

УТВЕРЖДАЮ

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 137                     | Биточки из мяса птицы в томатном соусе                 | 60/40           | 9,1                  | 8,06  | 105,4  | 155                                  |
| 211                     | Макаронные изделия отварные                            | 150             | 9,19                 | 6,871 | 47,61  | 278,71                               |
| 282                     | Чай с сахаром                                          | 200             | 0,1                  |       | 9,1    | 35                                   |
| 1,05                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 22,89                | 15,53 | 190,91 | 607,31                               |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 21                      | Салат Витаминный                                       | 60              | 0,98                 | 2,7   | 6,67   | 54                                   |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми                            | 200             | 6,2                  | 5,1   | 25,5   | 169                                  |
| 0,01                    | Жаркое по домашнему из куриного филе                   | 180             | 18,72                | 13,98 | 16,50  | 205,92                               |
| 293                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 200             | 0,5                  | 0,1   | 31,2   | 121                                  |
| 1,21                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 30,90                | 22,48 | 108,67 | 688,52                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 53,79                | 38,01 | 299,58 | 1295,83                              |

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 1,4                     | Тефтели тушеные в томатном соусе                       | 60/40           | 5,76                 | 9,8   | 5,1    | 90,6                                 |
| 138                     | Пюре картофельное                                      | 150             | 4,9                  | 3,6   | 35,6   | 172,4                                |
| 283                     | Чай с молоком и сахаром                                | 200             | 1,4                  | 1,1   | 11,3   | 61                                   |
| 1,21                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 16,56                | 15,10 | 80,80  | 462,60                               |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 44                      | Винегрет овощной 60                                    | 60              | 0,8                  | 1,4   | 7,8    | 63                                   |
| 54                      | Рассольник Ленинградский со сметаной                   | 200/5           | 2,5                  | 6     | 12,4   | 195,2                                |
| 96                      | Гуляш из отварной говядины                             | 90              | 16,9                 | 17,5  | 3,7    | 240                                  |
| 183                     | Каша гречневая рассыпчатая                             | 150/5           | 8,4                  | 5,4   | 34,6   | 224                                  |
| 294                     | Компот из свежих яблок                                 | 200             | 0,2                  | 0,1   | 17,2   | 68                                   |
| 1,08                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 5,1                  | 1,98  | 28,98  | 155                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 33,90                | 32,48 | 104,68 | 945,20                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 50,46                | 47,58 | 185,48 | 1407,80                              |

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: среда

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|                         |                                                           |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           |
| 1                       | 2                                                         | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         |
| <b>Завтрак</b>          |                                                           |                 |                      |       |        |                                           |
| 1                       | Борщ со сметаной                                          | 200/5           | 4,36                 | 8     | 12,28  | 108,7                                     |
| 276                     | Пицца                                                     | 70              | 18,6                 | 12,7  | 34,8   | 332                                       |
| 284                     | Чай с лимоном и сахаром                                   | 200             | 0,1                  |       | 9,3    | 37                                        |
| 1,21                    | Хлеб витаминизированный для детского<br>питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                           |                 | 27,56                | 21,30 | 85,18  | 616,30                                    |
| <b>Обед</b>             |                                                           |                 |                      |       |        |                                           |
| 1,36                    | Салат Степной                                             | 60              | 1,6                  | 3,5   | 6,7    | 95                                        |
| 66                      | Суп с домашней лапшой                                     | 200             | 2,08                 | 4,44  | 9,28   | 76,8                                      |
| 131                     | Плов из куриного филе                                     | 180             | 17,1                 | 21,4  | 28,4   | 377                                       |
| 317                     | Напиток яблочный                                          | 200             |                      |       | 23,5   | 89                                        |
| 1,21                    | Хлеб ржаной для детского питания                          | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                           |                 | 25,28                | 29,94 | 96,68  | 776,40                                    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                           |                 | 52,84                | 51,24 | 181,86 | 1392,70                                   |





УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 1                       | Каша Дружба молочная                                   | 180/5           | 5,6                  | 7,6   | 29,5   | 209                                  |
| 272                     | Булочка Домашняя                                       | 100             | 7,3                  | 11,7  | 55,4   | 358                                  |
| 282                     | Чай с сахаром                                          | 200             | 0,1                  |       | 9,1    | 35                                   |
| 1,21                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 17,5                 | 19,9  | 122,8  | 740,6                                |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 17                      | Салат из моркови                                       | 60              | 0,6                  | 2,7   | 8,7    | 60                                   |
| 1                       | Суп картофельный с клецками                            | 200             | 3                    | 2,9   | 12     | 176                                  |
| 118                     | Рагу овощное с мясом                                   | 180             | 12,87                | 15,57 | 19,6   | 242,1                                |
| 293                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 200             | 0,5                  | 0,1   | 31,2   | 121                                  |
| 1,08                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 5,1                  | 1,98  | 28,98  | 155                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 22,07                | 23,25 | 100,48 | 754,10                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 39,57                | 43,15 | 223,28 | 1494,70                              |

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 323                     | Птица тушеная с овощами                                | 180             | 12,87                | 15,57 | 13,6   | 242,1                                |
| 284                     | Чай с лимоном и сахаром                                | 200             | 0,1                  |       | 9,3    | 37                                   |
| 1,33                    | Яблоко                                                 | 150             | 0,22                 | 0,14  | 14,63  | 46                                   |
| 1,05                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 17,69                | 16,31 | 66,33  | 463,70                               |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 25                      | Салат из свеклы отварной с раст.маслом                 | 60              | 0,83                 | 3,975 | 2,98   | 63                                   |
| 53                      | Щи из свежей капусты со сметаной                       | 200/5           | 1,36                 | 7,48  | 6,72   | 72,8                                 |
| 1,22                    | Каша гречневая с куриным филе                          | 180             | 24,28                | 16,31 | 36,84  | 304,33                               |
| 293                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 200             | 0,5                  | 0,1   | 31,2   | 121                                  |
| 1,08                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 5,1                  | 1,98  | 28,98  | 155                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 32,07                | 29,85 | 106,72 | 716,13                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 49,76                | 46,16 | 173,05 | 1179,83                              |

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: понедельник

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 204,01                  | Каша манная молочная жидкая                            | 180\5           | 10,2                 | 8     | 26,76  | 193,9                                |
| 272                     | Булочка Домашняя                                       | 100             | 7,3                  | 11,7  | 55,4   | 358                                  |
| 304                     | Какао с молоком                                        | 200             | 3,6                  | 3,3   | 13,7   | 100                                  |
| 1,05                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 25,6                 | 23,6  | 124,7  | 790,5                                |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 6                       | Салат из белокочанной капусты                          | 60              | 1,28                 | 2,7   | 6,15   | 53,7                                 |
| 61,01                   | Суп картофельный с крупой                              | 200             | 2,08                 | 6     | 18,44  | 95,6                                 |
| 1                       | Гуляш куриный                                          | 90              | 13,86                | 7,8   | 2,16   | 91,17                                |
| 211                     | Макаронные изделия отварные                            | 150             | 9,19                 | 6,871 | 47,61  | 278,71                               |
| 293                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 200             | 0,5                  | 0,1   | 31,2   | 121                                  |
| 1,08                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 5,1                  | 1,98  | 28,98  | 155                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 32,01                | 25,45 | 134,54 | 795,18                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 57,61                | 49,05 | 259,20 | 1585,68                              |





УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 66                      | Суп с домашней лапшой                                  | 200             | 2,08                 | 4,44  | 9,28   | 76,8                                 |
| 261                     | Сосиска в тесте                                        | 100             | 9,42                 | 11,42 | 26,85  | 250                                  |
| 1,21                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                |
| 282                     | Чай с сахаром                                          | 200             | 0,1                  |       | 9,1    | 35                                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 16,1                 | 16,5  | 74,0   | 500,4                                |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 21                      | Салат Витаминный                                       | 60              | 0,98                 | 2,7   | 6,67   | 54                                   |
| 54                      | Рассольник Ленинградский со сметаной                   | 200/5           | 2,5                  | 5     | 12,4   | 95,2                                 |
| 137                     | Биточки из мяса птицы в томатном соусе                 | 60/40           | 9,1                  | 8,06  | 105,4  | 155                                  |
| 176                     | Каша рисовая рассыпчатая                               | 150/5           | 4,58                 | 6,91  | 36,75  | 200                                  |
| 317                     | Напиток яблочный                                       | 200             |                      |       | 23,5   | 89                                   |
| 1,21                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 21,66                | 23,27 | 213,52 | 731,80                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 37,76                | 39,73 | 287,55 | 1232,20                              |

УТВЕРЖДАЮ:

Верещанин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: среда

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 97                      | Жаркое по домашнему из куриного филе                   | 150             | 7,5                  | 11    | 16,7   | 124,2                                |
| 284                     | Чай с лимоном и сахаром                                | 200             | 0,1                  |       | 9,3    | 37                                   |
| 269                     | Плюшка Новомосковская                                  | 100             | 5,85                 | 4,35  | 38,25  | 218,25                               |
| 1,21                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 17,95                | 15,45 | 93,05  | 518,05                               |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 22,01                   | Салат из моркови с яблоками                            | 60              | 0,3                  | 1,4   | 3,3    | 27                                   |
| 1                       | Борщ со сметаной                                       | 200/5           | 4,36                 | 8     | 12,28  | 108,7                                |
| 123                     | Плов из говядины                                       | 180             | 13,7                 | 12,9  | 32,5   | 299                                  |
| 293                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 200             | 0,5                  | 0,1   | 31,2   | 121                                  |
| 1,21                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 23,36                | 23,00 | 108,08 | 694,30                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 41,31                | 38,45 | 201,13 | 1212,35                              |



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

День: четверг

Неделя: 2

СОГЛАСОВАНО:

Директор

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                         |                                                           |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| 1                       | 2                                                         | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                           |                 |                      |       |        |                                      |
|                         | Сырники запеченные со сгущ                                | 140/15          | 20,8                 | 13,44 | 28,88  | 320                                  |
| 4,1                     | Сыр порционно                                             | 10              | 2,7                  | 2,65  |        | 34,65                                |
| 1,05                    | Хлеб витаминизированный для детского<br>питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                |
| 282                     | Чай с сахаром                                             | 200             | 0,1                  |       | 9,1    | 35                                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                           |                 | 28,1                 | 16,7  | 66,8   | 528,3                                |
| <b>Обед</b>             |                                                           |                 |                      |       |        |                                      |
| 1                       | Салат Здоровье                                            | 50              | 0,62                 | 2,125 | 3      | 33,33                                |
| 1                       | Суп крестьянский с крупой                                 | 200             | 3,7                  | 4,12  | 10,01  | 84,81                                |
| 323                     | Птица тушеная с овощами                                   | 180             | 12,87                | 15,57 | 12,6   | 242,1                                |
| 317                     | Напиток яблочный                                          | 200             |                      |       | 23,5   | 89                                   |
| 1,08                    | Хлеб ржаной для детского питания                          | 60              | 5,1                  | 1,98  | 28,98  | 155                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                           |                 | 22,29                | 23,80 | 78,09  | 604,24                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                           |                 | 50,39                | 40,49 | 144,87 | 1132,49                              |



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 320                     | Котлеты мясные в томатном соусе                        | 60/40           | 9,1                  | 11,06 | 105,4  | 155                                  |
| 211                     | Макаронные изделия отварные                            | 150             | 9,19                 | 6,871 | 47,61  | 278,71                               |
| 1,21                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                |
| 283                     | Чай с молоком и сахаром                                | 200             | 1,4                  | 1,1   | 11,3   | 61                                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 24,19                | 19,63 | 193,11 | 633,31                               |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 44                      | Винегрет овощной                                       | 60              | 0,8                  | 1,4   | 4,3    | 33                                   |
| 61                      | Суп картофельный с рисом                               | 200             | 2,08                 | 6     | 15,44  | 128,2                                |
| 80,01                   | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами                | 90              | 13,92                | 9,96  | 2,82   | 129,6                                |
| 138                     | Пюре картофельное                                      | 150             | 4,9                  | 4,6   | 35,6   | 172,4                                |
| 1,21                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                |
| 294                     | Компот из свежих яблок                                 | 200             | 0,2                  | 0,1   | 17,2   | 68                                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 26,4                 | 22,7  | 104,2  | 669,8                                |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 50,59                | 42,29 | 297,27 | 1303,06                              |





УТВЕРЖДАЮ: Верещагин А.А.  
Рацион: ст с 12 лет  
Сезон: осень - зима

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 137                     | Биточки из мяса птицы в томатном соусе                 | 60/40           | 9,1                  | 9,06  | 105,4  | 155                                  |
| 211                     | Макаронные изделия отварные                            | 200             | 7,15                 | 8,093 | 42,7   | 249,32                               |
| 282                     | Чай с сахаром                                          | 200             | 0,1                  |       | 9,1    | 35                                   |
| 1,05                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 20,85                | 17,75 | 186,00 | 577,92                               |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                                      |
| 21                      | Салат Витаминный                                       | 100             | 1,6                  | 4,6   | 11,1   | 90                                   |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми                            | 250             | 7,8                  | 6,3   | 31,8   | 211                                  |
| 97                      | Жаркое по домашнему                                    | 200             | 18,72                | 16,98 | 26,8   | 300,6                                |
| 293                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 200             | 0,5                  | 0,1   | 31,2   | 121                                  |
| 1,08                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 5,1                  | 1,98  | 28,98  | 155                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 33,72                | 29,96 | 129,88 | 877,60                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 54,57                | 47,71 | 315,88 | 1455,52                              |





УТВЕРЖДАЮ: Верецагин А.А.  
Рацион: ст с 12 лет  
Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО: Май Директор  
День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                                   |
| 1,4                     | Тефтели тушеные в томатном соусе                       | 60/40           | 8,76                 | 10,1  | 5,1    | 190,6                             |
| 138                     | Пюре картофельное                                      | 200             | 6,5                  | 6,4   | 47,46  | 229,86                            |
| 284                     | Чай с лимоном и сахаром                                | 200             | 0,1                  |       | 9,3    | 37                                |
| 1,21                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 19,86                | 17,10 | 90,66  | 596,06                            |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                                   |
|                         | Винегрет овощной                                       | 100             | 1,3                  | 2,3   | 7,2    | 80                                |
| 54                      | Рассольник Ленинградский                               | 250/10          | 3,1                  | 6,2   | 15,4   | 119                               |
| 96,02                   | Гуляш из отварной говядины                             | 100             | 16,9                 | 17,5  | 3,7    | 240                               |
| 172                     | Каша гречневая рассыпчатая                             | 180             | 10,12                | 6,48  | 41,52  | 268,8                             |
| 293                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 200             | 0,5                  | 0,1   | 31,2   | 121                               |
| 1,08                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 5,1                  | 1,98  | 28,98  | 155                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 20,12                | 17,06 | 124,30 | 743,80                            |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 39,98                | 34,16 | 214,96 | 1339,86                           |





УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима

День: среда

Неделя: 1

СОГЛАСОВАНО:

Директор

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тически<br>я<br>ценност<br>ь (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                                |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                                                |
| 56                      | Борщ со сметаной                                       | 250/8           | 5,45                 | 10    | 15,36  | 166,2                                          |
| 276                     | Пицца                                                  | 70              | 18,6                 | 12,7  | 34,8   | 332                                            |
| 284                     | Чай с лимоном и сахаром                                | 200             | 0,1                  |       | 9,3    | 37                                             |
| 1,21                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 28,65                | 23,30 | 88,26  | 673,80                                         |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                                                |
| 1                       | Салат Степной                                          | 100             | 2,6                  | 5,8   | 13,2   | 158                                            |
| 66                      | Суп с домашней лапшой                                  | 250             | 2,6                  | 5,55  | 13,6   | 96                                             |
| 1                       | Плов из куриного филе                                  | 200             | 19,04                | 23,7  | 32,55  | 418,88                                         |
| 317                     | Напиток яблочный                                       | 200             |                      |       | 23,5   | 89                                             |
| 1,08                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 55              | 4,68                 | 1,815 | 26,57  | 142,08                                         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 28,92                | 36,87 | 109,42 | 903,96                                         |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 57,57                | 60,17 | 197,68 | 1577,76                                        |





УТВЕРЖДАЮ:

Верецагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима

День: четверг

Неделя: 1

СОГЛАСОВАНО:

Директор

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|----------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У     |                            |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                          |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |       |                            |
| 210                     | Каша Дружба молочная                                   | 200/5           | 6,3                  | 8,1   | 33,5  | 232                        |
| 272                     | Булочка Домашняя                                       | 100             | 7,3                  | 11,7  | 55,4  | 358                        |
| 282                     | Чай с сахаром                                          | 200             | 0,1                  |       | 9,1   | 35                         |
| 1,05                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8  | 138,6                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 18,2                 | 20,4  | 126,8 | 763,6                      |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |       |                            |
| 17                      | Салат из моркови                                       | 100             | 0,5                  | 2,25  | 7,25  | 50                         |
| 1                       | Суп картофельный с клецками                            | 250             | 3,5                  | 6,375 | 15    | 197                        |
| 118                     | Рагу овощное с мясом                                   | 200             | 18,3                 | 18,3  | 113   | 269                        |
| 293                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 200             | 0,5                  | 0,1   | 31,2  | 121                        |
| 1,21                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8  | 138,6                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 27,3                 | 27,6  | 195,3 | 775,6                      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 45,5                 | 48,0  | 322,1 | 1539,2                     |





УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                            |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                          |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                            |
| 323,01                  | Птица тушеная с овощами                                | 200             | 14,3                 | 17,3  | 38     | 369                        |
| 284                     | Чай с лимоном и сахаром                                | 200             | 0,1                  |       | 9,3    | 37                         |
| 1,33                    | Яблоко                                                 | 150             | 0,22                 | 0,14  | 14,63  | 46                         |
| 1,21                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 19,12                | 18,04 | 90,73  | 590,60                     |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                            |
| 25                      | Салат из свеклы отварной с раст.маслом                 | 100             | 1,3                  | 8,2   | 6,6    | 105                        |
| 53                      | Щи со сметаной                                         | 250/10          | 1,75                 | 13,12 | 8,5    | 195                        |
| 1                       | Каша гречневая с куриным филе                          | 200             | 24,28                | 6,31  | 36,84  | 304,33                     |
| 293                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 200             | 0,5                  | 0,1   | 31,2   | 121                        |
| 1,21                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 32,33                | 28,33 | 111,94 | 863,93                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 51,45                | 46,37 | 202,67 | 1454,53                    |



УТВЕРЖДАЮ

Верецагин А.А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: ст с 12 лет

День: понедельник

Сезон: осень - зима

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                            |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                          |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                            |
| 204                     | Каша манная молочная жидкая                            | 200/5           | 5                    | 7,8   | 23,4   | 184                        |
| 272                     | Булочка Домашняя                                       | 100             | 7,3                  | 11,7  | 55,4   | 358                        |
| 304                     | Какао с молоком                                        | 200             | 3,6                  | 3,3   | 13,7   | 100                        |
| 1,21                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 20,4                 | 23,4  | 121,3  | 780,6                      |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                            |
| 6                       | Салат из белокочанной капусты                          | 100             | 2,2                  | 4,5   | 10,3   | 89,4                       |
| 61,02                   | Суп картофельный с крупой                              | 250             | 2,6                  | 7     | 23,05  | 139,5                      |
| 1                       | Гуляш куриный                                          | 90              | 13,86                | 10,7  | 2,16   | 91,17                      |
| 211                     | Макаронные изделия отварные                            | 180             | 6,6                  | 4,7   | 39,4   | 230                        |
| 293                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 200             | 0,5                  | 0,1   | 31,2   | 121                        |
| 1,21                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 30,26                | 27,60 | 134,91 | 809,67                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 50,66                | 51,00 | 256,21 | 1590,27                    |



УТВЕРЖДАЮ:

Верецагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима

День: вторник

Неделя: 2

СОГЛАСОВАНО:

Директор

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                            |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                          |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                            |
| 66                      | Суп с домашней лапшой                                  | 250             | 4,6                  | 5,55  | 11,6   | 96                         |
| 261                     | Сосиска в тесте                                        | 100             | 9,42                 | 12,42 | 26,85  | 250                        |
| 282                     | Чай с сахаром                                          | 200             | 0,1                  |       | 9,1    | 35                         |
| 1,21                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 18,62                | 18,57 | 76,35  | 519,60                     |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                            |
| 21                      | Салат Витаминный                                       | 100             | 1,6                  | 4,6   | 11,1   | 90                         |
| 54                      | Рассольник Ленинградский                               | 250/10          | 3,1                  | 6,2   | 15,4   | 119                        |
| 137                     | Биточки из мяса птицы в томатном соусе                 | 60/40           | 9,1                  | 8,06  | 105,4  | 155                        |
| 1                       | Каша рисовая рассыпчатая                               | 180/5           | 7,44                 | 8,32  | 45,12  | 241,2                      |
| 317                     | Напиток яблочный                                       | 200             |                      |       | 23,5   | 89                         |
| 1,21                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 25,74                | 27,78 | 229,32 | 832,80                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 44,36                | 46,35 | 305,67 | 1352,40                    |





УТВЕРЖДАЮ:  
Верещагин А.А.  
Рацион: ст с 12 лет  
Сезон: осень - зима

День: среда

Неделя: 2



| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                            |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                          |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                            |
| 97                      | Жаркое по домашнему                                    | 200             | 18,72                | 16,98 | 26,8   | 300,6                      |
| 284                     | Чай с лимоном и сахаром                                | 200             | 0,1                  |       | 9,3    | 37                         |
| 269                     | Плюшка Новомосковская                                  | 100             | 5,85                 | 4,35  | 38,25  | 218,25                     |
| 1,21                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 29,17                | 21,93 | 103,15 | 694,45                     |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                            |
| 22                      | Салат из моркови с яблоками                            | 100             | 1,3                  | 1,4   | 3,3    | 52                         |
| 56                      | Борщ со сметаной                                       | 250/8           | 5,45                 | 10    | 17,36  | 166,2                      |
| 123                     | Плов из говядины                                       | 180             | 15,7                 | 14,9  | 32,5   | 299                        |
| 293                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 200             | 0,5                  | 0,1   | 31,2   | 121                        |
| 1,21                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 27,45                | 27,00 | 113,16 | 776,80                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 56,62                | 48,93 | 216,31 | 1471,25                    |



УТВЕРЖДАЮ:

Верецагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима

День: четверг

Неделя: 2

СОГЛАСОВАНО:

Директор

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                            |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                          |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                            |
| 322                     | Сырники запеченные со сгуц                             | 210/15          | 20,8                 | 15,44 | 28,88  | 330                        |
| 4,1                     | Сыр порционно                                          | 10              | 2,7                  | 2,65  | 10,1   | 34,65                      |
| 1,05                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                      |
| 282                     | Чай с сахаром                                          | 200             | 0,1                  |       | 9,1    | 35                         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 28,1                 | 18,7  | 76,9   | 538,3                      |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                            |
| 1                       | Салат Здоровье                                         | 50              | 0,62                 | 2,125 | 3      | 33,33                      |
| 65,02                   | Суп крестьянский с крупой                              | 250             | 5,1                  | 6,1   | 12,4   | 165                        |
| 323,01                  | Птица тушеная с овощами                                | 200             | 16,3                 | 17,3  | 114    | 369                        |
| 317                     | Напиток яблочный                                       | 200             |                      |       | 23,5   | 89                         |
| 1,21                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 26,52                | 26,13 | 181,70 | 794,93                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 54,62                | 44,82 | 258,58 | 1333,18                    |





УТВЕРЖДАЮ:  
Верещагин А.А.  
Рацион: ст с 12 лет  
Сезон: осень - зима



День: пятница

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                            |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                          |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |        |                            |
| 320                     | Котлеты мясные в томатном соусе                        | 60/40           | 9,1                  | 11,06 | 105,4  | 155                        |
| 211                     | Макаронные изделия отварные                            | 200             | 7,15                 | 5,093 | 42,7   | 249,32                     |
| 1,21                    | Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                      |
| 283                     | Чай с молоком и сахаром                                | 200             | 1,4                  | 1,1   | 11,3   | 61                         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 22,15                | 17,85 | 188,20 | 603,92                     |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                            |
|                         | Винегрет овощной                                       | 100             | 1,3                  | 2,3   | 7,2    | 55                         |
| 61                      | Суп картофельный с рисом                               | 250             | 2,6                  | 2,5   | 19,3   | 112                        |
| 80                      | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами                | 100             | 13,92                | 16,96 | 2,82   | 169,6                      |
| 148                     | Пюре картофельное                                      | 180/5           | 3,72                 | 5,9   | 24     | 166                        |
| 293                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 200             | 0,5                  | 0,1   | 31,2   | 121                        |
| 1,21                    | Хлеб ржаной для детского питания                       | 60              | 4,5                  | 0,6   | 28,8   | 138,6                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 26,54                | 28,36 | 113,32 | 762,20                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 48,69                | 46,21 | 301,52 | 1366,12                    |