



**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
«Фабрика школьного питания»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБОУ ООШ № 13г. Новокуйбышевска



Дынина Н.Г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

НМУП «ФШП»



Резинкина Л.П.

**Примерное цикличное меню завтраков и обедов на осеннее – зимний  
период учащихся с 1 - 11 класс и детей с ограниченными возможностями  
здоровья общеобразовательной школы  
г. Новокуйбышевск**

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п.п.
	Котлета с соусом 50/40	90	7,8	7,4	11,1	142	268/331
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,6</b>	<b>12,6</b>	<b>67,3</b>	<b>445</b>	
<b>Обед</b>	Кондитерские изд.	50	3,133	0,733	19	95,33	п.п.
	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,2	16,7	93	101
	Шницель	50	7,1	9,2	10,9	140	268
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>28,493</b>	<b>17,933</b>	<b>137,8</b>	<b>811,63</b>	
<i>Итого за день:</i>			<i>44,093</i>	<i>30,533</i>	<i>205,1</i>	<i>1256,63</i>	
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая	50	0,7	2,3	4,25	41,5	п/п
	Котлета с соусом 50/40	90	7,8	7,4	11,1	142	268/331
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>13,90</b>	<b>14,50</b>	<b>58,95</b>	<b>422,90</b>	
<b>Обед</b>	Кондитерские изд.	50	3,133	0,733	19	95,33	п.п.
	Суп картофельный с рисом	250	2	2,7	20,9	116,2	101
	Гуляш из говядины 35/35	70	10,78	4,43	2,59	93,8	260
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>34,973</b>	<b>14,063</b>	<b>146,29</b>	<b>852,23</b>	
<i>Итого за день:</i>			<i>48,87</i>	<i>28,56</i>	<i>205,24</i>	<i>1275,13</i>	

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Колбаса запеченая в тесте	100	10,9	6,9	27,8	217	420
	Каша вязкая молочная 190/5/5	200	8,5	13,3	62,2	405,3	173-175
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,1</b>	<b>23,4</b>	<b>116,7</b>	<b>773,1</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	50	0,8	3	5,5	52	52
	Рассольник ленинградский	200	1,7	4	16,4	109	96
	Биточки с соусом 50/40	90	7,1	9,2	10,9	140	268
	Картофельное пюре	100	2,067	3,4	12,4	88,4	312
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>16,367</b>	<b>20,2</b>	<b>99,8</b>	<b>632,2</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,467</b>	<b>43,6</b>	<b>216,5</b>	<b>1405,3</b>	
<b>Завтрак</b>							
	Колбаса запеченая в тесте	120	13,08	8,28	33,26	260,4	420
	Каша вязкая молочная 220/5/5	230	9,7	15,29	71,53	466,09	173-175
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>26,48</b>	<b>26,77</b>	<b>131,49</b>	<b>877,29</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	50	1,1	4,2	7,7	72,8	52
	Рассольник ленинградский	250	1,9	5,2	16,7	128,3	96
	Биточки с соусом 50/40	90	7,1	9,2	10,9	140	268
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>17,9</b>	<b>24,3</b>	<b>108,5</b>	<b>716,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,38</b>	<b>51,07</b>	<b>239,99</b>	<b>1593,79</b>	

ячка

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1 День 3</b>								
Завтрак	Запеканка из творога с морковью 130/20	150	18,4	13,9	76,2	503	224	ябл
	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,1</b>	<b>13,9</b>	<b>110,1</b>	<b>641</b>		
Обед	Овощи натуральные свежие	30	0,36	0,06	1,38	7,8	71	(яблоко)
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82	
	Рыба припущенная с соусом	80	8,8	2	1,9	61	227/331	
	Рис припущенный	140	3,4	4,4	36,7	200	305	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
		700	19,19	13,16	114,58	655,6		
	<b>Итого:</b>		<b>29,58</b>	<b>24,32</b>	<b>227,26</b>	<b>1250,2</b>		
	<i>Итого за день:</i>		<i>29,58</i>	<i>24,32</i>	<i>227,26</i>	<i>1250,2</i>		
Завтрак	Запеканка из творога с морковью 170/30	200	24,5	18,5	101,6	670,6	224	(яблоко)
	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,2</b>	<b>18,5</b>	<b>135,5</b>	<b>808,6</b>		
Обед	Овощи натуральные свежие	30	0,36	0,06	1,38	7,8	71	(доп.поми)
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82	
	Рыба припущенная с соусом	80	8,8	2	1,9	61	227/331	
	Рис припущенный	140	3,4	4,4	36,7	200	305	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2		
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>21,59</b>	<b>13,56</b>	<b>127,18</b>	<b>719,2</b>		
	<i>Итого за день:</i>		<i>46,79</i>	<i>32,06</i>	<i>262,68</i>	<i>1527,8</i>		

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Овощи натуральные свежие	20	0,25	0	0,9	5,2	71
	Птица отварная с соусом 80/30	110	15,4	10,7	4	174	288/331
	Каша рассыпчатая гречневая	140	6,7	10,6	49,8	321	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,15</b>	<b>11,1</b>	<b>32,5</b>	<b>302,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	4,9	43	45
	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,3	19,08	131	102
	Котлета	50	7,1	9,2	10,9	155	268
	Картофельное пюре	150	2,067	3,4	12,4	88,4	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>17,727</b>	<b>19,8</b>	<b>89,68</b>	<b>607,6</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>35,877</b>	<b>30,9</b>	<b>122,18</b>	<b>910,4</b>	
<b>Завтрак</b>							
	Овощи натуральные свежие	30	0,2	0	0,65	3,2	71
	Птица отварная с соусом 80/30	110	15,4	10,7	4	174	288/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	321	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>27,2</b>	<b>22,1</b>	<b>94,65</b>	<b>685,4</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	2,76	6,18	52,8	45
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Жаркое по-домашнему 180/30	210	20,5	9,4	24	267,6	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>59,7</b>	<b>40,56</b>	<b>203,63</b>	<b>1423,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,5</b>	<b>41,36</b>	<b>228,83</b>	<b>1550,5</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат "Ералаш"	40	0,6	1	3,6	38	2*
	Рагу из птицы ( окорочка,птица- 150/75)(филе-150/50)	225	17,2	20,8	23,56	351	289
	Чай с молоком	205	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,6</b>	<b>23,8</b>	<b>57,46</b>	<b>543,6</b>	
<b>Обед</b>	"Бабушкин салатик"	60	1,74	6,3	5,94	86,4	32*
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	9,2	77,4	88
	Котлета рубленая из птицы с соусом ( 50/40)	90	8,9	11,3	0,4	162	294
	Макароны отварные	100	3,53	3,2	19,867	119,6	202
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>19,33</b>	<b>25,3</b>	<b>85,007</b>	<b>664,6</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40,93</b>	<b>49,1</b>	<b>142,467</b>	<b>1208,2</b>	
<b>Завтрак</b>	Салат "Ералаш"	60	0,96	1,5	5,4	57	2*
	Рагу из птицы ( окорочка,птица- 150/75)(филе-150/50)	225	17,2	20,8	23,56	351	289
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,36</b>	<b>24,7</b>	<b>71,86</b>	<b>626,2</b>	
<b>Обед</b>	"Бабушкин салатик"	60	1,74	6,3	5,94	86,4	32*
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	88
	Котлета рубленая из птицы с соусом ( 50/40)	90	8,9	11,3	0,4	162	294
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>21,4</b>	<b>27,9</b>	<b>96,04</b>	<b>743,8</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45,76</b>	<b>52,6</b>	<b>167,9</b>	<b>1370</b>	

(доп.огуре

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая	30	0,7	2,3	4,25	41,5	п.п
	Колбаса отварная	70	5,4	13,65	0,58	147	к.п
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>14</b>	<b>21,15</b>	<b>62,03</b>	<b>496,5</b>	
<b>Обед</b>	Булочка "Российская"	40	2,9	3,4	24,26	139,3	430
	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,3	19,08	131	102
	Тефтели с соусом 60/50	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5	4,2	4,98	166	171/302
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>24,02</b>	<b>26</b>	<b>110,12</b>	<b>858,5</b>	
		<b>Итого за день:</b>		<b>38,02</b>	<b>47,15</b>	<b>172,15</b>	<b>1355</b>
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая	30	0,7	2,3	4,25	41,5	п.п
	Колбаса отварная	70	7,3	18,2	0,8	147	к.п
	Макароны отварные	170	6	5,44	32,41	203,32	202
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>16,6</b>	<b>26,34</b>	<b>66,06</b>	<b>520,42</b>	
<b>Обед</b>	Булочка "Российская"	40	2,9	3,4	24,26	139,3	430
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Тефтели с соусом	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	321	171/302
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>26,66</b>	<b>33,4</b>	<b>159,66</b>	<b>1046,2</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,26</b>	<b>59,74</b>	<b>225,72</b>	<b>1566,62</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр	30	8	8,2	0	106	15
	Булочка "Бутербродная"	70	5,6	1,82	40	198,8	к.п.
	Каша вязкая молочная 190/5/5	200	6,1	12,1	35	273	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,28</b>	<b>16,6</b>	<b>103,3</b>	<b>623,6</b>	
<b>Обед</b>	Свекла отварная	70	0,875	3	5,15	30	
	Суп из овощей	250	1,75	4,9	14,2	108,2	99
	Запеканка картофельная с мясом 100/30	130	14	16,7	13,9	269	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
		450					
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>20,425</b>	<b>25,2</b>	<b>75,65</b>	<b>597,4</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>35,705</b>	<b>41,8</b>	<b>178,95</b>	<b>1221</b>	
<b>Завтрак</b>	Сыр	40	10,6	10,9	0	141	15
	Булочка "Бутербродная"	100	8	2,6	57,4	284	к.п.
	Каша вязкая молочная 200/5/5	210	7,3	11,4	53,3	245	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>29,48</b>	<b>27,58</b>	<b>139</b>	<b>821,8</b>	
<b>Обед</b>	Свекла отварная	70	0,875	3	5,15	30	
	Суп из овощей	250	1,75	4,9	14,2	108,2	99
	Запеканка картофельная с мясом 170/30	200	21,5	25,7	21,3	413	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
		800					
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>30,325</b>	<b>34,6</b>	<b>95,65</b>	<b>805</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>59,805</b>	<b>62,18</b>	<b>234,65</b>	<b>1626,8</b>	

из кукуруз

**Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты	50	1	3,2	7,1	61,6	45
	Плов из птицы 150/50 (филе)	200	19,8	25,3	32,1	436	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0,667	21	106	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>24,9</b>	<b>29,167</b>	<b>75,2</b>	<b>663,6</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п.п.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,8	24,2	132,6	103
	Шницель рубл., соус 50/30	80	7,8	7,4	11,1	142	268/331
	Каша рассыпчатая перловая	100	4,4	4,7	35,6	202,5	171/302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	8	143,8	388
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>15,25</b>	<b>12,18</b>	<b>66,45</b>	<b>545,9</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,15</b>	<b>41,347</b>	<b>141,65</b>	<b>1209,5</b>	
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты	70	1	3,2	7,1	61,6	71
	Плов из птицы 200/50	250	24,8	31,6	40,1	545	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	4,8	0,8	25,2	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>30,7</b>	<b>35,6</b>	<b>87,4</b>	<b>793,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п.п.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,8	24,2	132,6	103
	Гуляш 35/35	70	10,73	4,43	2,56	9,8	260
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,4	4,7	35,6	202,5	171/302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	8	143,8	388
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	78	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>21,88</b>	<b>9,81</b>	<b>78,51</b>	<b>516,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,58</b>	<b>45,41</b>	<b>165,91</b>	<b>1310,1</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 2 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Овощи натуральные свежие	30	0,248	0	0,975	4,8	71	помидор
	Биточки рыбные с соусом 50/40	90	7,1	6,8	7,7	120	234/330	
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,948</b>	<b>12,3</b>	<b>54,875</b>	<b>381</b>		
<b>Обед</b>	Овощи натуральные свежие	30						огурец
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	9,2	77,4	88	
	Птица тушеная в соусе 50/50	100	13,9	15,5	3,8	210	290/331	
	Макароны отварные	120	4,24	3,84	22,88	143,5	202	
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>24,14</b>	<b>23,84</b>	<b>90,48</b>	<b>673,7</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>37,088</b>	<b>36,14</b>	<b>145,355</b>	<b>1054,7</b>		
<b>Завтрак</b>								
	Овощи натуральные	50	0,4	0	1,7	8	71	помидор
	Биточки рыбные с соусом 50/40	90	7,1	6,8	7,7	120	234/330	
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	8	127,2		
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15,5</b>	<b>12,7</b>	<b>51</b>	<b>447,8</b>		
<b>Обед</b>	Овощи натуральные свежие	30	0,248	0	0,975	4,8	71	огурец
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,5	88	
	Кнели из птицы с соусом 50/50	100	7,6	10,3	4,2	146	301/331	
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309	
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,8	25,2	127,2		
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>21,848</b>	<b>21</b>	<b>112,475</b>	<b>733,1</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>37,348</b>	<b>33,7</b>	<b>163,475</b>	<b>1180,9</b>		

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	106	9,68	19,5	10,2	255	210
	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>13,68</b>	<b>20</b>	<b>61,9</b>	<b>482,8</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	70	0,98	1,8	6	44,1	67
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	7,2	5,4	20	160,2	101/226
	Капуста тушеная с мясным фаршем 100/30	130	13	8,2	16	186	61*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>24,98</b>	<b>16</b>	<b>84,4</b>	<b>580,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>38,66</b>	<b>36</b>	<b>146,3</b>	<b>1063,3</b>	
<b>Завтрак</b>	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	125	11,4	23	11,2	301,7	210
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	8	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,2</b>	<b>25,4</b>	<b>55,8</b>	<b>597,9</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	70	0,98	1,8	6	44,1	67
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	7,2	5,4	20	160,2	101/226
	Шницель	50	7,1	9,2	10,9	155	268
	Капуста тушеная	150	3,1	4	21	128,85	321
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	25,2	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	8	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>21,48</b>	<b>17,4</b>	<b>91,9</b>	<b>613,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>39,68</b>	<b>42,8</b>	<b>147,7</b>	<b>1211</b>		
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет</b>			<b>37,96</b>	<b>38,09</b>	<b>169,79</b>		
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и ста</b>			<b>44,3</b>	<b>40,7</b>	<b>189,4</b>		

В питании ежедневно используется йодированная соль и проводится С - витаминизация III блюда.

Технолог: Юдина И.В.