



Утверждаю: директор МБОУ «Майлинская ООШ»

Иванова О.В.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Возрастная категория 7-11 лет							
День 1							
Завтрак	Каша манная (крупа манная, сахар , соль , молоко, сливочное масло)	250	5,1	3,45	17,4	184,4	98
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
Итого за 1 завтрак		500				353,4	
Второй Завтрак	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за второй завтрак		240	3,25	8,4	43,3	262	
Итого за завтрак		740	12,55	12,95	78,67	652,4	
Обед	Суп щи из свежей капусты(мясо говядина,картофель, капуста, томатная паста,масло растительное, лук)	250	2,5	6,7	8,76	150	88
	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка,сольйодиров, масло слив)	150/90	14,5	1	21,3	545	307
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986

Итого за обед		740	22,81	24,77	56,7	910	
Полдник							
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Апельсин	200	0,18	0,4	16,2	90	
Итого за полдник		400	34,44	36,42	171,21	181	
Итого за день		1780				1735,4	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 1							
Завтрак	Каша манная (крупа манная, сахар , соль , молоко, сливочное масло)	300	4,9	2,7	24,5	196	98
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
Итого за 1 завтрак		550				365	
Второй Завтрак	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за второй завтрак		240					
Итого за завтрак		800	12,55	12,95	78,67	615,4	
Обед	Суп щи из свежей капусты(мясо говядина,картофель, капуста, томатная паста,масло растительное, лук)	300	2,5	6,7	8,76	187,5	88
	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка,сольйодиров, масло слив)	180/100	14,5	17,2	21,3	634	307
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986

Итого за обед		830	22,81	24,77	56,7	1036,5	
Полдник							
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Апельсин	200	0,18	0,4	16,2	90	
Итого за полдник		400	34,44	36,42	171,21	181	
Итого за день	2020					1861,9	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Возрастная категория 7-11 лет							
Завтрак	Каша рисовая(крупа рисовая, соль,молоко,маслосливочное,сахар)	250	4,9	10,5	32,7	173,3	105
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		500	9,5	15,82	69,4	359,9	
Итого за 1 завтрак							
Второй Завтрак	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за второй завтрак		235					
Итого за завтрак		735				526,9	
	Суп с макаронными изделиями (мясо говядина,картофель, Макароны изделия,лук,раст.масло)	250	2,15	2,27	13,71	205	208
	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	150	10,34	17,6	13,5	268	1055

Обед	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100	13,9	6,5	4	184,5	437
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Кисель (концентрат сухой,сахар-песок)	200	1,02		21,8	87,1	247
Итого за обед		75030,31	26,7	70,81	884,6		
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Пирожное яшкино	100	0,8	0,3	13,3	53	-
итого за полдник		300					
		1735	40,61	43,12	184,81	1584,5	
Итого за день							
День 2		Возрастная категория 12 лет и старше					
Завтрак	Каша рисовая(крупа рисовая, соль,молоко,маслосливочное,сахар)	300	4,9	10,5	32,7	243,8	105
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		550	9,5	15,82	69,4	420,8	
Итого за 1 завтрак							
Второй Завтрак	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за второй завтрак		235					
Итого за завтрак		785				587,8	

Обед	Суп с макаронными изделиями (мясо говядина,картофель, Макароны изделия,лук,раст.масло)	300	2,15	2,27	13,71	256	208
	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	180	10,34	17,6	13,5	268	1055
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100	13,9	6,5	4	132	437
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Кисель (концентрат сухой,сахар-песок)	200	1,02		21,8	87,1	247
Итого за обед		83030,31	26,7	70,81	883,1		
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Пирожное яшкино	150	0,8	0,6	13,3	114	-
итого за полдник		350					
		1965	40,61	43,12	171,5	1704,9	
Итого за день							
День 3		Возрастная категория 7-11 лет					
Завтрак	Каша пшенная (крупа пшено,соль,молоко,маслосливочное,сахар)	250	5,55	6,73	29,4	145,1	103
Итого за 1 завтрак	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		500				314,1	-
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за второй завтрак		240					
Итого за завтрак		74010	8,58	49,37	545,1		
	Суп картофельный гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло	250	5,02	0,5	13,57	74,8	102

Обед	раст)						
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	40/150	17,02	26,89	40,83	473,49	523
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
Итого за обед		730	26,74	33,81	105,3	881,29	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Яблоко	200	0,8	0,6	20,6	114	-
	Итого за полдник	400					
Итого за день		1870	37,54	42,99	199,27	1671,79	
День 3 Возрастная категория 12 лет и старше							
Завтрак	Каша пшенная (крупа пшено, соль, молоко, маслосливочное, сахар)	300	5,55	6,73	29,4	193,5	103
Итого за 1 завтрак	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		550				362,5	-
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за второй завтрак		240					

Итого за завтрак		79010	8,58	49,37	593,5		
Обед	Суп картофельный гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)	300	5,02	0,5	13,57	74,8	102
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	40/200	17,02	26,89	40,83	631,3	523
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
Итого за обед		83026,74	33,81	105,3	964,3		
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Яблоко	200	0,8	0,6	20,6	114	-
Итого за полдник		400					
Итого за день		2020	37,54	42,99	199,27	1791,8	
День 4							
Возрастная категория 7-11 лет							
Завтрак	Каша ячневая(крупа ячневая,соль,молоко,маслосливочное,сахар)	250	4,98	5,69	21,10	203,9	90
Итого за 1 завтрак Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		500				380,9	-
	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663

Итого за завтрак		690	11,0	14,51	82,2	605,9	
	Борщ (картофель, капуста, лук, томат паста, масло раст, соль йод., мясо говядина, свекла)	200	3,8	2,9	4,3	149	-
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,69	5,42	24,15	162	371
	Тефтели рыбные с соусом (минтай, соль, лук, мука, маслосл, морковь, яйцо, том, паста)	90/30	10,87	10,45	10,64	197	744
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
Итого за обед		805	23,58	38,98	86,24	859	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	-
	Чай	100				5	
Итого за полдник		340					
Итого за день		1835	37,54	38,98	192,44	1783,9	
День 4	Возрастная категория 12 лет и старше						
Завтрак	Каша ячневая (крупя ячневая, соль, молоко, маслосливочное, сахар)	300	4,98	5,69	21,10	271	90
Итого за 1 завтрак Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		550				448	-
	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за второй завтрак		240					-

Итого за завтрак		790	11,0	14,51	82,2	673	
	Борщ (картофель, капуста, лук, томат паста, масло раст, соль йод., мясо говядина, свекла)	300	3,8	2,9	4,3	186	-
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,69	5,42	24,15	162	371
	Тефтели рыбные с соусом (минтай, соль, лук, мука, маслосл, морковь, яйцо, том, паста)	90/30	10,87	10,45	10,64	197	744
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
Итого за обед		905	23,58	38,98	86,24	896	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	-
	Чай	200				10	
Итого за полдник		440					
Итого за день		2085	37,54	38,98	192,44	1983	
День 5							
Возрастная категория 7-11 лет							
Завтрак	Каша овсяная (крупа овсяная, соль, молоко, маслосливочное, сахар)	250	4,8	2,85	26,85	152,2	168
Итого за 1 завтрак	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		500				384,2	
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
Второй завтрак							
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663

Итого за второй завтрак		240					
Итого за завтрак	640	16,02	17,31	65,21	540,2		
Обед	Суп перловый картофельный(картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.,)	200	2,4	2,3	17,4	102	138
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	90	13,9	6,5	4	132	437
	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	298	304
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с лимоном	200	1,02		21,8	87,1	247
	Шоколадный батончик	1/45	3,25	9,5	27	205	-
Итого за обед	735	32,24	28,05	145,9	964,1		
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Банан	200	3	1	42	192	-
Итого за полдник	400						
Итого за день	1825	51,26	46,36	277,11	1810,1		
День 5	Возрастная категория 12 лет и старше						
Завтрак	Каша овсяная (крупа овсяная ,соль,молоко,маслосливочное,сахар)	300	4,67	4,86	20,94	202	168
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за 1завтрак	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		550				371	
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663

Итого за 2 завтрак		240					
Итого за завтрак		790	16,02	17,31	65,21	527	
Обед	Суп перловый картофельный(картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.)	300	2,4	2,3	17,4	127,5	138
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	90	13,9	6,5	4	132	437
	Макаронные изделия отварные	120	8,77	9,35	57,93	298	304
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с лимоном	200	1,02		21,8	87,1	247
	Шоколадный батончик	1/45	3,25	9,5	27	205	-
Итого за обед		805	32,24	28,05	145,9	989,6	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Банан	200	3	1	42	192	-
	Итого за полдник	400					
	Итого за день	1990	51,26	46,36	277,11	1891,6	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 6							
Завтрак	Каша манная (крупа манная, сахар , соль , молоко, сливочное масло)	250	5,1	3,45	17,4	184,4	98
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
Итого за 1 завтрак		500				353,4	
Второй Завтрак	Печенье сдобное	50	3,2	8,4	34,2	225	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за2 завтрак		250					
Итого за завтрак		750	12,55	12,95	78,67	578,4	
	Суп щи из свежей капусты(мясо	250	2,5	6,7	8,76	150	88

Обед	говядина,картофель, капуста, томатная паста,масло растительное, лук)						
	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка,сольйодиров, масло слив)	150/90	14,5	1	21,3	545	307
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
Итого за обед		740	22,81	24,77	56,7	910	
Полдник							
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Пирожное яшкино	100	0,18	0,4	16,2	90	
Итого за полдник		300	34,44	36,42	171,21	181	
Итого за день		1790				1698,4	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 6							
Завтрак	Каша манная (крупа манная, сахар , соль , молоко, сливочное масло)	300	4,9	2,7	24,5	196	98
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
Итого за 1 завтрак		550				365	
Второй Завтрак	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663

Итого за 1 завтрак							
Второй Завтрак	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за 2 зав-к		235					
Итого за завтрак		735				489,9	
Обед	Суп с макаронными изделиями (мясо говядина,картофель, Макароны изделия,лук,раст.масло)	200	2,15	2,27	13,71	205	208
	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	150	10,34	17,6	13,5	268	1055
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100	13,9	6,5	4	184,5	437
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с лимоном	200	1,02		21,8	87,1	247
Итого за обед		700	30,31	26,7	70,81	884,6	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	апельсин	200	0,8	0,3	13,3	53	-
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	
	Итого за полдник	440	40,61	43,12	184,81	1427,5	
Итого за день		1825					
День 7		Возрастная категория 12 лет и старше					
Завтрак	Каша рисовая(крупа рисовая, соль,молоко,маслосливочное,сахар)	300	4,9	10,5	32,7	243,8	105
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663

Итого за 2 зав-к		240					
Итого за завтрак		790	12,55	12,95	78,67	590	
Обед	Суп щи из свежей капусты(мясо говядина,картофель, капуста, томатная паста,масло растительное, лук)	300	2,5	6,7	8,76	187,5	88
	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка,сольйодиров, масло слив)	180/100	14,5	17,2	21,3	634	307
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
Итого за обед		830	22,81	24,77	56,7	1036,5	
Полдник							
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Пирожное яшкино	150	0,18	0,4	16,2	90	
Итого за полдник		350	34,44	36,42	171,21	181	
Итого за день	1970					1836,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
День 7							
Завтрак	Возрастная категория 7-11 лет						
	Каша рисовая(крупа рисовая, соль,молоко,маслосливочное,сахар)	250	4,9	10,5	32,7	173,3	105
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		500	9,5	15,82	69,4	359,9	

Итого за 1 завтрак							
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		550	9,5	15,82	69,4	420,8	
Второй Завтрак	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за 2 зав-к		235					
Итого за завтрак		785				587,8	
Обед	Суп с макаронными изделиями (мясо говядина,картофель, Макароны изделия,лук,раст.масло)	300	2,15	2,27	13,71	256	208
	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	180	10,34	17,6	13,5	268	1055
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100	13,9	6,5	4	132	437
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с лимоном	200	1,02		21,8	87,1	247
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	
Итого за обед		87030,31	26,7	70,81	883,1		
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Пирожное яшкино	150	0,8	0,6	13,3	114	-
	Итого за полдник	350					
Итого за день		2005	40,61	43,12	171,5	1704,9	

День 8		Возрастная категория 7-11 лет					
Завтрак	Каша пшенная (крупа пшено, соль, молоко, маслосливочное, сахар)	250	5,55	6,73	29,4	145,1	103
Итого за 1 завтрак	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		500				314,1	-
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за 2 зав-к		240					
Итого за завтрак		73010	8,58	49,37	545,1		
Обед	Суп картофельный гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)	250	5,02	0,5	13,57	74,8	102
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	40/150	17,02	26,89	40,83	473,49	523
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
Итого за обед		730	26,74	33,81	105,3	881,29	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Яблоко	200	0,8	0,6	20,6	114	-
	Пирожное яшкино	1/45	3,25	9,5	27	205	-
	Итого за полдник	445					
Итого за день		1865	37,54	42,99	199,27	1708,79	

День 8		Возрастная категория 12 лет и старше					
Завтрак	Каша пшенная (крупа пшено, соль, молоко, маслосливочное, сахар)	300	5,55	6,73	29,4	193,5	103
Итого за 1 завтрак	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		550				362,5	-
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за 2 завтрак		240					
Итого за завтрак		79010	8,58	49,37	593,5		
Обед	Суп картофельный гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)	300	5,02	0,5	13,57	74,8	102
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	40/200	17,02	26,89	40,83	631,3	523
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
Итого за обед		83026,74	33,81	105,3	964,3		
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Яблоко	200	0,8	0,6	20,6	114	-
	Шоколадный батончик	1/45	3,25	9,5	27	205	-
	Итого за полдни к	445					
Итого за день		2855	37,54	42,99	199,27	1791,8	

День 9							
Возрастная категория 7-11 лет							
Завтрак	Каша ячневая(крупаячневая,соль,молоко,маслосливочное,сахар)	200	4,98	5,69	21,10	203,9	90
Итого за 1 завтрак Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		450				380,9	-
	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Итого за второй завтрак	240					-
Итого за завтрак		690	11,0	14,51	82,2	642,9	
	Борщ (картофель,капуста, лук,томат паста,масло раст, соль йод., мясо говядина,свекла)	200	3,8	2,9	4,3	149	-
	Картофельное пюре (картофель, молоко,масло слив., соль йод.)	200	3,69	5,42	24,15	162	371
	Тефтели рыбные с соусом (минтай,соль,лук,мука,маслосл, морковь, яйцо, том,паста)	90/30	10,87	10,45	10,64	197	744
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
Итого за обед		805	23,58	38,98	86,24	859	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	-
	Чай	100				5	
	Итого за полдник	340					

Итого за день		1735	37,54	38,98	192,44	1820,9	
День 9	Возрастная категория 12 лет и старше						
Завтрак	Каша ячневая(крупаячневая,соль,молоко,маслосливочное,сахар)	300	4,98	5,69	21,10	271	90
Итого за 1 завтрак Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		550				448	-
	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Итого за 2 зав-к	240					-
Итого за завтрак		790	11,0	14,51	82,2	710	
	Борщ (картофель,капуста, лук,томат паста, масло раст, соль йод., мясо говядина,свекла)	250	3,8	2,9	4,3	186	-
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,69	5,42	24,15	162	371
	Тефтели рыбные с соусом (минтай,соль,лук, мука,маслосл, морковь, яйцо, том,паста)	90/30	10,87	10,45	10,64	197	744
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
Итого за обед		855	23,58	38,98	86,24	896	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	-
	чай	200				10	
	Итого за полдник	440					
Итого за день		2085	37,54	38,98	192,44	1930	

День 10							
Возрастная категория 7-11 лет							
Завтрак	Каша овсяная (крупа овсяная, соль, молоко, маслосливочное, сахар)	250	4,8	2,85	26,85	152,2	168
Итого за 1 завтрак	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		500				384,2	
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Итого за 2- зав-к	240					
Итого за завтрак		740	16,02	17,31	65,21	540,2	
Обед	Суп перловый картофельный(картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.,)	200	2,4	2,3	17,4	102	138
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том, паста, лук, мука, масло раст)	90	13,9	6,5	4	132	437
	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	298	304
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с лимоном	200	1,02		21,8	87,1	247
	Шоколадный батончик	1/45	3,25	9,5	27	205	-
Итого за обед		735	32,24	28,05	145,9	964,1	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Банан	200	3	1	42	192	-
	Итого за полдник	400					
Итого за день		1775	51,26	46,36	277,11	1810,1	
День 10							
Возрастная категория 12 лет и старше							
Завтрак	Каша овсяная (крупа овсяная, соль, молоко, маслосливочное, сахар)	300	4,67	4,86	20,94	202	168

Итого за 1завтрак	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		550					
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
Второй завтрак							
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Итого за 2 зав-к	240					
Итого за завтрак		740	16,02	17,31	65,21	590	
Обед	Суп перловый картофельный(картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.,)	300	2,4	2,3	17,4	127,5	138
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	90	13,9	6,5	4	132	437
	Макаронные изделия отварные	120	8,77	9,35	57,93	298	304
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с лимоном	200	1,02		21,8	87,1	247
	Шоколадный батончик	1/45	3,25	9,5	27	205	-
Итого за обед		805	32,24	28,05	145,9	989,6	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Банан	200	3	1	42	192	-
	Итого за полдник	400					
	Итого за день	1575	51,26	46,36	277,11	1891,6	
День 11							
Завтрак	Каша манная (крупа манная, сахар , соль , молоко, сливочное масло)	250	5,1	3,45	17,4	184,4	98
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
Итого за 1 завтрак		500				353,4	
Второй Завтрак	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663

	Итого за 2 зав-к	240					
Итого за завтрак		740	12,55	12,95	78,67	615	
Обед	Суп щи из свежей капусты(мясо говядина,картофель, капуста, томатная паста,масло растительное, лук)	250	2,5	6,7	8,76	150	88
	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка,сольйодиров, масло слив)	150/90	14,5	1	21,3	545	307
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
Итого за обед		740	22,81	24,77	56,7	910	
Полдник							
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Апельсин	200	0,18	0,4	16,2	90	
Итого за полдник		400	34,44	36,42	171,21	181	
Итого за день	1830					1735,4	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 11							
Завтрак	Каша манная (крупа манная, сахар , соль , молоко, сливочное масло)	300	4,9	2,7	24,5	196	98
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
Итого за 1 завтрак		550				365	
Второй Завтрак	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Итого за 2 зав-к	240					

Итого за завтрак		790	12,55	12,95	78,67	627	
Обед	Суп щи из свежей капусты(мясо говядина,картофель, капуста, томатная паста,масло растительное, лук)	300	2,5	6,7	8,76	187,5	88
	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка,сольйодиров, масло слив)	180/100	14,5	17,2	21,3	634	307
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
Итого за обед		830	22,81	24,77	56,7	1036,5	
Полдник							
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Апельсин	200	0,18	0,4	16,2	90	
Итого за полдник		400	34,44	36,42	171,21	181	
Итого за день	1950					1873,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
День 12							
Возрастная категория 7-11 лет							
Завтрак	Каша рисовая(крупа рисовая, соль,молоко,маслосливочное,сахар)	2050	4,9	10,5	32,7	173,3	105
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		500	9,5	15,82	69,4	359,9	
Итого за 1 завтрак							
Второй Завтрак	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-

	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Итого за второй зав-к	235					
Итого за завтрак		735				526,9	
Обед	Суп с макаронными изделиями (мясо говядина,картофель, Макароны изделия,лук,раст.масло)	200	2,15	2,27	13,71	205	208
	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	150	10,34	17,6	13,5	268	1055
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100	13,9	6,5	4	184,5	437
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Кисель (концентрат сухой,сахар-песок)	200	1,02		21,8	87,1	247
Итого за обед		700	30,31	26,7	70,81	884,6	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	мандарин	100	0,8	0,3	13,3	53	-
	Итого за полдник	300					
Итого за день		1635	40,61	43,12	184,81	1464,5	
День 12		Возрастная категория 12 лет и старше					
Завтрак	Каша рисовая(крупа рисовая, соль,молоко,маслосливочное,сахар)	300	4,9	10,5	32,7	243,8	105
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		550	9,5	15,82	69,4	420,8	
Итого за 1 завтрак							

Второй Завтрак	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Итого за 2 зав-к	235					
Итого за завтрак		785				587,8	
Обед	Суп с макаронными изделиями (мясо говядина,картофель, Макароны изделия,лук,раст.масло)	300	2,15	2,27	13,71	256	208
	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	180	10,34	17,6	13,5	268	1055
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100	13,9	6,5	4	132	437
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Кисель (концентрат сухой,сахар-песок)	200	1,02		21,8	87,1	247
Итого за обед		830	30,31	26,7	70,81	883,1	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Пирожное яшкино	150	0,8	0,6	13,3	114	-
	Итого за полдник	350					
Итого за день		1965	40,61	43,12	171,5	1704,9	
День 13		Возрастная категория 7-11 лет					
Завтрак	Каша пшенная (крупа пшено,соль,молоко,маслосливочное,сахар)	200	5,55	6,73	29,4	145,1	103
Итого за 1 завтрак	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		450				314,1	-
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Итого за 2зав-к	240					

Итого за завтрак		69010	8,58	49,37	515,1		
Обед	Суп картофельный гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)	250	5,02	0,5	13,57	74,8	102
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	40/150	17,02	26,89	40,83	473,49	523
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
Итого за обед		730	26,74	33,81	105,3	881.29	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Яблоко	200	0,8	0,6	20,6	114	-
	итого	400					
Итого за день		1820	37,54	42,99	199,27	1708,79	
День 13		Возрастная категория 12 лет и старше					
Завтрак	Каша пшенная (крупа пшено, соль, молоко, маслосливочное, сахар)	300	5,55	6,73	29,4	193,5	103
Итого за 1 завтрак	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		550				362,5	-
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663

	Итого за 2 зав-к	240					
Итого за завтрак		79010	8,58	49,37	593,5		
Обед	Суп картофельный гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)	300	5,02	0,5	13,57	74,8	102
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	40/200	17,02	26,89	40,83	631,3	523
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
Итого за обед		83026,74	33,81	105,3	964,3		
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Яблоко	200	0,8	0,6	20,6	114	-
	Итого за полдник	400					
Итого за день		2020	37,54	42,99	199,27	1791,8	
День 14							
Возрастная категория 7-11 лет							
Завтрак	Каша ячневая(крупа ячневая,соль,молоко,маслосливочное,сахар)	200	4,98	5,69	21,10	203,9	90
Итого за 1 завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		450				380,9	-
	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663

	Итог за 2 зав-к	240					
Итого за завтрак		690	11,0	14,51	82,2	642,9	
	Борщ (картофель, капуста, лук, томат паста, масло раст, соль йод., мясо говядина, свекла)	200	3,8	2,9	4,3	149	-
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,69	5,42	24,15	162	371
	Тефтели рыбные с соусом (минтай, соль, лук, мука, маслосл, морковь, яйцо, том, паста)	90/30	10,87	10,45	10,64	197	744
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
Итого за обед		805	23,58	38,98	86,24	859	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	-
	чай	200					
	Итого за полдник	440					
Итого за день		1935	37,54	38,98	192,44	1778,9	
День 1 4	Возрастная категория 12 лет и старше						
Завтрак	Каша ячневая (крупа ячневая, соль, молоко, маслосливочное, сахар)	300	4,98	5,69	21,10	271	90
Итого за 1 завтрак Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		550				448	-
	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Итого за 2 зав-к	240					
							-

Итого за завтрак		790	11,0	14,51	82,2	710	
	Борщ (картофель, капуста, лук, томат паста, масло раст, соль йод., мясо говядина, свекла)	250	3,8	2,9	4,3	186	-
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,69	5,42	24,15	162	371
	Тефтели рыбные с соусом (минтай, соль, лук, мука, маслосл, морковь, яйцо, том, паста)	90/30	10,87	10,45	10,64	197	744
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
Итого за обед		855	23,58	38,98	86,24	896	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	-
	Чай	200					
	Итого за полдник	440					
Итого за день		2085	37,54	38,98	192,44	1883	