     |       |       |                                |             |      |  |
|                  | Каша пшенная молочная              | 255   | 10,08               | 10,79 | 45,50 | 319,48                         | 18/1        |      |  |
|                  | Булочка сдобная                    | 50    | 2,65                | 4,21  | 17,32 | 117,81                         | 271/1       |      |  |
|                  | Сыр порционный                     | 10    | 2,63                | 2,66  |       | 34,46                          | 5,51/4      |      |  |
|                  | Чай с молоком и сахаром            | 200   | 1,81                | 1,71  | 7,47  | 52,55                          | 34/1        |      |  |
|                  | Хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50    | 3,00                | 0,40  | 27,00 | 123,60                         | 4/2         |      |  |
|                  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                   |       |                     | 565   | 20    | 20                             | 97          | 648  |  |
| ОБЕД             |                                    |       |                     |       |       |                                |             |      |  |
|                  | Салат из свеклы с яблоками         | 100   | 1,12                | 6,20  | 10,14 | 100,82                         | 26/1        |      |  |
|                  | Суп картофельный с лапшой домашней | 250   | 3,90                | 4,35  | 21,51 | 140,72                         | 105/1       |      |  |
|                  | Жаркое по-домашнему                | 200   | 18,95               | 8,31  | 33,52 | 284,51                         | 62/1        |      |  |
|                  | Чай с лимоном и сахаром            | 200   | 0,17                | 0,02  | 10,13 | 41,41                          | 36/1        |      |  |
|                  | Хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50    | 3,00                | 0,40  | 27,00 | 123,60                         | 4/2         |      |  |
|                  | Хлеб ржаной                        | 50    | 3,30                | 0,60  | 19,95 | 98,40                          | 1.2/2       |      |  |
|                  | ИТОГО ЗА ОБЕД                      |       |                     | 850   | 30    | 20                             | 122         | 789  |  |
|                  | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ                    |       |                     | 1415  | 51    | 40                             | 220         | 1437 |  |

Меню приготавливаемых блюд

| Группа          | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |       | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------|-----------|---------------------|-------|-------|--------------------------|-------------|
|                 |                                      |           | Б                   | Ж     | У     |                          |             |
|                 |                                      |           |                     |       |       |                          |             |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 |                                      |           |                     |       |       |                          |             |
| ЗАВТРАК         |                                      |           |                     |       |       |                          |             |
|                 | Каша рисовая молочная вязкая         | 255       | 8,41                | 9,70  | 56,10 | 345,37                   | 183/1       |
|                 | Масло сливочное                      | 10        | 0,09                | 8,10  | 0,01  | 73,30                    | 3/0         |
|                 | Яблоки свежие                        | 150       | 0,60                | 0,60  | 14,70 | 66,60                    | 11.29/4     |
|                 | Чай с сахаром                        | 200       | 0,11                | 0,01  | 6,95  | 28,37                    | 17/1        |
|                 | Хлеб пшеничный обогащенный витамином | 50        | 3,00                | 0,40  | 27,00 | 123,60                   | 4/2         |
|                 | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                     | 665       | 12                  | 19    | 105   | 637                      |             |
| ОБЕД            |                                      |           |                     |       |       |                          |             |
|                 | Икра свекольная                      | 100       | 1,72                | 8,15  | 10,79 | 123,32                   | 47/1        |
|                 | Уха из рыбных консервов              | 250       | 11,83               | 10,26 | 26,68 | 246,30                   | 255/1       |
|                 | Котлета мясная в томатном соусе      | 100       | 8,53                | 9,57  | 10,89 | 163,74                   | 56/0        |
|                 | Пюре гороховое                       | 185       | 22,55               | 6,30  | 43,30 | 320,10                   | 57/1        |
|                 | Кисель из концентрата                | 200       | 0,11                | 0,07  | 11,52 | 47,16                    | 85/1        |
|                 | Хлеб пшеничный обогащенный витамином | 50        | 3,00                | 0,40  | 27,00 | 123,60                   | 4/2         |
|                 | Хлеб ржаной                          | 50        | 3,30                | 0,60  | 19,95 | 98,40                    | 1.2/2       |
|                 | ИТОГО ЗА ОБЕД                        | 935       | 51                  | 35    | 150   | 1123                     |             |
|                 | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ                      | 1600      | 63                  | 54    | 255   | 1760                     |             |

Меню приготавливаемых блюд

| Прем<br>пищи    | Наименование<br>блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества,г. |      |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------|--------------|---------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|
|                 |                                      |              | Б                   | Ж    | У     |                                |                |
|                 |                                      |              |                     |      |       |                                |                |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 |                                      |              |                     |      |       |                                |                |
| ЗАВТРАК         |                                      |              |                     |      |       |                                |                |
|                 |                                      |              |                     |      |       |                                |                |
|                 | Каша манная молочная жидкая          | 205          | 7,65                | 7,96 | 21,68 | 188,93                         | 1/1            |
|                 | Запеканка из творога                 | 66           | 13,24               | 6,25 | 12,06 | 157,54                         | 227/1          |
|                 | Шанежка наливная                     | 70           | 5,16                | 5,77 | 32,03 | 200,74                         | 267/1          |
|                 | Компот из смеси сухофруктов          | 200          | 1,15                | 0,24 | 9,95  | 46,50                          | 31/1           |
|                 | Хлеб пшеничный обогащенный витамином | 50           | 3,00                | 0,40 | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|                 | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                     | 591          | 30                  | 21   | 103   | 717                            |                |
| ОБЕД            |                                      |              |                     |      |       |                                |                |
|                 | Салат "Здоровье"                     | 100          | 1,48                | 5,63 | 7,40  | 86,32                          | 60/1           |
|                 | Борщ с капустой и картофелем         | 258          | 2,22                | 6,13 | 13,52 | 118,06                         | 39/1           |
|                 | Котлеты рыбные с томат. соусом       | 100          | 7,90                | 5,85 | 11,20 | 128,97                         | 1.4/0          |
|                 | Макаронные изделия отварные с маслом | 205          | 9,15                | 5,91 | 52,51 | 299,83                         | 212/5          |
|                 | Компот из апельсинов                 | 200          | 0,45                | 0,10 | 18,90 | 78,30                          | 291/1          |
|                 | Хлеб пшеничный обогащенный витамином | 50           | 3,00                | 0,40 | 27,00 | 123,60                         | 4/2            |
|                 | Хлеб ржаной                          | 50           | 3,30                | 0,60 | 19,95 | 98,40                          | 1.2/2          |
|                 | ИТОГО ЗА ОБЕД                        | 963          | 28                  | 25   | 150   | 933                            |                |
|                 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                        | 1554         | 58                  | 45   | 253   | 1651                           |                |
|                 |                                      |              |                     |      |       |                                |                |
|                 | ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД          | 15243        | 532                 | 492  | 2440  | 16311                          |                |
|                 |                                      |              |                     |      |       |                                |                |
|                 | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД           | 1524         | 53                  | 49   | 244   | 1631                           |                |
|                 |                                      |              |                     |      |       |                                |                |
|                 | Содержание БЖУ в % от калорийнос     |              | 13                  | 27   | 60    |                                |                |