

13 / 10/2022



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
«Фабрика школьного питания»

Согласованно  
Директор школы № 13



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор НМУП «ФШП»



Резинкина Л.П.

Согласовано  
Председатель  
управляющей Советом Родителей Терюта М.В

Примерное циклическое меню завтраков и обедов на осенне-зимний период учащихся с 1 – 9 класс и детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательной школы г. Новокуйбышевск

шк 13.

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

в папку

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	<b>30</b>	0,42	1,38	2,55	24,9	<b>п.п.</b>
	Тефтели с соусом	<b>100</b>	7,46	12,28	11,09	184	<b>279/331</b>
	Макароны отварные	<b>140</b>	5	4,53	26,7	167,4	<b>202/309</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,1	0	15	60	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>14,96</b>	<b>17,21</b>	<b>65,39</b>	<b>475</b>	
	<b>Обед</b>	Кондитерские изд.	<b>50</b>	3,133	0,733	19	95,33
	Суп картофельный с рисом	<b>200</b>	1,6	2,2	16,7	93	<b>101</b>
	Шницель	<b>50</b>	7,1	9,2	10,9	140	<b>268</b>
	Горох отварной	<b>150</b>	12,8	5,2	41,6	264,1	<b>197/306</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0	29	116,6	<b>342</b>
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	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>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,453</b>	<b>35,143</b>	<b>203,19</b>	<b>1286,63</b>	
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая	<b>40</b>	0,56	1,84	3,4	33,2	<b>п/п</b>
	Тефтели с соусом	<b>100</b>	7,46	12,28	11,09	184,55	<b>279/331</b>
	Макароны отварные	<b>150</b>	5,36	4,85	28,6	179,4	<b>202/309</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,1	0	15	60	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,8	25,2	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>13,48</b>	<b>18,97</b>	<b>58,09</b>	<b>457,15</b>	
	<b>Обед</b>	Кондитерские изд.	<b>50</b>	3,133	0,733	19	95,33
	Суп картофельный с рисом	<b>250</b>	2	2,7	20,9	116,2	<b>101</b>
	Гуляш	<b>70</b>	10,78	4,43	2,59	93,8	<b>260</b>
	Горох отварной	<b>150</b>	12,8	5,2	41,6	264,1	<b>197/306</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0	29	116,6	<b>342</b>
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	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>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,45</b>	<b>33,03</b>	<b>204,38</b>	<b>1309,38</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 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Колбаса запеченая в тесте	<b>100</b>	10,9	6,9	27,8	217	<b>420</b>
	Каша вязкая молочная	<b>200</b>	8,5	13,3	62,2	405,3	<b>173-175</b>
	Какао с молоком	<b>200</b>	3,7	3,2	26,7	150,8	<b>382</b>
	<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	<b>50</b>	0,8	3	5,5	52	<b>52</b>
	Рассольник ленинградский	<b>200</b>	1,7	4	16,4	109	<b>96</b>
	Биточки с соусом	<b>90</b>	7,1	9,2	10,9	142	<b>268</b>
	Картофельное пюре	<b>100</b>	2,067	3,4	12,4	88,4	<b>312</b>
	Компот из кураги	<b>200</b>	1	0	34	140,2	<b>348</b>
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	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>634,2</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,467</b>	<b>43,6</b>	<b>216,5</b>	<b>1407,3</b>	
<b>Завтрак</b>							
	Колбаса запеченая в тесте	<b>120</b>	13,08	8,28	33,26	260,4	<b>420</b>
	Каша вязкая молочная	<b>230</b>	9,7	15,29	71,53	466,09	<b>173-175</b>
	Какао с молоком	<b>200</b>	3,7	3,2	26,7	150,8	<b>382</b>
	<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	<b>50</b>	1,1	4,2	7,7	72,8	<b>52</b>
	Рассольник ленинградский	<b>250</b>	1,9	5,2	16,7	128,3	<b>96</b>
	Биточки с соусом	<b>90</b>	7,1	9,2	10,9	142	<b>268</b>
	Картофельное пюре	<b>150</b>	3,1	5,1	18,6	132,6	<b>312</b>
	Компот из кураги	<b>200</b>	1	0	34	140,2	<b>348</b>
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,2	0,53	16,8	84,8	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>18,7</b>	<b>24,43</b>	<b>112,7</b>	<b>739,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,18</b>	<b>51,2</b>	<b>244,19</b>	<b>1616,99</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 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Овощи натуральные свежие	<b>20</b>	0,16	0	0,68	3,2	<b>71</b>
	Птица отварная с соусом	<b>110</b>	17	14	4	204,8	<b>288/331</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	<b>140</b>	7	6	38	233	<b>171/302</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,1	0	15	60	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,66</b>	<b>14,4</b>	<b>32,28</b>	<b>331,6</b>	
<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные свежие	<b>30</b>	0,36	0,06	1,38	7,8	<b>71</b>
	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	2,25	6,1	19	140,4	<b>82</b>
	Тефтели рыбные с соусом	<b>80</b>	6,4	5,9	9,1	115	<b>239/331</b>
	Рис припущенный	<b>100</b>	3,4	4,4	36,7	200	<b>305</b>
	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,68	0	35	143,8	<b>388</b>
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	42,4	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>15,99</b>	<b>16,93</b>	<b>117,58</b>	<b>688,4</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>35,65</b>	<b>31,33</b>	<b>149,86</b>	<b>1020</b>	
<b>Завтрак</b>							
	Овощи натуральные свежие	<b>30</b>	0,24	0	1,02	4,8	<b>71</b>
	Птица отварная с соусом	<b>110</b>	15,4	10,7	4	174	<b>288/331</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	<b>150</b>	6,7	10,6	49,8	321	<b>171/302</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,1	0	15	60	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,8	25,2	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>27,24</b>	<b>22,1</b>	<b>95,02</b>	<b>687</b>	
<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные свежие	<b>30</b>	0,24	0	1,02	4,8	<b>71</b>
	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	2,25	6,1	19	140,4	<b>82</b>
	Тефтели рыбные с соусом	<b>80</b>	6,4	5,9	9,1	115	<b>239/331</b>
	Рис припущенный	<b>150</b>	3,4	4,4	36,7	200	<b>305</b>
	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,68	0	35	143,8	<b>388</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,95	0,3	12	58,5	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>19,72</b>	<b>17,5</b>	<b>138,02</b>	<b>789,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,96</b>	<b>39,6</b>	<b>233,04</b>	<b>1476,7</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>	Свекла отварная	<b>30</b>	0,48	0,05	2,87	13	
	Рагу из птицы	<b>225</b>	17,2	20,8	23,56	351	<b>289</b>
	Чай с молоком	<b>215</b>	1,4	1,6	17,7	91	<b>378</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,48</b>	<b>22,85</b>	<b>56,73</b>	<b>518,6</b>	
<b>Обед</b>	"Бабушкин салатик"	<b>60</b>	1,74	6,3	5,94	86,4	<b>32*</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>200</b>	1,3	3,9	9,2	77,4	<b>88</b>
	Котлета рубленая из птицы с соусом	<b>90</b>	8,9	11,3	0,4	162	<b>294</b>
	Макароны отварные	<b>100</b>	3,53	3,2	19,867	119,6	<b>202</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0	29	116,6	<b>342</b>
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	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>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>40,81</b></i>	<i><b>48,15</b></i>	<i><b>141,737</b></i>	<i><b>1183,2</b></i>	
<b>Завтрак</b>	Свекла отварная	<b>50</b>	0,8	0,08	4,78	22	
	Рагу из птицы	<b>225</b>	17,2	20,8	23,56	351	<b>289</b>
	Чай с молоком	<b>215</b>	1,4	1,6	17,7	91	<b>378</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,8	25,2	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,2</b>	<b>23,28</b>	<b>71,24</b>	<b>591,2</b>	
<b>Обед</b>	"Бабушкин салатик"	<b>60</b>	1,74	6,3	5,94	86,4	<b>32*</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>250</b>	1,6	4,9	11,5	96,8	<b>88</b>
	Котлета рубленая из птицы с соусом	<b>90</b>	8,9	11,3	0,4	162	<b>294</b>
	Макароны отварные	<b>150</b>	5,3	4,8	28,6	179,4	<b>202</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0	29	116,6	<b>342</b>
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	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>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>45,6</b></i>	<i><b>51,18</b></i>	<i><b>167,28</b></i>	<i><b>1335</b></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 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая	<b>40</b>	0,56	1,84	3,4	33,2	<b>п.п</b>
	Колбаса отварная	<b>60</b>	5,58	9,12	0,54	106,2	<b>к.п</b>
	Макаронны отварные	<b>150</b>	5,3	4,8	28,6	179,4	<b>202/309</b>
	Чай с сахаром, с лимоном	<b>222</b>	0,2	0	16	65	<b>377</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>14,04</b>	<b>16,16</b>	<b>61,14</b>	<b>447,4</b>	
<b>Обед</b>	Булочка "Домашняя"	<b>50</b>	3,75	6,6	30,45	196	
	Суп картофельный с горохом	<b>200</b>	4,06	4,3	19,08	131	<b>102</b>
	Тефтели с соусом	<b>100</b>	7,46	12,28	11,09	184,55	<b>279/331</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	<b>100</b>	5	4,2	4,98	166	<b>171/302</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0	29	116,6	<b>342</b>
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>24,13</b>	<b>27,98</b>	<b>115,2</b>	<b>896,75</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>38,17</b>	<b>44,14</b>	<b>176,34</b>	<b>1344,15</b>	
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая	<b>40</b>	0,56	1,84	3,4	33,2	<b>п.п</b>
	Колбаса отварная	<b>60</b>	5,58	9,12	0,54	106,2	<b>к.п</b>
	Макаронны отварные	<b>170</b>	6	5,44	32,41	203,32	<b>202</b>
	Чай с сахаром, с лимоном	<b>222</b>	0,2	0	16	65	<b>377</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,8	25,2	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>17,14</b>	<b>17,2</b>	<b>77,55</b>	<b>534,92</b>	
<b>Обед</b>	Булочка "Домашняя"	<b>50</b>	3,75	6,6	30,45	196	
	Суп картофельный с горохом	<b>250</b>	5	5,3	23,8	163,7	<b>102</b>
	Тефтели с соусом	<b>100</b>	7,46	12,28	11,09	184,55	<b>279/331</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	<b>150</b>	6,7	10,6	49,8	321	<b>171/302</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0	29	116,6	<b>342</b>
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>26,77</b>	<b>35,38</b>	<b>164,74</b>	<b>1084,45</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,91</b>	<b>52,58</b>	<b>242,29</b>	<b>1619,37</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	<b>20</b>	5,34	5,47	0	70,67	<b>15</b>
	Булочка "Бутербродная"	<b>80</b>	6,4	2,08	45,92	227,2	<b>110*</b>
	Каша вязкая молочная	<b>200</b>	6,1	12,1	35	273	<b>173-175</b>
	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	3,58	2,68	28,3	151,8	<b>379</b>
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,08</b>	<b>16,86</b>	<b>109,22</b>	<b>652</b>	
<b>Обед</b>	Свекла отварная	<b>70</b>	0,875	3	5,15	30	
	Суп овощной	<b>250</b>	1,75	4,9	14,2	108,2	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	<b>130</b>	14	16,7	13,9	269	<b>284</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,1	0	21,8	87,6	<b>349</b>
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	63,6	
		<b>450</b>					
	<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>36,505</b>	<b>42,06</b>	<b>184,87</b>	<b>1249,4</b>	
<b>Завтрак</b>	Сыр	<b>40</b>	10,6	10,9	0	141	<b>15</b>
	Булочка "Бутербродная"	<b>100</b>	8	2,6	57,4	284	<b>110*</b>
	Каша вязкая молочная	<b>210</b>	7,3	11,4	53,3	245	<b>173-175</b>
	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	3,58	2,68	28,3	151,8	<b>379</b>
	<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	<b>70</b>	0,875	3	5,15	30	
	Суп из овощей	<b>250</b>	1,75	4,9	14,2	108,2	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	<b>200</b>	21,5	25,7	21,3	413	<b>284</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,1	0	21,8	87,6	<b>349</b>
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,8	25,2	127,2	
	<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>	



**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 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты	<b>50</b>	1	3	6	44	<b>45</b>
	Плов из птицы	<b>200</b>	19,8	25,3	32,1	436	<b>291</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,1	0	15	60	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4	0,667	21	106	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>24,9</b>	<b>28,967</b>	<b>74,1</b>	<b>646</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая	<b>30</b>	0,42	1,38	2,55	24,9	<b>п.п.</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>250</b>	2,65	2,8	24,2	132,6	<b>103</b>
	Шницель с соусом	<b>80</b>	7,8	7,4	11,1	139	<b>268/331</b>
	Каша рассыпчатая перловая	<b>100</b>	2,9	3,16	23,7	135	<b>171/302</b>
	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,68	0	8	143,8	<b>388</b>
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	42,4	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>14,45</b>	<b>12,05</b>	<b>62,25</b>	<b>521,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,35</b>	<b>41,017</b>	<b>136,35</b>	<b>1167,7</b>	
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты	<b>70</b>	1	3,2	7,1	61,6	<b>71</b>
	Плов из птицы	<b>250</b>	24,8	31,6	40,1	545	<b>291</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,1	0	15	60	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>28,3</b>	<b>35,2</b>	<b>74,8</b>	<b>730,2</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	<b>30</b>	0,42	1,38	2,55	24,9	<b>п.п.</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>250</b>	2,65	2,8	24,2	132,6	<b>103</b>
	Гуляш	<b>70</b>	10,78	4,48	2,59	93,8	<b>260</b>
	Каша рассыпчатая перловая	<b>150</b>	4,4	4,7	35,6	202,5	<b>171/302</b>
	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,68	0	8	143,8	<b>388</b>
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,6	0,4	16	78	
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,8	25,2	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>21,93</b>	<b>9,86</b>	<b>78,54</b>	<b>600,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>50,23</b>	<b>45,06</b>	<b>153,34</b>	<b>1330,5</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 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Овощи натуральные свежие	<b>30</b>	0,36	0	1,38	7,8	<b>71</b>
	Биточки рыбные с соусом	<b>90</b>	7,1	6,8	7,7	120	<b>234/330</b>
	Картофельное пюре	<b>150</b>	3,1	5,1	18,6	132,6	<b>312</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,1	0	15	60	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>13,06</b>	<b>12,3</b>	<b>55,28</b>	<b>384</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	<b>70</b>	0,98	1,8	6	44,1	<b>67</b>
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	<b>250</b>	7,2	5,4	20	160,2	<b>101/226</b>
	Капуста тушеная с мясным фаршем	<b>130</b>	13	8,2	16	186	<b>61*</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,1	0	21,8	87,6	<b>349</b>
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	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>38,04</b>	<b>28,3</b>	<b>139,68</b>	<b>964,5</b>	
<b>Завтрак</b>	Овощи натуральные	<b>50</b>	0,6	0,1	2,3	13	<b>71</b>
	Биточки рыбные с соусом	<b>90</b>	7,1	6,8	7,7	120	<b>234/330</b>
	Картофельное пюре	<b>150</b>	3,1	5,1	18,6	132,6	<b>312</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,1	0	15	60	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,8	8	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15,7</b>	<b>12,8</b>	<b>51,6</b>	<b>452,8</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	<b>90</b>	1,26	2,34	7,74	56,7	<b>67</b>
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	<b>250</b>	7,2	5,4	20	160,2	<b>101/226</b>
	Капуста тушеная с мясным фаршем	<b>180</b>	18	11,36	22,16	257,5	<b>61*</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,1	0	21,8	87,6	<b>349</b>
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,3	0,2	25,2	39	
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,8	8	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>32,66</b>	<b>20,1</b>	<b>104,9</b>	<b>728,2</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,36</b>	<b>32,9</b>	<b>156,5</b>	<b>1181</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	<b>150</b>	0,6	0	18,9	78	<b>338</b>
	Омлет натуральный	<b>106</b>	9,68	19,5	10,2	255	<b>210</b>
	Чай с молоком	<b>215</b>	1,4	1,6	17,7	91	<b>378</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>14,08</b>	<b>21,5</b>	<b>59,4</b>	<b>487,6</b>	
<b>Обед</b>	Овощи натуральные свежие	<b>20</b>	0,16	0	0,68	3,2	<b>71</b>
	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	2,25	6,1	19	140,4	<b>82</b>
	Кнели из птицы с соусом	<b>80</b>	7,05	7,7	6,25	122,5	<b>301/331</b>
	Макароны отварные	<b>100</b>	3,6	0,4	24,4	116	<b>202</b>
	Компот из кураги	<b>200</b>	1	0	34	140,2	<b>348</b>
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>17,76</b>	<b>14,8</b>	<b>104,93</b>	<b>624,9</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>17,76</b>	<b>14,8</b>	<b>104,93</b>	<b>624,9</b>	
	<b>Завтрак</b>	Плоды свежие	<b>150</b>	0,6	0	18,9	78
Омлет натуральный		<b>125</b>	11,4	23	11,2	301,7	<b>210</b>
Чай с молоком		<b>215</b>	1,4	1,6	17,7	91	<b>378</b>
Хлеб пшеничный		<b>60</b>	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>	Овощи натуральные свежие	<b>20</b>	0,16	0	0,68	3,2	<b>71</b>
	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	2,25	6,1	19	140,4	<b>82</b>
	Кнели из птицы с соусом	<b>100</b>	7,6	10,3	4,2	146	<b>301/331</b>
	Макароны отварные	<b>150</b>	5,3	4,8	28,6	179,4	<b>202/309</b>
	Компот из кураги	<b>200</b>	1	0	34	140,2	<b>348</b>
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,8	8	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>17,11</b>	<b>17,4</b>	<b>73,88</b>	<b>596</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>35,31</b>	<b>42,8</b>	<b>129,68</b>	<b>1193,9</b>		
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет</b>			<b>36,27</b>	<b>35,19</b>	<b>162,22</b>	<b>1126,918</b>	
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и ста</b>			<b>41,9</b>	<b>38,3</b>	<b>178,5</b>	<b>694,61</b>	

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

Технолог: Юдина И.В.